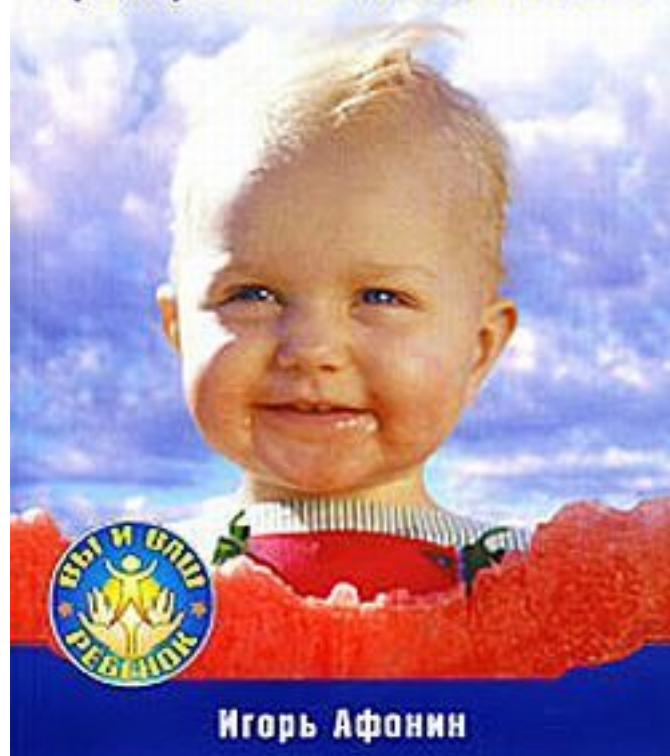


ЗДОРОВЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ
РЕБЕНОК

Пусть утенок станет лебедем!



Игорь Афонин

Игорь Афонин

**Здоровый и счастливый ребенок.
Пусть утенок станет лебедем!**

«Питер»

Афонин И. Н.

Здоровый и счастливый ребенок. Пусть утенок станет лебедем! /
И. Н. Афонин — «Питер»,

Игорь Николаевич Афонин – друг и ученик Валентины Михайловны Травинки. Психолог, действительный член Международной ассоциации психоаналитиков, председатель череповецкого клуба «Оптималист». Хочешь изменить мир – измени себя. Хочешь вырастить здорового и счастливого ребенка, вернуть свое здоровье и счастье – начни со своей семьи! Семья – живой организм, о здоровье которого нужно заботиться, как о своем собственном. О законах семейного здоровья и счастья, о правилах гармоничного воспитания и пойдет речь в книге.

© Афонин И. Н.

© Питер

Содержание

Введение	5
Урок 1	7
Анкета самопсихоанализа	8
Как работать с дневником	11
Дневничок	12
Состояние покоя как инструмент снятия напряжения	13
Настрой. Полное расслабление	15
Урок 2	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Игорь Афонин

Здоровый и счастливый ребенок.

Пусть утенок станет лебедем!

Введение

Почему появилась эта книга?

Здравствуй, дорогой мой читатель!

Перед тобой новая книжка-учебник. В ней ты наверняка найдешь много нового и интересного, порой даже и необычного.

Об отношениях в семье написано очень много книг. Кроме того, проводятся семинары, тренинги, читаются лекции, ведутся диспуты и дискуссии. Но число распадающихся семей, количество несчастных мужчин и женщин, детей, лишившихся одного из родителей, а то и обоих, и оказавшихся в детских домах, не уменьшается, а растет с каждым годом.

В чем же причина всех этих несчастий? Об этом мы и будем вместе с тобой размышлять, чтобы, исключив причину семейных недугов, можно было с большей вероятностью построить счастливую семью.

В свое время мне посчастливилось преподавать в техническом училище, где я работал больше двадцати лет, курс «Этика и психология семейной жизни». И уже тогда, еще в советские времена, я задумался о том, почему порой без видимых причин распадаются внешне благополучные семьи, почему дети из таких семей становятся беспризорниками, а то и преступниками?

Сейчас я веду десятидневный курс, который так и называется «Счастливая семья». По результатам работы с моими слушателями и написана эта книжечка. Она построена по тому же принципу, что и другие мои книжки («Сними очки за 10 занятий», «Здоровый позвоночник», «Как прекрасен этот мир, посмотри!», «Пусть утенок станет лебедем»; последняя книга написана в соавторстве с Валентиной Травинкой).

Я по-прежнему предлагаю тебе, читатель, поработать по схеме, предложенной Г. А. Шичко, который использовал свой метод для освобождения людей от пристрастия к табаку и алкоголю. Всего за 10 занятий его ученики становились трезвенниками и переставали курить. А потом ученики Шичко разъехались по всей стране и создали в своих городах клубы трезвости. Так появились клубы «Оптималист» и «Соратник». Кстати, дорогой читатель, Геннадий Андреевич Шичко называл своих учеников соратниками, поэтому и я буду обращаться к тебе, как принято в нашем Череповецком клубе трезвого, здорового образа жизни «Оптималист», буду называть тебя соратником. Ты ведь вступаешь в ряды борцов за счастье и здоровье – свое и своих близких, друзей, нашей больной Родины.

Что же это за метод-способ такой уникальный, спросишь ты. Все гениальное просто. И метод, в общем-то, простой: ежедневные настройки на самосовершенствование, работа с анкетой, дневником. Читая эту книжку, мы последовательно будем анализировать причины и следствия прошедших и происходящих событий. Если в семье что-то не ладится, для этого обязательно есть причины. Вот этот-то клубок следственно-причинных связей ты, читатель, и будешь распутывать, читая страничку за страничкой и выполняя одно задание за другим.

В пути тебе будет интересно: мы вместе с тобой поразмышляем о том, какой должна быть счастливая семья, о твоей роли в семье, обсудим различные ситуации и проблемы, возникающие перед тобой, читатель. Создадим своеобразную творческую лабораторию.

Работая с анкетой и дневником, ты обязательно получишь ответы на все возникающие у тебя вопросы. Это уже проверено. Ведь если вопрос задан, Вселенная обязательно ответит тебе на него. Ответ ты можешь получить совершенно неожиданно там, где и не ожидал: из книжки, которая «случайно» попала тебе в руки, телевизионной передачи или радиопередачи, а то и просто ниоткуда.

Читая книжечку, ты, дорогой мой читатель, не только узнаешь законы счастливой семьи, но и научишься избегать внутрисемейных конфликтов, безболезненно разрешать их, если они возникнут. Ты сможешь сам решать свои проблемы и помогать своим близким. Будешь знать, что делать, если семья на грани распада или в семье кто-то употребляет наркотики. Узнаешь, как очистить свой организм и подготовить свое сознание к зрелой, счастливой семейной жизни. Как подготовиться к удивительному акту возникновения и появления новой жизни. И конечно, будешь знать, что делать, если ушла любовь.

Итак, в добрый путь! Счастья твоей семье, читатель!

Урок1

Как читать книгу-учебник

На занятиях я очень часто задаю вопрос: «Почему английская королева ведет себя как королева?». Ответ один: «Она знает, что она королева». Почему же даже очень красивая русская женщина очень часто ведет себя как Золушка, а умный и сильный мужчина похож на Иванушку-дурачка? Это все плоды воспитания. С детства им говорили, что выглядят они не так и делают все не по-людски...

Все мы в детстве читали сказки о Золушке и про Ивана-дурака. Вот и выросли мы Золушками и Иванушками. Иначе говоря, «утиный» комплекс, комплекс неполноценности, заложен был в каждого из нас еще в раннем детстве. И чтобы выбраться из этих стереотипов и комплексов, нужны знания, как это сделать. Необходимо, конечно, обсуждать этот вопрос со своими близкими, но лучше всего на целевых курсах, семинарах и различных тренингах. Да и в общении со своими друзьями, с их семьями следует быть несколько наблюдательнее.

Сейчас немного расскажу тебе о том, как мы будем с тобой работать над решением семейных проблем. Я напому тебе, в чем суть методики Г. А. Шичко – крупного советского психофизиолога. Он занимался проблемой формирования и разрушения условных рефлексов с помощью слова. В процессе исследований Шичко сделал несколько важных открытий, которые легли в основу его оригинальной и очень эффективной системы психоанализа. Он открыл социально-психологическую запрограммированность поведения всех людей. Есть программы как положительные, так и отрицательные, ложные, например программы возникновения и поддерживания вредных привычек к табаку, алкоголю, наркотикам. Можно ли разрушить эти ложные программы? Геннадий Андреевич нашел блестящее решение задачи. Он экспериментально доказал, что слово, написанное перед сном, действует гораздо эффективнее, чем в других ситуациях. Когда человек пишет, на мозг воздействует моторика руки. Человек видит, что пишет, повторяет про себя то, что пишет, и, повторяя, слышит то же самое. То есть одновременно задействуются все четыре канала информации, что и приводит к резкому усилению воздействия.

Оказывается, слово, написанное перед сном, действует на сознание и подсознание в 100 раз сильнее, чем слово услышанное, прочитанное или сказанное! После записей в дневнике и самовнушения разрушается ложная социально-психологическая программа. Почему следует делать записи в дневник перед сном? Человек уже устал, у него отключается отдел критики в головном мозге, и то, что он слышит и, особенно, пишет, напрямую откладывается в подсознании. Следовательно, если человек перед сном напишет правильную программу (алкоголь – яд, табак – яд, наркотики – яд), то он разрушит старую ложную программу. Во сне начинается взаимодействие и борьба противоположных программ – правильной и ложной. В результате правильная программа вытесняет и разрушает ложную. Поэтому обязательно перед сном нужно делать записи в дневнике и заниматься самовнушением. С целью вывода ложной программы из подсознания в сознание мною была разработана анкета, а потом и дневнички.

Поэтому, дорогой мой соратник, прежде чем приступить к чтению этой книжечки, обязательно заполни анкету. Ее нужно внимательно прочесть и заполнить все графы, стараясь отвечать максимально честно на все поставленные вопросы.

Для работы с анкетой советую тебе запастись тетрадкой, ручкой и, конечно, терпением.

Анкета самопсихоанализа

1. Моя фамилия, имя и отчество

День, год и место моего рождения

Мое образование

Моя работа

Что я знаю о том, как проходило мое рождение?

Очень часто мы не задумываемся о том, в каких условиях мы родились, хотя, надо сказать, это имеет большое значение для понимания проблем сегодняшнего дня. Есть смысл спросить об этом у мамы или у старших родственников.

2. Фамилия, имя, отчество, день и год рождения моего отца

Образование отца, место его работы

Родственники по линии отца: мать, отец, бабушка, дедушка, прабабушка и далее

3. Фамилия, имя, отчество, день и год рождения матери

Образование матери, место ее работы

Родственники по линии матери: отец, мать, дедушка, бабушка, прадедушка, прабабушка и далее

К сожалению, сегодня мало кто знает о своих прапрапредках, хотя такие сведения тоже помогают разобраться в причинах и неудач, и успехов. Помимо того, что знание собственных корней очень важно, разрушение родовой памяти способствует, к сожалению, разрушению и семьи, и общества, и государства.

4. Фамилия, имя, отчество, день и год рождения моей жены (моего мужа)

Образование жены (мужа), ее (его) место работы

Дата создания семьи

5. Родственники по линии жены (мужа): отец, мать, бабушка, дедушка и т. д.

На это, к сожалению, не так часто обращают внимание, а ведь создание новой семьи – это объединение родов. Знание родословной по линии супруга (или супруги) тоже очень полезно, особенно для будущего детей.

6. Фамилия, имя, отчество, день и год рождения моих детей

Образование детей, место их работы

7. Типы темперамента моих близких родственников:

моей жены (мужа) _____

моего отца _____

моей матери _____

моих детей _____

8. Здоровье каждого члена моей семьи

Согласись, что все это, бесспорно, может влиять как на твое сегодняшнее психическое состояние, так и на здоровье в целом.

9. Доходы твоей семьи, вклад каждого взрослого члена семьи в семейный бюджет

Это тоже сильно влияет на психологический климат в семье. Поэтому об этой стороне взаимоотношений следует заранее договориться, чтобы не было нереальных ожиданий и споров.

10. Твоя жизнь: хорошее и плохое в детстве, отрочестве, юности, зрелости

Особое внимание следует обратить на детство и отрочество.

11. Твой производственный коллектив, взаимоотношения в коллективе

12. Взаимоотношения членов семьи с тобой и между собой, плюсы и минусы

Есть ли в твоей семье проблема отцов и детей?

13. Кто является главой твоей семьи? Место в ней (твое и других членов семьи)

14. Семейные ценности для тебя и для каждого члена семьи (что любят, читают, слушают, во что верят, как проводят свободное время)

15. Твоя семья оказывает тебе эмоциональную поддержку, проявляя душевное тепло и любовь, или она – источник подавления, раздражения, непонимания, изоляции?

16. Что, по-твоему, может способствовать улучшению семейного климата в твоей семье?

17. Какие вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков) имеешь ты или твои родные (твое отношение к этому на сегодняшний день)?

18. Что значит для тебя счастливая семья, для чего она создается?

Что ты можешь и готов сделать для счастья членов твоей семьи?

19. Что, по-твоему, значит «любить человека»?

20. Как распределены обязанности в твоей семье?

21. Какие вопросы хотелось бы вынести на страницы этой книги?

22. Твое отношение к Родине, России

23. *Случайно ли эта книга оказалась у тебя в руках?*

24. *Твой адрес и телефон*

Когда ты ответишь на все эти вопросы, многое тебе станет ясно. А если ты еще обсудишь ответы со своей женой (мужем), то тогда на многое откроются глаза по-новому, особенно если вы сравните ответы и проанализируете их.

И многие неразрешимые проблемы окажутся совсем простыми. Ведь ниточки многих наших сегодняшних проблем тянутся из детства.

Как работать с дневником

А сейчас, дорогой читатель, приступим к очень важному делу – ведению дневника. Ежедневная работа с дневником позволит тебе наблюдать за динамикой семейных отношений и улучшением твоего физического и психического самочувствия. К ведению дневника и формулам самовнушения надо относиться творчески и с ответственностью. Помни: все, что написано перед сном, откладывается в подсознании! Далее организм подчиняется заложенной программе, направленной на создание счастливой семьи.

С чего начать? Прежде всего напиши предисловие: «Мой дневник – мой собеседник, он выслушает меня, поправит, научит, поможет. Мой дневник – мое лучшее и единственное лекарство от всех болезней, душевных недугов, от депрессий и стрессов. Даже короткое общение с ним привносит в мою жизнь успокоение и радость».

Записи в дневничке делаются в следующей последовательности.

1. Самоотчет.
2. Самоанализ.
3. План на завтра.
4. Самовнушение (чтение настроя).

Существуют определенные правила написания дневника.

- Записи всегда делаются перед сном, в крайнем случае сразу после пробуждения.
- Нужно записывать время начала и окончания записи.
- Сначала дай оценку прошедшему дню. Подведи итог. Опиши, как встретил прошедший день, как питался.
- Напиши, были ли неприятности, стрессы, ссоры. Как это произошло? Удалось ли справиться с ситуацией? Пиши подробно, тогда тебе удастся разобраться в причинах происшедшего. Напиши, как собираешься поступать в подобных ситуациях в будущем.

Дневничок

После прочтения каждой главы необходимо ответить на все вопросы дневничка, для того чтобы отследить динамику изменений в семье. Отвечать на вопросы лучше всего перед сном. После этого следует расслабиться, войдя в состояние покоя, и прочесть настрой на следующий день.

1. Дата и время заполнения дневника

2. Что интересного и полезного о себе и о семье я узнал(а) сегодня?

3. Что я сегодня сделал(а) для улучшения взаимоотношений с моими близкими?

4. Какие добрые и ласковые слова я говорил(а) сегодня и скажу завтра моим родным и близким?

5. Открытия сегодняшнего дня, способствующие формированию моего нового сознания

6. Какие закономерности межличностных отношений я учитывал(а) и использовал(а) за прошедшие сутки?

7. Какие мысли, чувства, эмоции я сегодня испытывал(а) и по какому поводу?

8. Что хорошего сегодня я сделал(а) для других членов моей семьи? Сколько раз сегодня себя похвалил(а)?

9. Мое сегодняшнее отношение к алкоголю, табаку, наркотикам и к тем, кто их употребляет

10. Что волнует меня сегодня?

11. Общая оценка состояния взаимоотношений в моей семье на сегодняшний день. Если что-то изменилось, то что этому способствовало?

12. О чем бы хотелось мне поговорить с моими родными и что хотелось бы еще узнать?

13. Оценка моего сегодняшнего состояния по пятибалльной системе (физического, психического, душевного). Если оценка меньше 4, то какова причина этого

Заканчивая первый урок, я хочу научить тебя входить в состояние покоя и освобождаться от напряжения. Известно, что напряжение способствует разрушению. На Востоке говорят: «Сила в покое». Для получения большего эффекта, советую тебе, мой друг, вслух прочитывать формулы покоя и под спокойную медитативную музыку записать их на магнитофон, для того чтобы в нужный момент ты всегда мог обрести спокойствие.

Состояние покоя как инструмент снятия напряжения

Итак, внимание! Сначала найди самое удобное место в твоей комнате. Прислушайся к себе, и когда почувствуешь, что нашел место, где тебе будет комфортнее сидеть (именно сидеть, а не лежать, чтобы не уснуть), там и садись. Устройся поудобнее, ноги согнуты под прямым углом, руки положи на колени или на стол. Не скрещивай руки и ноги. Выпрями спину. Закрой глаза. Если неудобно сидеть с прямой спиной, можешь выбрать позу кучера: слегка наклонись вперед и расслабься, руки – на коленях. Можно откинуться назад в удобном кресле. Внимательно посмотри на себя внутренним взором: ноги, туловище, шея, голова. Очень часто бывает так, что люди видят совсем не то, что есть на самом деле, это происходит оттого, что они видят свою голограмму. Ноги кажутся многим длиннее или короче, толще или тоньше. Точно так же и туловище – стройнее или объемней, выше или ниже. Шея может казаться длинной, короткой, толстой, тонкой. Голова – большой или маленькой, иногда вытянутой вверх. А теперь мысленно эту голограмму, которую ты увидел внутренним взором, совмести с плотным телом. И внутри себя как бы покачайся чуть вперед, назад, влево, вправо, вверх, вниз – найди самое удобное для себя положение. Сосредоточь внимание на выдохе: выдыхая, чувствуй, как расслабляется каждая клеточка, каждая мышца. С каждым выдохом ты становишься все спокойнее и спокойнее. А теперь мысленно напряги мышцы ног, поддержи напряжение и на выдохе расслабься. Ноги становятся теплыми, тяжелыми, расслабленными.

Мысленно напряги мышцы туловища, поддержи напряжение и на выдохе расслабься. Мысленно напряги мышцы плеч, предплечий, сожми кулаки, поддержи это напряжение и расслабься на выдохе.

Все мышцы расслабленные, теплые, ты чувствуешь покой, комфорт, умиротворенность, безмятежность и защищенность. Каждая клеточка отдыхает...

А теперь на вдохе напряги мышцы шеи, лица. Поддержи немножечко напряжение и на выдохе сбрось его. Все тело находится в состоянии покоя, комфорта, умиротворенности и безмятежности.

С каждым выдохом ты чувствуешь себя все спокойней и спокойней. Но не засыпай! Ты находишься, друг мой, здесь и сейчас.

А теперь мысленно, про себя произнеси звук «и-и-и». При этом расслабляются только внешние и внутренние мышцы живота и брюшной полости.

Теперь произнеси про себя звук «т». Почувствуй, как уходит напряжение из мышц спины и груди, расслабляется диафрагма.

Для расслабления мышц рта, гортани и губ произнеси про себя звук «п». Кончик языка слегка касается нёба. Вибрации его прекращаются, и голова становится свободной от мыслей. Все тело находится в состоянии покоя и комфорта.

Зафиксируй это состояние, друг мой читатель.

Вспомни, когда последний раз ты был совершенно спокоен и безмятежен? Мысленно представь это состояние в виде небольшого графического рисунка – точки или запятой, прямой или волнистой линии, круга или лепестка твоего любимого цветка. Теперь раскрась этот графический образ. Какой у него цвет? А вкус? Звук? Запах? Представь себе свое состояние покоя во всем многообразии впечатлений. Зафиксируй картинку.

А теперь проделай эту работу еще раз. Почувствуй, что сможешь мысленно представить свое самое комфортное состояние, как только тебе понадобится это сделать.

Открой глаза и нарисуй свое состояние комфорта и покоя на отдельном листочке бумаги. Это твой ключик вхождения в состояние умиротворения и безмятежности. В любой момент ты сможешь достать этот листочек из своего кошелька, косметички, взглянуть на него и войти в необходимое состояние. Вернись в состояние покоя на одну-две минуточки. А теперь сложи

ладони в замок, выверни замок наружу, сделай глубокий вдох и на выдохе сбрось напряжение. Сделай так два раза. Можно открыть глаза. Старайся как можно дольше продлить состояние покоя, комфорта и умиротворения.

Используй эту психотехнику всякий раз, читая настрои на здоровье и счастье в твоей семье.

Настрой. Полное расслабление

Рекомендуется читать или слушать непосредственно перед сном после расслабления и вхождения в состояние покоя.

Я спокойный и уравновешенный человек.

Я подхожу к новому этапу в моей жизни.

Я анализирую пережитое как уроки жизни.

Я знаю, каждая ошибка – это урок.

Я извлекаю позитивные уроки из всех моих ошибок.

Я настраиваюсь на счастье в моей личной и общественной жизни.

Я настраиваюсь на изучение законов счастья.

Я имею горячее желание – создать гармоничную семью, в которой все счастливы и здоровы, любят и помогают друг другу.

Я устраняю причины, которые приводят к разногласиям в моей семье.

Я уважаю и люблю членов моей семьи.

Я учусь смотреть на вещи, явления и ситуации глазами членов моей семьи.

Я учусь терпению и прощению.

Я учитываю настроение других членов моей семьи.

Моя работа по улучшению взаимоотношений в моей семье обязательно приведет к хорошему конечному результату, счастью всех членов моей семьи.

Я понимаю значимость моей роли в семье.

Я настраиваюсь на любовь, счастье и взаимопомощь в моей семье.

Счастье! Любовь! Жизнь!

Урок 2

Что такое счастье

Читая эту книжечку, не следует торопиться. Надеюсь, ты уже письменно ответил на все вопросы анкеты самоанализа. Если ты, соратник мой, будешь в течение дня читать по одной главке, выполнять задания и завершать день, проговаривая настрой, данный в конце каждой главы, то, безусловно, добьешься успеха. Возможно, эта работа покажется тебе сложной, утомительной сначала. Но я уверен, ты будешь вознагражден в конце пути. Итоги занятий на курсах «Счастливая семья» прекрасно доказывают это.

Приведу для примера письмо, которое я получил из Калуги от слушательницы моего курса.

Здравствуйте, Игорь Николаевич.

Пишет Вам ваша ученица Татьяна В. Может быть, помните, я сидела на Ваших курсах по коррекции зрения крайней справа. Первое, что я хочу Вам сказать – это огромное спасибо за уроки. Я ведь пришла на занятие из-за проблем, которые появились в моей семье. Это был только предлог, чтобы уйти на какое-то время из дома. Когда получила методичку, сразу же обратила внимание на раздел «Законы семейных отношений». И подумала: а как же часто мы, и я в том числе, их нарушаем. Я буквально пилила своего мужа, что он мало зарабатывает, капризничала, не хотела никаких контактов с его родителями. Видела, что он страдает, но какой-то бес, вселившийся в меня, подначивал, требовал: «Выдай ему, накажи его, откажи ему в близости». И я наказывала и отказывала. А ведь любила же и страдала сама. Господи, сколько же ошибок надделано. На курсах что-то стало происходить. Каждый день давал новые знания, и о семье тоже. И бес этот будто стал из меня выходить – и вышел. Я поняла, что простить надо, а главное, и самой просить прощения. Сделала это. Ой, как трудно было гордыню сломить. Сломил. Я счастлива. Как все изменилось в нашей семье! Какое-то чудо преображения произошло. Зрение, конечно, тоже улучшилось, но не это для меня теперь главное. Важней тепло и любовь в моей семье, терпение и терпимость. Они теперь, надеюсь, навсегда поселились в нашем доме. И еще раз спасибо Вам и низкий поклон.

Как ни странно, я хорошо запомнил эту женщину, хотя за все время наших занятий она не произнесла ни слова. Она очень внимательно слушала и все время что-то записывала. Вероятно, в ней проходила очень глубокая внутренняя работа. И я не тревожил ее, даже во время самоотчетов. И это письмо, которое пришло через год после наших занятий, меня, конечно же, очень порадовало.

А вот и другое письмо, из Ярославля.

Здравствуйте, Игорь Николаевич!

Это опять я, Ваша ученица, Л. К. Письмо не совсем обычное, оно юбилейное. Может быть, Вы уже и забыли, но прошло уже 5 лет с момента проведения занятий в нашей ярославской группе. Какая странная штука время. Когда оглядываешься назад, то, сколько бы времени ни прошло, даже воспоминания о детстве кажутся такими близкими. Все было, кажется, совсем недавно. Вот и занятия в группе так четко видятся.

Помните Сергея, который проглатывал пищу, даже не успевая донести ложку до рта? Как потом он долго-долго жевал рыбу, съел всего лишь два кусочка и был сыт весь день. Как тесно было в зале, когда мы выстраивались делать упражнения. И как просторно показалось потом, когда, закрыв глаза, мы шли, ведомые другими соратниками, никого не задевая. Запомнилась женщина, у которой были очень слабые сдвиги по улучшению зрения, но, по ее словам, это ее не очень-то и расстроило. Она получила результат – улучшила свое самочувствие и была уверена, что зрение обязательно улучшится со временем. А еще запомнились слова, которые Вы произнесли на первом занятии, что нельзя заниматься оздоровлением какого-то одного органа, не оздоравливая весь организм в целом.

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.