

ГОДОВОЙ

ГОД

ДА ЧТО
СО МНОЙ
НЕ ТАК?!



ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО НАШИМ ТИПИЧНЫМ
ОШИБКАМ В ОТНОШЕНИЯХ

16+

**Год Наоборот
Да что со мной не
так?! Путеводитель
по нашим типичным
ошибкам в отношениях**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68070547
SelfPub; 2022*

Аннотация

Это путеводитель, который даёт ответ на тот самый вопрос, который мы задаем себе после каждого расставания: «Да что со мной не так?». В нём описаны наши типичные ошибки при выстраивании отношений и четкие критерии для осознанного выбора человека, с которым возможно построение крепких, открытых, гармоничных и долгосрочных отношений.

Содержание

Истоки	6
Наши ошибки	8
Ошибка 1. Мы не делаем работу над ошибками	9
Ошибка 2. Мы усложняем Понимание	12
Ошибка 3. Мы «Цепляемся»	17
Ошибка 4. Мы избегаем Ответственности	23
Ошибка 5. Мы ничего не делаем	25
Ошибка 6. Мы ищем	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Год Наоборот Да что со мной не так?! Путеводитель по нашим типичным ошибкам в отношениях

Перед вами – путеводитель по нашим типичным ошибкам в отношениях.

Так уж природой заложено, что большинство из нас хотят быть в паре: построить классные отношения, создать счастливую семью и так далее. Мы к этому стремимся и это нормально. Но порой в своём желании обрести семейное счастье, мы выбираем людей, совместное будущее с которыми практически обречено на провал. А бывает, что мы и сами совершаем ошибки, которые буквально искореняют все наши старания. В любом случае, те, кого мы выбираем, и то, что мы творим – это всего лишь особенности нашего мышления и поведения. А в этом всё достаточно закономерно и предсказуемо. Поэтому, хотим мы или нет, сознательно или бессознательно, но то, что я имею – это всегда **МОЙ ВЫБОР**.

Когда наши особенности немного «не настроены», или же

когда у нас совсем «сбит автопилот», мы выбираем неправильно и терпим крах. Каждое новое расставание бьёт с удвоенной силой по нашей самооценке, и со временем нам всё сложнее и сложнее это переживать. Чем больше неудач, тем сильнее кажется, что шансов всё меньше и меньше, и мы всё время задаёмся вопросом «Да что со мной не так?». Здесь каждый найдет и ответ, и решение.

Истоки

Перед тем, как начать, надо понять, откуда что пошло.

Многие ошибки нашего выбора – это результат неправильной картины мира и представлений о любви, семье и отношениях.

Самая большая ложь, которая во многих живет – «теория половинок». Идея о том, что для каждого человека есть ОДИН другой человек, который ему полностью подходит. Конечно все мы логически понимаем, что это не так, но именно эта идея, вкупе с мышлением дефицита «на всех не хватит», «нормальных уже разобрали» и так далее, заставляет нас сохранять откровенно ужасные отношения, держась за тех, от кого наоборот, надо бежать, сломя голову.

Нам с детства скармливали кучу романтического «мусора» о том, что такое настоящая любовь и какими должны быть отношения. Вся ересь про «бьет – значит любит», «ревнует – значит любит», «любовь надо заслужить», «у каждого только одна половинка» и прочее, имеет под собой конкретную цель – оправдать деструктивное поведение одного из членов семьи, принять его как «норму» и сохранить союз, что назы-

вается, «любой ценой».

Это нормальное желание, учитывая тяжелые военные и послевоенные времена, когда продержаться можно было только вместе, а остаться одному, без поддержки, было равноценно смерти. Надо было быть вместе, чтобы выжить, пусть даже тот, с кем это «вместе» посчастливилось случиться – отвратительный человек с тяжелым характером.

К счастью, сейчас наступили те времена, когда мы должны не «выживать», а ЖИТЬ. А значит, и старые представления о том, что можно, что нельзя, и как оно вообще должно быть, можно и нужно изменить.

Для того, чтобы сформировать новые представления нужно много знаний. Но есть и другой способ: ставить так называемые «фильтры», обращать внимание на определенные «звоночки» и не совершать глупейших ошибок. Именно всё это и будет описано далее.

Наши ошибки

У всех нас бывают странности и какие-то нерациональные убеждения, представления о построении отношений, далеко расходящиеся с реальностью и прочие вещи, которые от нас отталкивают других, возможно даже подходящих нам людей.

Далее собраны наши особенности поведения, которые обычно усложняют нам само знакомство и дальнейшее выстраивание гармоничных отношений.

Главное – рационально оценить себя и, если мы совершаем какую-то ошибку, как минимум, останавливать себя от ее повторения и, как максимум – изменить в себе то, что нами движет изнутри и заставляет повторять ее снова и снова.

Ошибка 1. Мы не делаем работу над ошибками

«Безумие – это повторение одних и тех же действий в ожидании разных результатов».

Когда не получается построить с кем-то отношения, многие думают, что дело в партнере. Он вдруг становится где-то «не такой», где-то «слишком», тут не понял, там не сказал, здесь не выслушал и пошло-поехало.

Далее, если мы начинаем смотреть пристальнее, то начинаем видеть точно такие же свои недочеты и вроде как понимаем, что не надо было делать, а что надо. Потом мы завязываем новое знакомство, думая, что в этот раз будет по-другому, но через время снова скатываемся к такому же результату. Вроде бы мы обещали себе делать по-другому, и что-то, а возможно и многое, действительно сделали по-новому, но если собрать всё воедино, итог получился похожий.

Почему? Потому что не проделана Глубинная работа над собой.

Мы ведем себя так или иначе не просто так, а потому

что от нас этого требует наше Внутреннее. Внутренняя боль, внутреннее чувство неполноценности, внутреннее желание что-то доказать, внутренние убеждения и так далее. И пока мы не разберемся, что именно нами руководит, пока мы этот сбой в себе не починим, не перенастроим, мы будем всё время делать одно и то же, но по-разному.

Например, если вдруг мы с детства привыкли «заслуживать» любовь и внимание, то:

1. Выберем изначально холодного партнера, чтобы было что заслуживать.

2. Будем стараться и подстраиваться под него изо всех сил.

3. Возможно заслужим ту самую «любовь», но будем несчастны, потому что в голове появятся мысли: «как-то мало», «меня используют», «где взаимность?», «почему ты не стараешься как я?».

4. После бесконечных упреков расстанемся и будем думать «я – всё, мне – ничего», «что я делаю не так?», «почему жизнь несправедлива?», «меня все хотят использовать» и прочее вытекающее.

В противовес: тот, кто Действительно понимает, что всё должно быть взаимно, Изначально выберет себе человека, который в нём заинтересован. Он не будет ничего доказывать, прыгать выше головы и «прогибаться», потому что он будет знать, что его можно любить просто так, потому что

он – это он. И конечно, никаких «использований» в его голове не будет. Всё, что он будет делать для другого, будет результатом только лишь его желания сделать человеку приятное, а не выслужиться и задобрить. Соответственно, «счетов» и претензий тоже не будет.

Это лишь один пример того, как мы сами Выбираем себе проблемы и Почему «не получается». Поэтому, перед тем, как начинать новые отношения, нужно хорошо разобраться в старых. Не поверхностно «Я делал Так, больше не буду», а глубинно «Я делал Так, потому что мне надо было Почувствовать/Пережить/Понять...» и так далее. Разматывая, как клубок, свои мотивы и ощущения, когда мы совершаем то или иное действие, мы можем в итоге найти какое-то деструктивное желание или установку. Соответственно, осознав Что нами движет, мы можем закрыть эту свою потребность как-то по-другому или изменить свои представления о том, что именно так должно быть.

Когда мы в себе что-то такое находим и понимаем, почему мы действуем так, а не иначе, и Что за этим стоит, то даже полностью не изменив в себе эту болезную или раненую часть, мы всё равно можем её контролировать. Просто потому, что мы её Уже Видим, и, когда снова начинаем делать то же самое, приходит Осознанность своих действий и мы не идём на поводу у своих порывов. Мы меняем свои шаблоны поведения, и старым больше не поддаёмся.

Ошибка 2. Мы усложняем Понимание

Когда люди мыслят категориями «ко мне притянулось» и «да что я такого делаю, что мне попадаются одни...?» в их жизни всегда есть Боль от кажущейся безысходности. Кажется, что их словно заперли в комнате, где все остальные люди – одинаковые и никто им не подходит. Их страх остаться в одиночестве заставляет выбрать хоть кого-то, но, когда вновь не складывается, и наступает момент расставания, с новой болью усиливается и сам страх, и чувство безысходности. Но сейчас мы выйдем из этой комнаты...

Мы весьма эгоцентричны и думаем, что мы такие уникальные, что вот именно к нам "притягиваются" манипуляторы, расчетливые, женатые/ замужние, маменькины сынки/ папенькины дочки, токсичные, тираны... В общем все, кого хотелось бы обойти стороной, собрались вокруг, как коршуны, и прохода не дают, находят тебя одного-единственного и атакуют.

Во-первых, они пробуют Всех. Это естественный отбор. Этим людям нужно найти Своего человека с определёнными особенностями личности. Маменькиному сынку – мамочку, тирану – жертву и так далее. И те люди, которые их сразу

же не отфильтровали при первых же «звоночках», остаются дальше с ними во взаимодействии. Так будет происходить до тех пор, пока ты не научишься Видеть то, Какой человек и Что обещает общение с ним, а также Отказывать таким людям в общении.

Во-вторых, про сам отказ. Никто ведь никого не принуждает начинать общение, и, уж тем более, отношения со всеми этими людьми. Если есть страх одиночества, отсутствует понятие своей ценности, границ и прочее, то психология Дефицита, что именно на тебя «не хватит», заставляет цепляться за каждого встречного-поперечного как за последний шанс, в каждом новом знакомстве искать «судьбинушку», и очень бояться потерять то, что в итоге выбрал.

К сожалению, тут пока самооценку не поднимешь, так и будешь соглашаться на всё подряд, что вокруг обитает. А обитают в огромных количествах все те, кто был описан в пункте «во-первых», мимо которых надо просто пройти.

Но есть и хорошая новость: вне зависимости от нашего возраста, вокруг нас также есть и немного адекватных людей, которые точно могли бы нам подойти. Здесь надо оговориться, что речь идёт о более-менее развитом населённом пункте. Например, очевидно, что в деревне на 20 домов, где все дружно спиваются, выбора не будет вообще и нужно просто

сменить место жительства, чтобы ситуация поменялась. Однако, возвращаясь к теме, если мы раз за разом выбираем из «во-первых» своё новое «притянулось», значит, мы сами до этих адекватных не дотягиваем, и они с нами просто не свяжутся.

Кроме того, наша большая ошибка в том, что мы порой смотрим на ВСЕХ людей, как на потенциальных партнёров и ограничиваемся этим видением. Бывает, что люди подходят, начинается диалог и вы понимаете, что этот человек прямо сейчас говорит вам то, что вам нужно было услышать в данный период времени. Но если мы смотрим оценивающе и сразу же отказываемся продолжать диалог, то иногда мы упускаем ту истину, которую нам необходимо услышать. А, между тем, у этого мира не так много способов послать нам нужные слова в нужный момент. Ограниченность в мышлении ограничивает наши действия, наши отношения, наше всё.

Когда мы думаем, что не возможны знакомства просто так, что обязательно с чьей-либо стороны есть подтекст, то он возможно и есть. Это вполне обосновано, иначе и самого знакомства бы не было. Понятно, что мы сближаемся с теми, кто нам нравится. Однако, всё равно рассматривать каждого человека лишь с точки зрения личной заинтересованности это как минимум узко.

Нам всегда есть что почерпнуть в другом. Даже если изначально знакомство завязано на внешней привлекательности, это не значит, что обязательно нужно думать об этом, пока сам вопрос не встал. Ведь мы точно так же в итоге можем не попасть в образ «идеального партнёра» для кого-то другого, как и другие люди в наш, и вопрос вообще не поднимется.

Нужно себя освободить от стереотипов и не заикливать-ся на цели общения, а просто узнавать людей. Ведь мы не знаем, как может обернуться та или иная встреча. От сотрудничества по работе, до крепкой и искренней дружбы. А возможно, именно через этого человека мы дальше познакомимся со своим будущим мужем или женой.

Поэтому, пока в нас есть понятие «Притяжения» и фокус внимания только на отношениях, мы так и будем замыкаться в себе, думать что с нами «что-то не так», упускать возможности и переживать. Нужно понять, что не всякое знакомство для романтики, и что иногда они нужны просто чтобы в нашу жизнь вошла новая информация.

Если же поменять картину мира, и воспринимать всё так, что просто есть много людей, которые слоняются в поисках, словно стоят в огромной очереди к нам и некоторым, а точнее МНОГИХ нужно просто пропускать мимо, чтобы не за-

держивать очередь и скорее дойти до подходящего нам человека, то становится проще и легче. И тогда мы уже не впадаем в отчаяние и не соглашаемся быть с теми, кто в чём-то нам не подходит, только чтобы не остаться в одиночестве. Из запертой комнаты есть выход, но для начала надо перестать в ней запира́ть самих себя.

Ошибка 3. Мы «Цепляемся»

Из-за предыдущей ошибки – Усложнения Понимания, тянется другая – мы Цепляемся.

Когда ты думаешь, что твои шансы на исходе, ты начинаешь стараться любой ценой удержать того, кто тебе хоть немного понравился и ты думаешь, что с ним может что-то выйти.

Наше возможное будущее, которое мы уже нафантазировали и за которое мы боремся, это самое будущее и губит. Это происходит потому, что мы начинаем цепляться за саму идею об «общем» и вместо того, чтобы раскрываться самим и по-настоящему Узнать человека, стараемся хоть как-то удержаться вместе.

Вот это «удержаться» появляется, когда появляются конкретные цели или выгоды. Если на вопрос «зачем я здесь?», ответ не «для счастья», то ответ неправильный. Как только появляется «хочу семью», «ради детей», «выгодно», «не хочу быть один», появляются вопросы о манипуляциях и подстраиваниях. Человеку же, который просто хочет быть счастливым, манипулировать и подстраиваться не интересно. И

нет идеи «что сказать/сделать чтобы Он(а)...».

Получается, что несмотря на страх потери того, что для нас важно, сознательная готовность это потерять – это одно из условий, необходимых для нашего развития, роста, и для выстраивания гармоничных отношений.

Готовность потерять любимых исходит из ценности быть собой. Не подстраиваться в глобальном смысле под другого человека, не терять Себя, а оставаться тем, с кем когда-то он и решился быть. Готовность потерять даёт искренность и убирает желание сохранить союз любой ценой, даже если вы оба уже изменились и больше друг другу не подходите.

Когда мы не держимся, это не значит, что мы не ценим. Это значит, что мы не цепляемся, как крабы, и готовы отпустить если надо, без боли и с благодарностью. Отпускать иногда надо даже Любимых, цели и приоритеты которых могли поменяться, и нам просто нечего больше делать вместе.

Можно сказать, что так мы обретаем Свободу от той самой Значимости, что диктует нам наше же отношение к чему-либо. Мы никого не бросаем, не уходим, не теряем специально, но когда мы не трясёмся от ужаса из-за такой перспективы, то начинаем действовать не из страха потери, а из своих реальных интересов. Мы более настоящие, а жизнь –

более радостная и приятная, ведь нам не за чем «наступать себе на горло» и делать то, что нам не хочется.

В идеале в отношениях проявляется наша духовная распаковка. Наши новые уровни, наша эволюция как личности, взаимодействует с новыми уровнями партнера. Так мы вместе становимся лучше, чем по отдельности. Мы становимся настоящими сами по себе и по-настоящему близкими друг для друга. Чем дольше мы взаимодействуем, тем больше мы узнаем свою душу, видим свои недостатки, мы можем спокойно принять их и обратить в достоинства, избавляться от своих деструктивных проявлений и доставать изнутри свои желания, которые всё время были с нами, но их давили все внешние проблемы.

Если же мы сконцентрированы на том, чтобы сохранить и удержать, то мы должны постоянно рефлексировать и следить за партнёром, а значит, на свою распаковку просто не останется ни сил, ни времени, ни желания.

Кроме того, из-за страха потери, шлейфом за нами тянутся другие ошибки. Они как бы вытекают одна из другой, но абсолютно нет смысла прорабатывать их по отдельности. Достаточно исключить лишь этот, Глобальный страх, и всё остальное уйдет само собой:

1. Мы прогибаемся. Подстраиваемся под другого человека, уступаем, разрушаем свои личные границы, начинаем затыкать свои чувства и закрывать глаза на то, что нам неприятно со стороны партнера.

2. Замалчиваем. Всё что нам не нравится остается внутри нас, ведь «а вдруг я скажу, и меня бросят». Из-за того, что мы не даём обратную связь и не сообщаем о том, что нам неприятно, партнёр повторяет свои действия снова и снова, постепенно усугубляя их.

3. Стараемся быть лучше, чем мы есть, чтобы нас точно не оставили. Это создает дополнительное напряжение, ведь притворяться все время не получается – слишком много энергозатрат.

4. Ревнуем.

5. Контролируем просто чтобы убедиться, что всё хорошо и наши отношения в безопасности.

6. Обманываем чтобы не расстроить, не вызвать негатив и так далее.

Способ, как именно перестать «цепляться», на самом деле довольно простой: разнообразить свою жизнь. Ведь, несмотря на всю близость, на хорошее отношение, и ценность человека в наших глазах, у каждого время от времени возникает желание побыть одному. Если мы в паре, нам тем более надо Уметь Быть в Одиночестве. Его нельзя избегать, оно нам нужно, чтобы у нас не было перед ним страха..

Но нас как будто воспитали с каким-то нереальным представлением, что если кто-то хочет побыть один, то он обязательно не любит/ не ценит/ плохо относится к кому-то другому. А ведь на самом деле мы можем нормально общаться только когда мы в ресурсе. И, если вдруг нам не хватает например спокойствия, а нас всё время кто-то дёргает, хочет чем-то поделиться, то мы естественным образом начинаем раздражаться и ничего хорошего из такого общения не происходит.

Некоторые люди очень болезненно воспринимают желание других отстраниться, ведь у них на данный момент такого нет, и подобное несовпадение их может очень расстроить. Особенно так бывает с теми, кто не может сам организовать своё время. Они цепляются за других людей, потому что когда они находятся в одиночестве, их жизнь как будто встает на паузу. Они всё ждут, и ждут, но сами ничего не делают. Просто они вовремя не научились слушать себя, понимать свои желания, проводить время с Собой. Они так сильно стремятся к другим, потому что кажется что с ними жизнь приобретает новые краски, а суть в том, что каждый человек сам для себя должен раскрасить свою жизнь и интересоваться и узнавать прежде всего Себя.

Сколько несчастных людей держатся друг за друга толь-

ко от страха оказаться одному? Они словно клешнями цепляются друг за друга, становятся "душными" и "липкими", забывая про свободу Ежедневного и Ежесекундного Выбора Друг Друга.

Это нормально – захотеть спокойствия и одиночества, и, если нас задевает то, что у наших близких вдруг возникает такая потребность, значит и нам пора пойти в свой страх и остаться одним. Надо научиться так жить и получать удовольствие, проявлять понимание к подобным желаниям и Не Стесняться говорить без чувства вины о точно таких же своих потребностях.

Когда мы научимся оставаться одни и не испытывать при этом дискомфорт, у нас пройдет и страх одиночества, и страх потери «того самого» человека.

Ошибка 4. Мы избегаем Ответственности

Вроде бы понятно, что от нас зависит всё, что с нами происходит, но видимо как-то не до конца.

Мы всегда выбираем Сами, всегда соглашаемся быть или не быть с человеком тоже Сами, и когда нам что-то не нравится, но мы остаемся, мы это тоже выбираем Сами.

Наша Ответственность перед Собой заключается в том, чтобы не позволять вокруг себя происходить тому, что нам не нравится. Но мы очень часто предпочитаем винить остальных в том, что с нами случается. «Мной манипулируют», «из-за него я страдаю», «меня не держат и не отпускают» – все это на самом деле делаем МЫ. Мы выбираем оставаться в таких отношениях и Мы из-за страха и слабости не можем просто принять одно простое решение: менять ситуацию. Ждать в данном случае – это то, что нам Удобно: так мы перекладываем ответственность за ситуацию на нашего партнера – он должен сам всё понять и изменить свое поведение. Но так не бывает.

Это уже крайние стадии недопониманий и проблем в от-

ношениях, но именно к ним ведет нежелание брать ответственность на себя и начинать трудные разговоры о том, что нам нравится, а что нет. Пока мы не научимся это делать, настоящего счастья и гармонии не достичь, ведь всё, что нас будет не устраивать, будет копиться и выливаться в скандалы на ровном месте.

Но Говорить Недостаточно. После обсуждений надо смотреть на перемены и Принимать Решения. Если изменений нет, надо выходить из отношений, как бы не хотелось продолжать, потому что дальше будет хуже. Ведь когда мы высказываем о своем недовольстве, но нам продолжают доставлять дискомфорт, значит человек полностью уверен в правильности своего поведения, и готов нами пренебречь. Выводы напрашиваются сами.

Ошибка 5. Мы ничего не делаем

Да, можно очень хотеть познакомиться с кем-нибудь, хотеть создать пару и даже семью, но при этом абсолютно ничего для этого не делать.

Занимая пассивную позицию, когда «всё само должно случиться», мы сами препятствуем как бы это сказать... Все-му. Нас невозможно увидеть, с нами невозможно познакомиться, невозможно нами даже заинтересоваться. Откуда появится тот, кто вдруг осознает, что вот она – «судьба» – седьмой этаж, направо?

Ведя затворнический образ жизни, мы ограждаемся от людей и достигаем как раз того результата, которого под-сознательно хотим – остаемся одни.

Чтобы обрести новые знакомства нам, как минимум, надо выходить из дома. На самом деле можно даже переформулировать: нам надо НАЧАТЬ ЖИТЬ. Потому что путь дом-ра-бота-магазин-дом – это просто обеспечение наших потреб-ностей, а не жизнь.

Когда мы начинаем интересоваться своей жизнью, а не

поисками какого-то загадочного человека для себя, мы буквально обрастаем знакомыми. Расширяя круг общения, причем не просто так знакомясь, а именно в тех местах, куда мы попадаем по зову нашего сердца, мы и можем встретить настоящих друзей, наставников, единомышленников и того самого человека, с которым уже будет что-то общее.

Ошибка 6. Мы ищем

У нас бывают в жизни периоды, когда мы находимся в поиске. Как бы мы ни старались, то, что у нас на данный момент чего-то нет, значит только одно – мы еще к этому не готовы.

Парадокс, но сам поиск и мешает нам кого-то найти – он создаёт лишнее напряжение и буквально «отталкивает» от нас людей. Мы уже не можем свободно чувствовать жизнь, мы думаем что сконцентрированы на «главном», но на самом деле мы как будто надеваем шоры или солнечные очки – сужаем свой спектр восприятия до цвета своих линз, убираем полутона и оттенки. Мы перестаем «жить» в самом широком смысле. Мы не откликаемся на этот мир всецело и не чувствуем его – только отсекаем то, что кажется лишним.

Но «нужное», как правило, случается с нами в доброжелательном и расслабленном состоянии, когда мы свободны от всего этого напряжения. С нами легко в работе, легко в делах, легко поделиться каким-то знанием и легко рассмотреть в нас Человека, а не робота «в поиске». Люди начинают к нам тянуться – предлагать сотрудничество, знакомить с другими людьми и так далее. И тогда приходит Всё и даже больше.

Наше спокойствие и открытость порой дают больше, чем отчаянные усилия и целеустремлённость. Так происходит из-за того, что сам мир, в лице нашего окружения, идёт нам навстречу. И удивительно, но и Мы сами начинаем видеть возможности не там, где себе это представляли, а вообще Везде.

Кроме того, иногда роль играет именно Расслабленность. Наша внутренняя напряжённость создаёт напряжённость ситуаций вокруг: разговоры кажутся с подтекстом, действия не искренними, люди – манипуляторами. Но когда нам внутри хорошо, то и всё остальное идёт по накатанной. Мы знаем, что если даже и есть манипуляции, то мы выстоим, если есть подтексты, то пусть собеседники потрудятся и скажут прямую и так далее. Нас перестаёт заботить всё, что касается других. А то, что касается нас – оно не заботит, а радуется, даёт возможности и новые точки роста.

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.