

18+

Марат Исмаатов  
*Власть  
зеркала*

Философская  
книга-тренинг

Марат Исматов

**Власть зеркала.  
Философская книга-тренинг**

«Издательские решения»

**Исмагов М.**

Власть зеркала. Философская книга-тренинг / М. Исмагов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-964992-8

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ  
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН  
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** «Читая книгу, вы попадёте на тайные просторы вашей души. Станете более свободными и более легкими. Узнаете, как иногда вы сопротивляетесь своей природной красоте и мудрости. И самое главное — вы узнаете, как абсолютно всё вы можете менять по своему сценарию. И эти изменения на самом деле — увлекательная, интересная история про ВАС с ВАМИ в главной роли». Книга создана на основании материалов лекций и практических семинаров Исмагова Марата, тренера личного роста.

ISBN 978-5-44-964992-8

© Исмагов М.  
© Издательские решения

## Содержание

ВЛАСТЬ ЗЕРКАЛА	6
Предисловие	7
Благодарности	8
Что такое семейные расстановки?	9
Родовая система	9
Вышестоящая система	10
Самые младшие в родовой системе	11
что можно решить Семейной расстановкой?	12
Призвание. Предназначение. Миссия	15
Различные аспекты предназначения	17
Конституция тела	17
Мужчина или женщина	18
Предназначение семьи	19
Предназначение рода	20
Третьи дети и их предназначение	22
Предназначение личности	25
Предназначение личности и задачи рода	25
Божественное предназначение	26
О понимании детей и подростков	28
Как образуется классическая семья и в какие условия может попасть ребёнок после своего рождения	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Власть зеркала

## Философская книга-тренинг

### Марат Исмаев

© Марат Исмаев, 2020

ISBN 978-5-4496-4992-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

. Все права на издание и распространение данной книги принадлежат Исмаеву Марату Касыровичу. Любая перепечатка книги является нарушением авторских прав и преследуется по закону. **Авторские права**

## **ВЛАСТЬ ЗЕРКАЛА**

### ***Философская книга-тренинг***

*Книга представляет широкому кругу читателей метод системных расстановок в психотерапии. Книга написана на основе лекций и терапевтических сессий психолога, системного психотерапевта, тренера личностного роста Марата Касыровича Исмагова.*

*Книга адресована тем, кто интересуется самопознанием, духовным развитием, личностным ростом, кто хочет улучшить свои взаимоотношения с партнёром, детьми, родственниками, коллегами, обрести материальное благополучие и признание в обществе, найти своё истинное предназначение.*

*Редактор Юлия Фотлер.*

*Корректор Елена Елисова.*

*Рисунки Камиллы Исмаговой.*

Если вы открыли эту книгу, знайте – после её прочтения вы уже не будете прежними. Каждое слово и каждая мысль имеют свой энергетический вес в этом мире. Однажды, сказанное, написанное или произнесённое в мыслях, ЛЮБОЕ отделяется от своего источника и начинает жить своей жизнью. Во время чтения данной книги каждая фраза будет входить в ваше сознание, менять ваш внутренний мир, ваше мировоззрение, а также гармонизировать вашу душу, сердце и исцелять душевные раны. Окружающая действительность для каждого из нас – это . Мы находим собственное отражение в людях, обстоятельствах, событиях, вещах, переживаниях и не только. И наша задача – делать это отражение более светлым, радостным, счастливым и наполненным любовью. Меняя самого себя, за руку с автором книги, Маратом Исмаговым, вы сделаете большой шаг в собственное будущее, озарённое светом новых возможностей.

#### **СЛОВО зеркало**

Приятных вам открытий, успеха и добра!

***«Читая книгу, Вы попадёте на тайные просторы Вашей души. Гарантированно станете более свободными, более легкими и гармоничными. Узнаете, как иногда вы сопротивляетесь своей природной красоте и мудрости. И самое главное – вы узнаете, как всё, абсолютно всё Вы можете менять по своему сценарию. И эти изменения на самом деле – увлекательная, интересная история про ВАС с ВАМИ в главной роли.***

***Ваш, Марат Исмагов»***

*Свой труд я посвящаю своим детям, самым лучшим моим учителям.*

## Предисловие

*«Вы не должны быть великими, чтобы начать, но вы должны начать, чтобы быть великими».*

*Зин Циглар*

*Уважаемый, читатель! Эта книга была начата в 2015 году, а закончена в 2017. За два года многое изменилось. Я заранее благодарен за вашу снисходительность. В наш стремительный век информация устаревает быстро. Особенно, если это касается новых технологий и психотерапия здесь не исключение. В любом случае, ценность этой книги несколько не умоляется. В этой книге часть моей души и много разных судеб. Написана книга для Вас!*

*Марат Исмагов*

Я глубоко убежден, что мы приходим в этот мир, чтобы проходить свои жизненные уроки, которые мы сами себе выбрали. Никто не лучше нас, никто не умнее нас, просто у каждого свой собственный путь познания и духовного роста. Моё предназначение – быть проводником на этом пути для тех, кто обращается ко мне за помощью. Это мой осознанный выбор. Мой путь к нему был тернист и извилист. Сначала я преодолевал трудности и боролся с множеством собственных проблем, в которых всегда находились «виноватые». На эту борьбу ушли годы. Было совершено множество ошибок. И каждая ошибка имеет свою цену. У некоторых из них цена очень хорошая, высокая. Всё это для того, чтобы однажды я осознал, что на самом деле источником всех своих бед, жизненных неурядиц, радостей, удач и удовольствий являюсь я сам. И если я источник, то я сам же могу всё изменить в собственной жизни! – источник всего, что со мной происходит в моей жизни! Ни друзья, ни враги, ни близкие, ни далёкие, ни государство, ни кто-то ещё, а именно ! С этого момента начался новый период моей жизни. Не скажу, что это был прямой и гладкий путь, но, именно, он привёл меня к моему настоящему занятию – помогать людям – менять жизнь к лучшему. *Я я*

В японской философии есть выражение: «Этим миром правят три власти: власть меча, власть богатства и власть зеркала. И власть зеркала – самая сильная власть». Я желаю вам быть решительными и отважными на пути самопознания, который неминуемо приведёт вас к власти над вашей собственной жизнью. Моя роль здесь невелика, я всего лишь проводник в вашем путешествии по удивительным и непредсказуемым ландшафтам и тропинкам Души. Не потому, что мне хорошо знакома Душа, а потому, что я немного раньше начал этот путь. Проходя этот путь вместе с вами, я тоже буду учиться у вас.

, приходящий к нам в жизни – наш учитель и тренер. Это, именно, тот учитель, который нам нужен в данный момент. Он помогает нам осознавать нашу мысль, наше состояние, наше действие. Он учит нас принимать себя и этот мир таким, какой он есть, без оценок. Постепенно в нашем сердце пробивается свет – свет, который приведёт нас к нашей изначальной божественной мудрости. Всё было не случайно в моей жизни, всё имеет свою ценность. Я с благодарностью принимаю свой опыт и с радостью отдаю его вам. Вам, и только вам, решать, что с этим делать. В любом случае, я с уважением отношусь к вашему выбору. В вашей жизни я маленький, а вы – большой, и всё происходит только с вашего позволения. В добрый путь!  
*Каждый человек*

## Благодарности

*Я хочу выразить свою благодарность всем, кто посетил мои лекции, семинары, тренинги и консультации за последние десять лет. Всё повествование книги – это реальные истории и судьбы, даже, если имена носителей этих историй не назывались.*

*Я благодарю Марию Лобанову-Ситник. С её легкой руки и с помощью её природного обаяния были созданы первые видео-лекции. Благодаря им родилась идея написания книги.*

*Я благодарю Екатерину Трухину за её огромный труд в создании и хранении видео-лекций, семинаров и тренингов. Благодаря её терпению и скрупулёзности большая часть информации в книге дошла до читателя в её первоизданном виде.*

*Я благодарен Юлии Фотлер. Без её увлечённости любимым делом и высокого профессионализма создание книги было бы невозможным.*

*Я безмерно благодарен своей супруге Елене за её поддержку, вдохновение, её непоколебимую веру и удивительное свойство видеть неординарные решения и расширять границы в «безвыходных» ситуациях.*

*Я с благодарностью склоняю голову перед моими родителями: отцом Касыром и матерью Гайнульзиной за подаренный мне шанс жить на Земле. Самое лучшее, что я могу сделать для них – это жить достойно.*

## Что такое семейные расстановки?

*«Уважение и семейная любовь – это не чувства, а принципиальная, в большинстве случаев неосознанная позиция»*

*Марианна Франке-Грихи*

### Родовая система

В психотерапии существует множество направлений, одно из них – системная терапия. Она отличается от других психотерапевтических направлений тем, что рассматривает человека как часть какой-либо системы. Например, у каждого из нас есть папа и мама, это часть нашей родовой системы. У папы и мамы есть свои папа и мама, наши бабушки и дедушки, у них есть свои родители, наши прабабушки-прадедушки, и так далее – они также являются частью нашей родовой системы. Именно с семьёй и родом как системами работает метод семейных (системных) расстановок, разработанный немецким психотерапевтом и философом Бертом Хеллингером.

Итак, семья или род представляют собой систему, подчиняющуюся определенным законам и порядкам. Нарушение этих порядков во многих случаях приводит к осложнению взаимоотношений в семье, разводам, хроническим заболеваниям, материальным потерям и другим формам существующих проблем.

В родовую систему также входят люди и события, оказавшие значительное влияние на эту систему, а также все эмоции, мысли и поведенческие стереотипы связанные с этими людьми и событиями. Влияние этих людей и событий на родовую систему в некоторых случаях может быть значительным.

Народные выражения «в семье не без уРода», «горбатого могила исправит», «яблоня от яблони недалеко падает» и другие – всё это верно подмеченные житейские наблюдения нарушения порядков любви внутри семьи или рода. Как правило, задача исправления семейных ошибок ложится на младшие поколения: детей, внуков, правнуков и т. д.

В детском возрасте это могут быть плохая успеваемость в школе, замкнутость, слабый иммунитет или хроническая болезнь. Во взрослой жизни добавляются вредные привычки, зависимости, отсутствие денег, семьи, взаимопонимания, здоровья и многое другое, что нас беспокоит и мешает нам жить счастливо. А, так как, все мы являемся частью наших семей и все мы дети по отношению к нашим родителям, то можно, с большой степенью вероятности, утверждать, что все мы подчиняемся неким скрытым от видимого взора порядкам взаимоотношений в наших семьях. Эти порядки, независимо от наших представлений, действуют и вынуждают нас жить и взаимодействовать по определенным стереотипам, которые работают *подсознательно*.

Человек, рождаясь в той или иной семье, вплетается в уже созданную до него матрицу семейных и родовых отношений. И что бы он ни делал, как бы ни старался избежать болезненных для него ситуаций – ему всё равно рано или поздно придётся столкнуться с ними. Если проживания не происходит, то человек снова попадает в те же самые ситуации. Это может повторяться до полного излечения или принятия той боли или проблемы, с которой человек постоянно сталкивается. Иногда это может длиться всю сознательную жизнь. Зачастую и одной жизни бывает мало, чтобы разрешить родовое переплетение. Неразрешённая в этой жизни, ситуация переходит на следующеё поколение. *прожить их*

На практике это выглядит так. Например, прадеда уже давно нет в живых. Все родные и близкие забыли о нём и о его «тяжёлой» судьбе, а его правнук в пять лет вдруг начинает

сильно напоминать о нём (прадеде) своими неадекватными поступками. Это как раз тот случай, когда правнук, движимый родовой совестью, неосознанно пытается достучаться до сердец близких, чтобы, наконец, в этой семье признали и отдали должное уважение прадеду – тому, которого . В противном случае ни семья, ни тем более род, не излечиваются. Судьба правнука не выправляется, и проблемы продолжают усугубляться. В качестве примера можно ещё привести так называемые наследственные болезни или повторяющиеся судьбы: «умер от рака, как его дед и отец», или «у неё такая же тяжелая судьба, как у всех женщин в этом роду», или «она четыре раза была замужем – и все её мужья были алкоголиками» и тому подобное. *забыли, исключили*

*Отложите книгу. Да! Да! Отложите, несмотря на то, что Вы только начали её читать. Нарисуйте или начертите свою родовую систему. Постарайтесь вспомнить, кого и как зовут, подпишите имена. Восхититесь, какая большая у вас родовая система!*



## Вышестоящая система

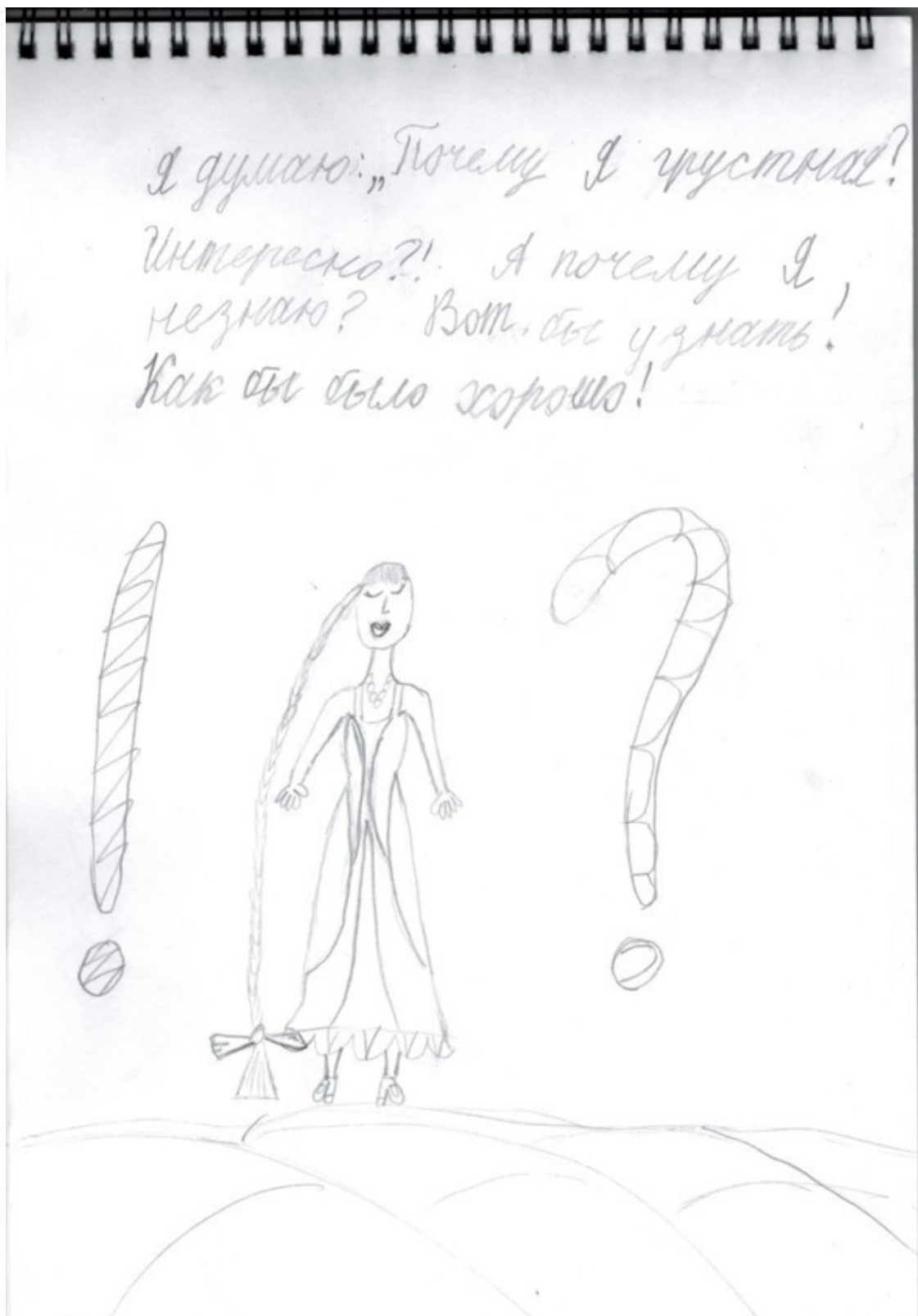
Сильное влияние на семью оказывает вышестоящая Система и Эпоха. Порой это влияние может стать роковым. Например, недавнее прошлое нашей страны – это первая мировая война, революции, гражданская война, раскулачивание, репрессии, Великая Отечественная война и снова репрессии. Внутри семей происходили потери близких, расколы между родителями и детьми, переселения из родных мест в чужие. Всё это тяжёлым бременем легло на плечи нынешних семей. В масштабе отдельного человека – это «беспричинные» страхи, неврозы, повторяющиеся неприятности, различные зависимости.

## Самые младшие в родовой системе

Особенно чутко эти проявления видны на наших детях. Они точно и безошибочно реагируют на малейшие отклонения в системных порядках рода. Дети – это индикатор семейных отношений. Если с вашим ребенком что-то «не так», он часто болеет или травмируется, ведёт себя неадекватно своему возрасту, знайте, что на это есть причина. Беспричинные хронические и врождённые заболевания детей в большинстве случаев – следствие нарушения родовых порядков. *и корни её в вашей семье*

Проблема состоит в том, что многие родители в таких ситуациях устраняют нежелательные симптомы или переделывают, «перевоспитывают» ребёнка, а не ищут глубинные причины происходящего. Детям, в силу их безграничной лояльности к родителям, приходится с этим жить. То есть младшие поколения в семье (в роду) берут на себя в довесок к своей судьбе разрешение и исправление ошибок старших поколений. Дети становятся взрослыми и продолжают «исправлять» ошибки. Дети детей подхватывают этот семейный флаг под названием «я как ты» и тоже включаются в этот процесс. Так мы и переносим веками накопившуюся боль и поведенческие паттерны рода из поколения в поколение. Цена этому слепому служению – жизнь по чужому сценарию вместо той, какую мы хотели прожить.

Кроме родительских и родовых программ, незавершённые предыдущие партнёрские отношения (разводы, прежние браки, значимые связи) также переносятся в нынешнюю семью и будут влиять на мужей жён и их детей.



### **что можно решить Семейной расстановкой?**

В XXI веке стремительно развиваются высокие технологии. Мы, не задумываясь, пользуемся электричеством, сотовой связью и интернетом. Вся наша жизнь протекает внутри электрических и магнитных полей. Мы точно знаем, что эти поля есть, хотя мы не можем их потрогать. Мы можем распознавать электрическое поле с помощью специальных приборов.

Также мы не видим воочию существующие неразрывные связи и переплетения внутри нашей семьи. Но, к счастью, мы можем эти переплетения с помощью семейной расстановки. Как в случае с приборами при распознавании электрического поля. Мы можем быстро, адресно определить корни многих наших беспокойств, проблем, болезней, потерь и преобразовать их в нужные для нас, желаемые переживания. Следствие этих преобразований – как правило, обретение внутреннего душевного комфорта, радости, гармонии, любви, излечение болезни, просто налаживание отношений и улучшение жизни. Иногда изменения происходят сразу и это похоже на чудо, а иногда процесс изменений длится некоторое время до нескольких месяцев.

*увидеть и исправить*

Метод семейной расстановки признан практикующими психологами как простой и высокоэффективный для решения любых жизненных ситуаций. Эффект действия семейной расстановки связан с точным, глубинным проникновением сознания человека в самую суть скрытых, подсознательных программ происходящего. В результате расстановки клиента выравнивается эмоциональное поле всей его семьи или рода в целом.

Преимущество метода семейной системной терапии в том, что решить и исцелить можно любую проблему, любую тему, которая нас волнует. Само исцеление со всей его глубиной происходит с разрешения и с помощью ресурсов системы самого клиента. Мастер – терапевт в этом случае лишь проводник.

Посредством семейной расстановки в родовой системе наводится долгожданный порядок. Любовь и сила рода начинает течь мощным исцеляющим потоком от наших предков к нам, нашим детям и внукам.

Как следствие, постепенно жизнь меняется к лучшему во всех её сферах.



*«Однажды меня пригласили на системные расстановки, «на Марата». И оказалось это не просто интересно, но и архиважно для меня. На каждой расстановке, на которой я либо присутствую наблюдателем, либо заместителем, я получаю новую информацию о своей жизни, новый*

*опыт переживаемых эмоций, ощущений. И – главное – я на каждой чужой расстановке вижу частичку жизни, в чём-то совпадающей с моей, понимаю, что с этим делать, как облегчить свои состояния. У Марата я сделала две работы по своим проблемам. За час с небольшим я реально увидела, откуда пришла проблема, на чём она держится, что с этим можно сделать, и получила помощь. Первый результат мгновенный – это эмоциональное облегчение, освобождение от «привычных» тяжёлых эмоций. Ещё результат долгосрочный – формулировки, полученные от Марата, с помощью которых происходит терапия, терапевтическое действие: осознание, понимание и принятие своих эмоций. Принять, соединиться с энергиями рода, дать им место в своей душе, а потом выбрать свой путь. И я повторяю эти формулировки.*

*А есть ещё очень важный для меня результат: тёплое внимание психотерапевта.*

*Со мной не «просто отработали по схеме», а меня видели, понимали, меня чувствовали, со мной соединялись. И этот результат – ощущение персонального внимания – очень важен.*

*Говорят, что все проблемы приходят из детства. Можно сказать чуть иначе: многие проблемы приходят из рода. Род даёт нам жизнь, силу, опыт выживания. И это ценно. Но если мы хотим жить по-новому, по своему, а род «удерживает» нас от этого, «боясь за нас», то здесь и нужна помощь такого специалиста, как Марат. Он не спасает человека, а исследует историю его проблемы. Он «рисует картину» и заранее не знает, к чему приведет «исследование».*

*Одно точно – Марат увидит эту картину и что с этим сделать.*

*Его расстановки – прикосновение его души к душе человека, к его жизни, судьбе. И в памяти остаются ощущения этого тёплого внимательного прикосновения. Это, может быть, самый большой результат его расстановок. Марат! Спасибо тебе, что ты есть!»*

*Катерина, Кемерово*

## Призвание. Предназначение. Миссия

*«То, что вы ищете, тоже ищет вас».*

*Руми*

Зачем нам дана жизнь? Какой в этом смысл? Мы все рано или поздно задумываемся над этим вопросом. Мы проводим много времени в поисках своего истинного предназначения, интуитивно понимаем, что, только зная его, мы можем быть по-настоящему реализованы.

Это факт, что большинство людей живут, не задумываясь над подобными вопросами. Но спросите у них, счастливы ли они? Удовлетворены ли они рутинной, которая изо дня в день ждёт их на работе и дома, даже, если в семье гармоничные отношения и прекрасные дети? Что на самом деле приносит им радость и в чём смысл их существования?

Устроенная личная жизнь и гармония в ней — лишь одна из ступеней к удовлетворению человеческих потребностей. А предназначение человека, признание человека в той области, в которой он находит себя — следующая ступень, на которой любой из нас чувствует себя более востребованным и счастливым.

Понаблюдайте за успешными людьми: несмотря на всю окружающую их суету, они, как правило, занимаются тем, что им действительно нравится. Это не просто стремление заработать как можно больше денег, но желание вкушать мёд самореализации. Скептики будут утверждать, что это не так просто, что нужны силы, настойчивость, упорство, напряжение. Однако на одном этом далеко не уедешь. Важно раскрыть в себе собственный канал предназначения и начать действовать в соответствии со своими природными талантами и способностями — и тогда вы получите все возможности для реализации, успеха, удачу и радость от своей деятельности и жизни на Земле.

Понятие предназначения многогранно. Набрав в интернете слово «предназначение», мы получаем более десятка синонимов: будущность, миссия, назначение, обречение, послание, судьба, рок, приготовление, роль, счастье, предначертание, предопределение. И мы можем продолжать этот синонимический ряд. Для каждого это что-то личное.

Участники моей лекции на вопрос «знают ли они своё предназначение?» отвечают по-разному.

*: Я родилась для того, чтобы общаться с людьми, приносить пользу людям и самой себе. Участница*

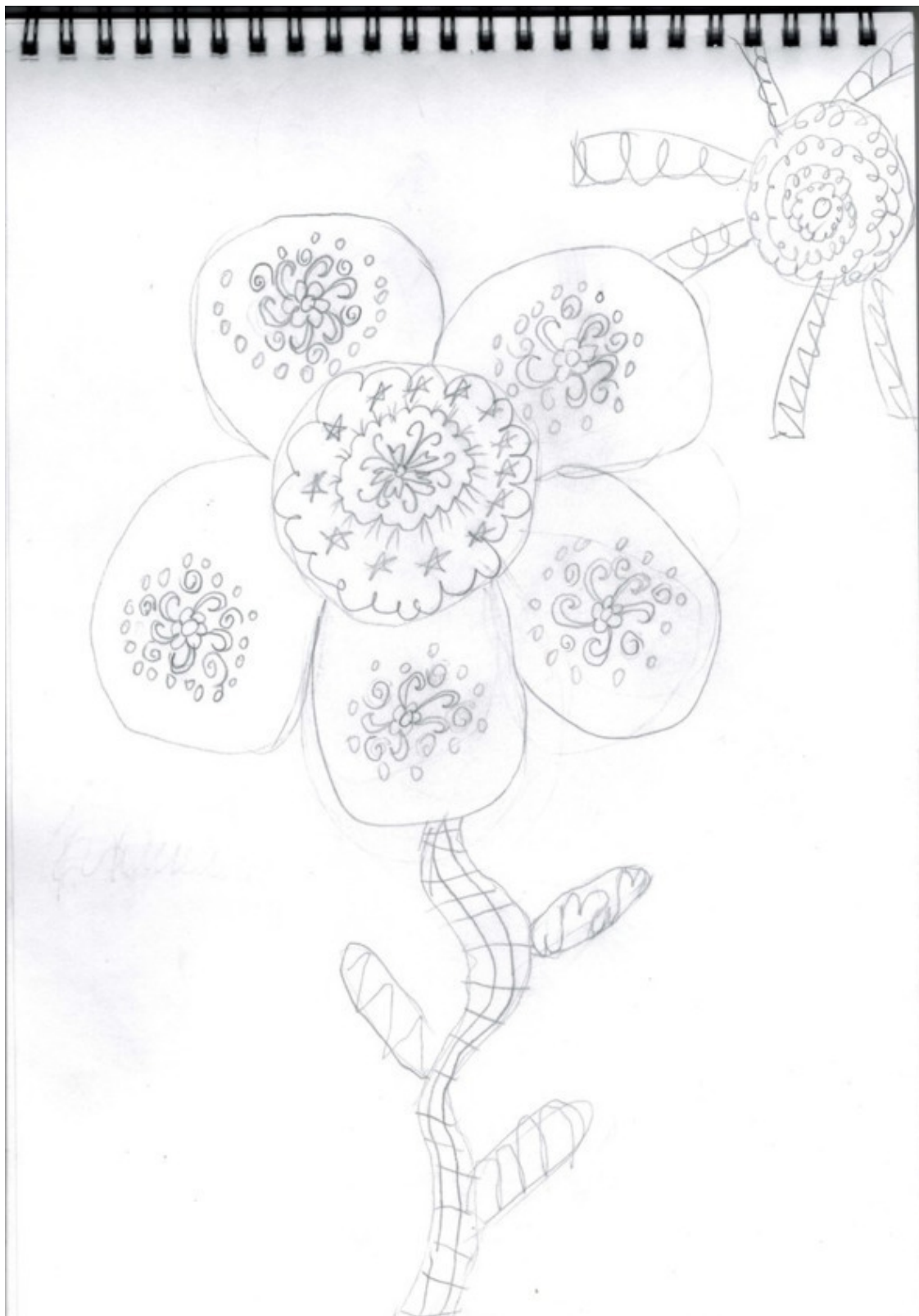
М.И.: Хорошо. И это всего лишь одна грань предназначения. Иногда мы путаем своё предназначение с другими явлениями, вещами. Например, в нашем роду кто-то что-то недоделал. И мы это в своей жизни стремимся «доделать», довести до совершенства, искренне полагая, что это . И мы можем ошибаться. *наше*

*: Занимаясь чем-то, человек испытывает либо комфорт, либо дискомфорт. Как понять, тем я занимаюсь или не тем? Если внутри меня нет противоречий, я испытываю удовлетворение, означает ли это, что я иду по своему пути? Участница*

М.И.: Действительно, если вам комфортно в душе, и вы удовлетворены своим занятием значит, это и есть то, для чего вы сюда пришли.

*А если человек «заточен» на что-то большее, а делает рутинную работу, используя, допустим, 10% своих возможностей? Что ему делать? Участник:*

М.И.: Часто, есть какая-то скрытая выгода, чтобы не использовать свой потенциал на 100%. И это тоже вопрос предназначения — полностью раскрыть свои возможности.



## Различные аспекты предназначения

### Конституция тела

Конституция нашего тела дана нам как данность, мы не можем из неё выпрыгнуть. В то же время, наше тело – это прямой путь к нашим ресурсам. Зная особенности нашей конституции, мы определяем базовые эмоциональные блоки, которые проживаем в этой жизни, а также основные поведенческие паттерны взаимодействия с миром. И мы сейчас на это посмотрим.

*(Во время лекции выходят несколько человек с разной конституцией тела).*

По конституции тела первой девушки я могу предположить, что ей нельзя участвовать в войнах. Её основная тема, с которой она в течение жизни работает – это страх перед материальным миром. Она – хороший стратег, может мыслить масштабно. *(Девушка кивком соглашается со сказанным)*

Ещё один пример. Вот девушка-воин. Ей не ведом страх, но она не по-наслышке знает что такое боль предательства. Её жизненное кредо – действие. Она получает удовольствие не от результата, а от самого процесса. Излишний контроль на неё влияет угнетающе. Если она будет делать финансовые отчёты...

– Это ужас просто, – *. реагирует участница*

...то она не будет выполнять своего предназначения. Если первая участница и вторая соберутся вместе, из них выйдет хороший тандем. Одна будет генерировать идеи, вторая – воплощать их в жизнь.

Следующий участник – мужчина. Мы видим воина, но другого типа, это легионер. Для него не существует золотой середины, есть только чёрное и белое. Его базовая тема – гнев, жизненное кредо – обладание. Если ему что-то дать, а потом отнять, ему будет очень больно, и он проявит агрессию. Не нужно его унижать, это будет враг на всю жизнь. Это тип людей глубоких убеждений, которых трудно в чём-либо переубедить...

– Упрямство, – *уточняет участник*

А вот эта женщина сильно отличается от других по конституции тела. Есть базовое чувство вины, она чувствует себя виноватой, даже в тех ситуациях, к которым, вообще, не имеет отношения. У неё, также, своеобразный тип кожи, это влияет на психоэмоциональный тип человека. Она проживает чувства других людей как свои собственные – чужую радость, боль, проблемы.

– Да, это так, – *. подтверждает участница*

Для неё, таким образом, урок в жизни – это научиться отстраняться, быть в себе, позволять другим самим переживать свои чувства и, конечно, проработать чувство вины, стать свободной от него.

Далее, мы видим мужчину, он объединил в себе две конституции: предыдущего мужчину и первую девушку и стал похож на популярного актёра Стивена Сигала. Он обладает стратегическим мышлением. Присутствует базовая жизненная тема подавленного гнева и страха.

*(Участники уходят).*

Жизненные уроки заключаются в том, чтобы трансформировать наши проблемы в ресурсы. Есть страх, проблема или болезнь – это, как раз то самое место, куда нужно смотреть. Именно здесь упакован наш энергетический потенциал для реализации нашего предназначения.

*Отложите книгу. Загляните внутрь себя. Выпишите те свои страхи или проблемы, которые вы бы хотели трансформировать, те ситуации, которые вы бы хотели, наконец-то, прожить и проработать. Выберите самую актуальную проблему на сейчас. Определите, где это отражается в теле и смотрите туда. Скажите: «ДА!» всем этим переживаниям, ощущениям, чувствам и эмоциям. Говорите: «Да!», пока не почувствуете расслабление.*



## **Мужчина или женщина**

У мужчин и женщин разные функции на Земле. Мужчины – это структура, форма и границы. Женщины – это наполнение, содержание и состояние. Если посмотреть на этот вопрос глобально, то всё достаточно просто. Тот, кто родился, в теле мужчины и по содержанию тоже должен стать мужчиной. Той, которая родилась в теле женщины, по сути, нужно стать женщиной.

Женщина беременеет от семени, вынашивает и рождает детей. Мужчина беременеет от идеи, вынашивает и рождает эту идею в материальном мире. Женщина беременеет в низу живота, ближе к земле. Идеи рождаются в голове, ближе к небу. Чем больше в женщине мужских энергий, тем дальше она от земли, тем сложнее ей беременеть и вынашивать детей. Женщины могут так же как мужчины, вынашивать идеи и материализовывать их, мужчины не могут вынашивать и рождать детей. Отсюда простой логический вывод: чем больше женщины будут смещаться в мужские энергии, тем меньше остаётся шансов у мужчин быть ближе к земле. Тем

изошрённое будут идеи мужчин по отношению к Жизни на планете Земля. Предназначение женщины – быть женственной и давать жизнь. Предназначение мужчины – быть мужественным и защищать жизнь.

Наше предназначение подсказывает нам сама жизнь. Оглядываясь на пережитое, мы замечаем, что периодически попадали в аналогичные ситуации, с разными нюансами, но в целом похожими. Наша задача – извлечь из этого уроки и двигаться дальше. По сути, всё вокруг нас постоянно напоминает, куда нам двигаться. Важно быть здесь и сейчас, делать то, что актуально, к чему есть импульс. Однако, мы в этом мире не одиноки и принадлежим различным системам. Чтобы понять и реализовать себя в жизни, мы должны действовать в согласии с этими системами и их предназначением.

## **Предназначение семьи**

Прежде, чем родиться на Земле, мы выбираем свою семью, в которой воплощаемся – маму и папу. За мамой стоит её родовая система, за папой – его родовая система. У этих систем есть собственные задачи и уроки. Исходя из этого, мы выбираем уроки, которые будем прорабатывать в своей жизни. Что происходит, когда рождается ребёнок? Каждый из родителей начинает воспитывать ребёнка, как сам видит, направлять его, создавать ему границы. Именно, здесь человек проходит важный урок – принять себя таким, какой он есть, через принятие своих родителей. Мы выбираем тех родителей, с которыми будет возможно пройти этот урок. И мы несём какую-то функцию для своих родителей, а они – для нас.

Все базовые вещи закладываются в личности человека в детстве – отношение к себе как к мужчине или женщине, отношение к будущему супругу/супруге, к детям, к окружающим, к успеху и так далее. Мы берём это и несём дальше в свою жизнь.

Например, наши отношения с отцом будут влиять на наш карьерный рост, успешность в обществе, на умение вписываться в систему, а точнее, в вертикаль системы. Отношения с матерью отвечают за горизонтальные взаимоотношения – общение с родными, противоположным полом и, вообще, со всеми окружающими людьми.

100% финансовый успех, равно как и любой другой успех возможен при 100% принятии отца и 100% принятии матери. Во всех остальных случаях этот успех либо отсутствует либо он не стопроцентный!



## Предназначение рода

*«Следуй за своим вдохновением и Вселенная откроет тебе двери там,  
где раньше были стены».*

*Джозеф Кэмпбелл*

Следующий уровень предназначения – предназначение рода. В роду есть что-то, что было забыто, исключено, не прожито. В таком случае, наша задача – восстановить пустоту, вернуть на место силу рода. Если взять наших предков предыдущих семи поколений – родителей и прародителей – это будет уже 126 человек, не считая многочисленных ответвлений. Двадцать поколений – это более одного миллиона человек. Род надеется на нас в решении своих задач, вкладывая энергию в наше рождение на Земле.

Имеет значение то, каким по счету родился ребёнок в семье. Так, первенец должен продолжить род отца, то есть решать задачи, в основном, его рода. Первый ребёнок имеет особую миссию – он создаёт в семье структуру. Второй ребёнок продолжает род матери – и он наполняет структуру семьи. Отсчёт рождённых детей идёт по женщине, поскольку, она может рожать от разных мужей.

Отдельная тема – третий ребёнок. Он не продолжает ничей род, а выступает родоначальником нового рода, новой идеи. У третьих детей – особая миссия на Земле, они берут ресурсы из банка ресурсов «третьих детей». Но, он может брать оттуда только тогда, когда у первых двух детей всё складывается хорошо. Он может подключаться к ресурсу через первых двух детей, иначе у него нет к нему доступа.



## Третьи дети и их предназначение Демонстрационная расстановка.

М.И.: Очень интересно наблюдать, как «третьи дети» находят себя в разных системах, в разных коллективах. Они неосознанно друг другу помогают. Есть в зале третьи, шестые, девятые дети в своих семьях? Есть. Я прошу вас выйти.

*(Выходят две женщины и один мужчина).*

Итак, третьи дети имеют индивидуальную задачу на Земле, они дают людям новое мировоззрение, новые идеи. Они имеют нечто, чего не имеют первые и вторые дети.

*(Выходят ещё три человека, которые назначаются предназначением для каждого из «третьих детей». Они стоят друг напротив друга).*

М.И.: Хочу спросить каждого из заместителей: что вы сейчас чувствуете?

: Чувство гармонии, законченности, удовлетворенности. **«Третий ребёнок 1»**

: Ничего не чувствую. **«Третий ребёнок 2»**

: Очень радостное волнение, единство. **«Третий ребёнок 3»**

: Мне спокойно, комфортно. **«Предназначение 1»**

: Мне хочется подойти поближе. **«Предназначение 2»**

: Вообще пустота. **«Предназначение 3»**

*(В расстановку вводятся заместители родителей «третьих детей», стоят позади детей).*

: Я чувствую обречённость. У меня нет сил пойти к своему предназначению. **«Третий ребёнок 1»**

: Комфортно. **«Третий ребёнок 2»** *(Фигура предназначения отошла дальше).*

: Чувствую предательство со стороны родителей, но, при этом, и благодарность, и чувство вины за то, что я хочу оторваться, а они меня держат. **«Третий ребёнок 3»**

М.И.: Третьим детям сложнее жить, проталкивать свои идеи.

*(В расстановку вводится фигура ресурса третьих детей, вселенского ресурса).*

Если есть движение, то вы можете ему последовать.

*(«Третьи дети» приближаются к своему предназначению на какое-то расстояние).*

Мы можем видеть, что есть что-то, позволяющее третьим детям, всё-таки, приближаться к своей миссии на Земле, помимо родителей и рода.

: Мне захотелось напитаться, получить то, что не получила в семье. **«Третий ребёнок 1»**

М.И.: Во все трёх случаях, в разных формах видно, что третьим детям будет гораздо легче выполнить свою миссию, если у родителей нет никаких обременений.

: *А если рождаются близнецы, как их нужно считать – первый, второй, третий?* **Участница**

М.И.: Близнецы считаются как один. Например, они будут либо первые дети, либо вторые, либо третьи.

Замечено, что сейчас в сильные семьи приходят умные дети, они словно сверху говорят нам: вы сначала подготовьтесь, я не хочу ваши проблемы здесь разгрести, а потом я к вам приду. Это одна из многих причин бесплодия без медицинских показаний. Муж здоров, жена здорова, а дети не приходят, потому что души не хотят воплощаться в таких семьях, хотят приходиться в более благоприятные условия. Они ещё до зачатия дают своим будущим родителям уроки духовного роста. Это детки с особой миссией, сильные и высокозадачные. В природе всё устроено правильно.

У ребенка есть три функции: чувствовать, играть и учиться. Он чувствует всё, что не прожито в семье, в роду. Чувствует и «подбирает». Он как бы спрашивает: «Это чьё? Ничьё? Тогда

я это беру себе.» Если ситуации с эмоциональным напряжением прожиты, проработаны, зачем они ему? Он не будет их «подбирать».

*: Почему одним детям приходится отрабатывать больше, чем другим детям? Почему блага распределяются неравномерно? **Участница***

М.И.: Например, в роду было что-то неразрешенное, кто-то был исключен, забыт. Была война, потеря близких, предательство и так далее. Энергия неразрешённого накапливалась из поколения в поколение. Сила рода была в этом словно заморожена. Живут шесть поколений и в седьмом рождается ребёнок. И этот накопленный потенциал тяжёлого достигает критической отметки. Человек (этот ребёнок) задумывается: а почему я так плохо живу? И почему шесть поколений до меня так жили? Могу ли я что-то здесь изменить, чтобы я и мои потомки жили по-другому? Есть вопрос – возникает поиск ответа. Ответ находится – вся сила рода, энергия рода вновь начинает течь. Кто-то из детей берёт на себя больше, кто-то меньше, это решение принимается ещё до воплощения души на Земле.

*: Как быть детям из детдома? Они не знают своих предков, историю рода. Другим в этом отношении легче, информация передаётся. **Участница***

М.И.: Если дети попадают в детдом, это означает, что вселенский ресурс помогает им выжить. Прикоснуться к событиям своего рода, своей семьи помогает семейная расстановка. Заместители, находясь в информационном поле, могут показать, что произошло на самом деле в судьбе такого ребёнка. В моей практике были случаи, когда вскрывались совершенно невероятные переплетения. Обнажалась правда о происхождении детей и о самих родителях. К такой «правде» клиент должен быть готов. Путь у каждого свой, это нужно уважать. Может быть, душа выбрала не знать, кто её настоящие отец или мать.



*Случай из практики.*

*У женщины была сильная душевная боль и непонимание в отношении своей матери. В грудничковом возрасте мать подбросила её чужим людям на воспитание, оставив на крыльце дома этих людей.*

*Девочка выросла в семье приёмных родителей. Стала взрослой женщиной с непреодолимой душевной болью, претензиями к матери, обидой и воросами: «Почему? За что?» Эта боль собственно и привела её ко мне*

*на терапию. Целительная правда этой истории такова, что в тот момент, когда мать оставляла ребёнка на крыльце незнакомых людей ей самой угрожала смертельная опасность. Её мужа, отца ребёнка уже не было в живых. Это происходило на Кавказе, во время одной из недавних войн.*

*Цена жизни этой женщины – это жизнь её родителей.*

*Обнажение правды – ещё не исцеление, а лишь начало пути. Сможет ли женщина принять эту правду и эту цену? Вот её путь к душевному спокойствию, здоровью и успеху.*

*P.S. Я не знаю как сложилась жизнь этой женщины. Во время расстановочной сессии она смогла лишь развернуться и посмотреть в сторону своей мамы. Душа движется медленно...*

*Благодарность за жизнь, как дар и радость эту жизнь жить со 100% принятием своих родителей – вот главные движущие силы процесса исцеления в любой жизненной ситуации...*

## Предназначение личности

*«Не позволяйте шуму чужих мнений  
перебить голос вашего Сердца».*

*Стив Джобс*

Третий уровень предназначения – предназначение личности. Оно напрямую связано с направлением профессиональной деятельности, деятельности в социуме. По иерархии этот вид предназначения занимает более высокое положение на Земле, чем предназначение родительской семьи и рода. Но оттуда, откуда мы пришли, напротив, предназначение рода имеет более высокое положение.

## Предназначение личности и задачи рода Демонстрационная расстановка.

*(Выходят четыре человека. Для каждого назначается роль. Заместитель девушки, её личное предназначения и предназначение её рода. Фигура предназначения – напротив девушки, фигура рода – позади неё. Чуть позже, в расстановку добавляется фигура – задачи рода).*

М.И.: Что происходит с девушкой?

Сначала было движение к моему предназначению, но, как только появилась фигура задачи рода, потянуло к ней. **Девушка :**

*(Заместитель девушки разворачивается к задаче рода).*

М.И.: Видите? Пока задача рода не выполнена, она не придёт к своему предназначению. Род не пустит. Он говорит: поработай сначала на нас. И ей нужно с этим разобраться.

Мне непонятно, что делать. **Девушка:**

М.И.: Человек в таком случае не видит своего предназначения и думает, что оно – вот эта фигура (задача рода). И начинает заниматься этим как своим.

Хочется проконтролировать, чтобы она занималась моей задачей. **Род:**

М.И.: А предназначение самой девушки остаётся в стороне. Пока в рамках рода задача не разрешится, девушка не получит ресурса, чтобы двигаться в сторону своего предназначения.

: Я тебя вижу! Даю тебе место в моём сердце! И я беру тебя с собой как ресурс нашего рода! Ты мне нужен! **Девушка** (*повторяет разрешающие фразы*)

(*Задача рода отходит в сторону. Девушка разворачивается к своему предназначению*).

: Вижу и хочу туда пойти. **Девушка**

М.И.: Понятно, что в роду может быть несколько задач, которые он возлагает на потомка. И по мере освобождения, разрешения этих задач человека всё сильнее разворачивает в сторону своего личного предназначения, своей миссии.

: Чем я ближе подхожу, тем становится радостнее. **Девушка** (*подходит к фигуре предназначения*)

М.И.: Это ещё один признак действительно вашего предназначения. Чем вы ближе к нему, тем вам радостнее, счастливее, тем больше положительных эмоций.

В определённом возрасте человек должен чётко понимать, что ему делать в жизни, каким опытом делиться. Как правило, это возраст около 40 лет, критический – около 45 лет, возраст мудрости. Если человек к этому моменту не определился со своим предназначением, скорее всего, он начнёт болеть.

Болезнь здесь новигатор, который указывает: не туда идёшь. Случился инсульт – человек вышел из строя. Пережил кризис, подумал: медицина сильная, вылечит и в следующий раз. И дальше идёт этим же путем, делает те же ошибки. Снова удар судьбы и снова жизнь даёт трещину. И снова у человека есть шанс на переосмысление и быстрое исправление ситуации в своей жизни. Всегда есть шанс и всегда есть выбор следовать своему предназначению. Через травмы и болезни мы получаем подсказки, что живём не в соответствии со своей жизненной задачей. Болезни вообще наши лучшие учителя, всегда очень конкретно показывают нам, куда нужно смотреть и двигаться.

## Божественное предназначение

*«Когда Бог хочет послать вам подарок,  
он заворачивает его в проблему.  
И чем в большую проблему он его заворачивает,  
тем больший подарок скрывается под этой обёрткой».*  
Норман Винсент Пил

*Отложите книгу. Оглядите мысленным взором свою жизнь. Ваша работа. Ваши увлечения. Что вас вдохновляет? От чего душа поёт? И начните это делать прямо сейчас. Даже, если это займёт несколько секунд. Если вы до сих пор этого не делаете, подумайте: «почему вы это не делаете?» и начните это делать.*

*Р.С. Пока мы живём, думаем, действуем, чувствуем в стратегии выживания – мы не выполняем своего предназначения.*

*Как только мы начинаем думать, действовать и чувствовать из стратегии созидания, творчества – мы разворачиваемся в сторону собственного и божественного предназначения!*

*«Тренинг „Предназначение“ – это самый запоминающийся в моей жизни момент, то, как я увидела, кем хочу быть и для чего я живу. Озарение!!!! С тех пор жизнь изменилась, преобразилась!!!!»*

*Ирина, Москва*

*«Хотела вам сообщить, что мы открыли центр духовного развития „СоТворчество“ и вы говорили верно, что будет какая-то студия или творческая мастерская по рисованию. Теперь веду Арт-терапию со взрослыми и детьми! Благодарю вас!»*

*Екатерина, Уфа*

#### **ПРИТЧА О ЧЕТЫРЁХ ЖЁНАХ.**

*У одного султана было четыре жены. Больше всех он любил свою четвёртую жену – самую юную и ласковую. Султан дарил ей богатые одежды, драгоценности, холил её и лелеял.*

*Он любил и свою третью жену – исключительную красавицу. Отправляясь в другие страны, он всегда брал её с собой, чтобы все видели её красоту, и всегда боялся, что однажды она оставит его и сбежит к кому-то другому.*

*Султан любил и свою вторую жену – хитроумную и искушенную в интригах. Она была его доверенным лицом, всегда умна, доброжелательна и терпелива.*

*Когда у султана были проблемы, он доверял их второй жене, и она помогала мужу выйти из сложной ситуации, пережить тяжёлые времена.*

*Первая жена была самой старой и досталась ему в наследство от покойного старшего брата. Женица была очень предана мужу и делала все возможное для сохранения и приумножения богатств, как самого султана, так и всей его страны.*

*Несмотря на это, султан не любил свою первую жену, и даже то, что она глубоко его любила, султана не трогало. Он не обращал на неё никакого внимания.*

*Как-то султан заболел. Вспомнил он тогда свою жизнь, полную роскоши, и подумал: «Сейчас у меня четыре жены, но когда я умру, останусь один».*

*И он спросил свою четвёртую жену:*

*– Я любил тебя больше всех остальных, Я отдавал тебе всё самое лучшее, берёг тебя с особым старанием. Сейчас, когда я умираю, ты готова следовать за мной в царство мёртвых?*

*– И не думай! – ответила четвёртая жена и удалилась, не обронив больше ни слова. Её слова, как кинжал, поразили сердце мужчины.*

*Опечаленный султан спросил свою третью жену:*

*– Я восхищался тобой всю мою жизнь. Сейчас, когда я умираю, ты готова следовать за мною в царство теней?*

*– Нет! – ответила его третья жена.*

*– Жизнь так прекрасна! Когда ты умрёшь, я думаю выйти замуж!*

*Султан загрустил – такой боли его сердце ещё никогда не знало.*

*Тогда он спросил свою вторую жену:*

*– Я всегда приходил к тебе за помощью, и ты всегда помогала мне и была для меня лучшим советником. Сейчас, когда я умираю, ты готова следовать за мной туда, где бледные тени стонут и молят властителя души о пощаде?*

*– Очень жаль, не могу тебе помочь в этот раз, – ответила вторая жена. – Самое большее, что я могу сделать, это с честью тебя похоронить.*

*Её ответ поразил султана, как тысячи громов и молний.*

*В этот момент он услышал голос:*

*– Я пойду с тобой и последую туда, куда ты уйдёшь, до конца!  
Султан посмотрел в сторону голоса и увидел свою первую жену –  
истощённую и измождённую горем, почти неузнаваемую.*

*Пораженный султан проговорил:*

*– Я должен был внимательнее относиться к тебе, пока мог это делать!  
У каждого из нас есть четыре жены.*

*Наша четвёртая жена – это наше тело. Неважно, сколько сил и времени  
мы вкладываем в то, чтобы выглядеть хорошо, оно нас оставит, когда мы  
умрём.*

*Наша третья жена – это наша карьера, положение, деньги, богатство,  
социальное положение. Когда мы умрём, они отойдут другим.*

*Наша вторая жена – это наша семья и родственники. Неважно, как  
они нам помогли здесь, самое большее, что они могут сделать для нас – это  
сопроводить до могилы.*

*И наша первая жена – это наша душа, часто игнорируемая нами из-за  
погоны за удачей, властью, богатством и удовольствиями.*

*Несмотря на это, душа – единственная, кто сопровождает нас всюду,  
куда бы мы ни ушли. Относясь к ней с заботой и вниманием, оберегая  
и развивая её, мы можем подарить миру и себе самый большой подарок.*

Для того, чтобы найти своё личностное предназначение, нужно пройти очень большой путь – от зёрнышка до плодоносящего дерева. И, тогда, наступает период божественного предназначения, когда вы отдаёте свои знания, опыт как нечто ценное для человечества.

Грань между личным и божественным предназначением очень размыта. Если мы центрируемся, слушаем свою душу, то мы можем понять своё предназначение. Пока мы на периферии – нас «выносит». Полная гармония наступает тогда, когда мы находимся в центре своей вселенной. И тогда нас Вселенная будет вести по своему пути.

## **О понимании детей и подростков**

*«Дети – наши великие учителя».*

*Автор Неизвестен*

*«Ребёнок – гость в твоём доме: накорми, воспитай и отпусти»*

*Индийский вождь*

Как мы сами являемся частью нашей родительской системы, так и наши дети также являются частью своей родительской системы. В каждом ребёнке есть папа, мама, а также остальные предки – отсюда произошло слово «семь-я». Также, в систему входят двоюродные тётки-дяди, бабушки-дедушки, значимые для кого-то из нашей системы, люди. Мы состоим из множества частей, хранящих память о событиях прошлого. Они прямым образом влияют на жизнь человека. Вряд ли есть на свете семьи, в которых было бы всё благополучно, все переживают свои уроки, свои проблемы, решают свои задачи. И самые большие уроки человеку даёт его семья, поскольку здесь имеет место кровное родство. Оно создаёт как самые глубокие привязанности, самую глубокую лояльность, так и самую большую боль.

Все родители желают своим детям счастья, хотят уберечь их от проблем, страданий и эта родительская любовь проявляется у всех по-разному. С другой стороны, мы сами «родом из детства» и навсегда остаёмся детьми наших мам и пап. Тема детско-родительских отно-

шений присутствует для нас в жизни постоянно, как для самостоятельных личностей, детей своих родителей, матерей и отцов наших детей, участников социума. То, в какой семье родился и вырос ребёнок, накладывает отпечаток на всю его последующую жизнь.

## **Как образуется классическая семья и в какие условия может попасть ребёнок после своего рождения Демонстрационная расстановка.**

*(Выходят три добровольца).*

М.И.: Вы будете папой, вы – мамой, а вы – ребёнком. Мама и папа! Вы встретились и понравились друг другу. Скажите, что вы сейчас чувствуете?

: Мне интересно посмотреть на её грудь, бёдра. **Папа** (*Смех*).

: У меня из сердца идёт нежность, поток энергии. **Мама**

М.И.: Они сейчас говорят о том, что между ними образовалась связь. Мы это видим. Итак, образовалась пара, союз. Вот они решили родить ребёночка.

*(Вводится в расстановку заместитель ребёнка).*

Что сейчас у вас происходит?

: Хорошо, приятно, я вижу ребёнка. **Папа**

М.И.: А жену видишь?

: Нет. **Папа**

: То же самое, ребёнок родился, и всё внимание сюда, на него. **Мама**

М.И.: Мы видим, что фокус внимания у них сместился на ребёнка. И мы будем развивать эту историю. Вы видите, что образовалась система. Скажем так: мама с ребёнком очень сильно устаёт, ей не до папы. Может быть, ребёнок ночами не спит, ещё что-то происходит. И у мамы уже такие мысли: а зачем это всё надо, зачем я замуж вышла, никто не помогает, как тяжело и трудно и так далее. Что сейчас чувствует мама?

: Грустно. **Мама**

М.И.: А ребёнок?

: Чувствую одиночество. **Ребёнок**

: А я чувствую, что остался один на один. Они там сами с собой и я отдельно. **Папа**

М.И.: Теперь папа ударился в работу, ушёл в свои дела. Что теперь у мамы?

: Мне хочется стать маленькой, чтобы меня пожалели. **Мама**

: А мне захотелось к папе. **Ребёнок**

М.И.: Видите? Да?! Что-то у одного произошло и вся система в результате получает некий сбой. Идём дальше. Вот дочка выросла, стала красавицей, а мама не следит за собой, ей грустно. Что сейчас происходит?

: Я хочу встать ближе к дочери. **Папа**

*(Папа и дочь приближаются друг к другу, обнимаются, радуются. Мама стоит в стороне и смотрит на них).*

М.И.: Что сейчас происходит? Ребёнок – дочь – встала на место мамы. Что сейчас у дочери по отношению к маме?

: Мне хочется с ней воевать **Ребёнок**

М.И.: Дочь как бы стала взрослой, стоит около папы и соперничает с мамой. Это всего лишь пример как может происходить в семье. Бывает, что сын соперничает с отцом, бывает, что дочь – с матерью. Сейчас мы эту систему немного усложним.

*(Вводим фигуру бабушки (матери мамы), которая изначально была против этого брака).*

: Я свою дочку буду жалеть, оберегать. Я хочу своему ребёнку объяснить как налаживать отношения с мужем и дочерью. **Бабушка**

**М.И:** В жизни это выглядит так: свекровь или тёща начинает вторгаться в молодую семью. И семья разделяется на два противоборствующих лагеря. Далее дочь встречает своего мужчину.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.