

The background of the cover is a vibrant, magical night scene. A large, flowing white cloth or sheet is draped over a structure on the left, with green vines climbing up it. The sky is a deep blue, filled with numerous stars and a bright, colorful aurora borealis in shades of green and blue. In the foreground, a young girl with dark hair, wearing a green shirt and a purple skirt, stands on a stone path, holding a large bouquet of red and white flowers. The path is made of irregular stones and is bordered by green grass and small purple flowers. In the distance, a body of water reflects the light from the sky, and a small boat is visible on the horizon.

Нина Сумирэ

ЛЕТКИЕ ШАТИ К МЕЧТЕ

Дневник ученицы Мага

Нина Сумирэ

**Легкие шаги к мечте.
Дневник ученицы мага**

«Accent Graphics communications»

2014

Сумирэ Н.

Легкие шаги к мечте. Дневник ученицы мага / Н. Сумирэ —
«Accent Graphics communications», 2014

Почему не все желания сбываются? С чем это связано? Как увидеть причины, препятствующие исполнению мечты? И как сделать несколько легких шагов по направлению к своему счастью?

© Сумирэ Н., 2014
© Accent Graphics
communications, 2014

Содержание

Пролог	5
День первый. Почему нет?	6
День второй. Причины утечки жизненной силы	9
День третий. Причины утечки сексуальной энергии	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Нина Сумирэ

Легкие шаги к мечте.

Дневник ученицы мага

Посвящается А.П.

Пусть свет Мудрости освещает Твой Путь вечно.

Пролог

Как часто нам чего-то не хватает в жизни! Все хорошо, а нехватка самой малости ощущимо о себе напоминает...

Чего ж не хватает? Красивой любви? Денег? Работы? Здоровья? Понимания? Творческого самовыражения? И... и... и... Да побольше, и можно без хлеба.

Все это и многое другое находится в прекрасной стране вечной юности и счастья. В сундуке, который не могут открыть ни наш пылливый Ум, который всегда и все «знает», ни наше беспокойное Эго, полное противоречивых желаний.

А Хранителем ключа от волшебного сундучка исполнения наших заветных желаний является вечно юный волшебник – наш Внутренний Ребенок.

Итак... Раз-два-три, хлопнули в ладоши, позвали Хранителя пред наши очи!

Хранитель: Приветствую, моя радость!

Я: Привет-привет! Хм... Денег бы, что ли...

Хранитель: Все внутри тебя!

Я: Как – внутри?!

Хранитель: А вот так! Внутри тебя есть замечательные идеи, как заработать денег, делая то, что тебе нравится, что ты умеешь лучше всего. Это всегда нечто уникальное, и ты сможешь себя творчески выразить, людей порадовать и вдохновить! Поверь в себя!

Я: Ну да. Это я могу. Есть идея! Но... мне вот не хватает нежности. В последнее время окружающие стали ко мне прохладнее относиться. Мне так не хватает теплых слов, нежных прикосновений, понимания...

Хранитель: Ага! А вспомни! Кто в последнее время надувал губки? Кому не нравилось то, что окружает? А? Кто сторонился своих близких, приписывая им те качества и чувства, которые они якобы испытывают к тебе? Ты закрылась и не пропускаешь нежность ближних внутрь себя. Откройся миру с улыбкой – и ты увидишь и почувствуешь океан Любви и Нежности, понимания и близости.

Я: Да... Ты прав, Хранитель... Этого я и не заметила... Хорошо, подумаю... Постой! Это что получается: все внутри нас?

Хранитель: А то! Все богатство – внутри тебя! Жизнь по Душе и Любви – это счастье.

Я призадумалась...

Чего ж ты хочешь, Человек? Все внутри тебя!

Раз-два-три, хлопаем в ладоши...

Приходи, Хранитель, поиграем!

День первый. Почему нет?

18.08.2014.

Кажется, будто целая вечность прошла с момента нашей последней встречи с Учителем. Больше месяца назад он уезжал в путешествие по стране. А я усердно работала над своей последней книгой. И вот мы вновь на нашем месте, у берега Катунь, радостные от новой встречи, от нового знакомства друг с другом. По родной душе даже скучать приятно, а какое счастье вновь встретиться пусть даже после короткой разлуки! Как он тогда сказал? «Цените друг друга, даже расставаясь на миг». Да, это так.

Мы долго гуляли по берегу, говорили о том, что с нами произошло за этот короткий период. Оказалось, многое. Учитель привез новую идею для нашей следующей книги, которую вы, дорогой читатель, сейчас видите. Это наш совместный труд. И главной темой здесь будет – исполнение наших желаний.

Самый первый мой вопрос к Учителю звучал так:

– Почему же не все желания исполняются? Отчего это зависит?

Учитель долго наблюдал за бурлящими гордыми волнами Катунь, затем внимательно посмотрел на меня и ответил:

– Есть всего три причины, по которым не все желания исполняются:

– нехватка энергии;

– неэкологичность;

– бездействие.

Для того чтобы желание сбылось, нужно чтобы энергия трех нижних чакр поднялась в центр исполнения желаний – в сердечную чакру, где находятся Разум и Интуиция – «глаза Души». В итоге человек, благодаря поднятию энергий, способен увидеть знаки, «окна возможности» для исполнения желаний.

У меня появились новые вопросы.

– Давай по порядку? Что значит – нехватка энергии? Мы тратим собственную жизненную силу на исполнение желаний? Чем меньше желаний – тем дольше живешь? Так, что ли?

Маг улыбнулся и отрицательно покачал головой.

– Вовсе не так. Дело не в этом. Желание исполняет Вселенная, а она обладает неограниченными энергетическими ресурсами, поэтому человек не тратит на это свои «драгоценные» силы.

Шаман усмехнулся. Но я настаивала на более подробном ответе:

– Тогда почему нехватка энергии в человеке является такой серьезной преградой на пути исполнения мечты?

– Для того чтобы сделать шаг к мечте, нужно видеть путь к ней. А его (путь) могут увидеть лишь глаза Души – разум и интуиция, обитель которых находится в сердечной чакре. Для этого нужно суметь поднять энергию из нижних центров выше. Тогда человек сумеет узреть глазами Души знаки, которые посылает ему Путь его Мечты.

Я воскликнула:

– Ах, вот почему для многих людей вопрос – как увидеть, распознать знаки является таким сложным для понимания?

– Да, именно поэтому. Чтобы увидеть знаки – нужна энергия.

– А как поднять энергию выше? Как это сделать? Маг вновь усмехнулся.

– Не о том спрашиваешь. Вначале нужно найти причины утечки энергии, залатать дыры и суметь накопить энергию. Только и всего.

Он от души расхохотался, затем продолжил:

– Об этом после. Теперь поговорим о второй причине «неисполнения» желаний – неэкологичности. Ты что-нибудь об этом уже знаешь?

Я задумалась, поспешно собирая в кучу то, что знаю.

– Сразу вспоминается информация об уместности желания, о том, не вредит ли оно кому-нибудь...

Я вспоминала, что бы еще такого в тему сказать, но Маг продолжил:

– Все верно. Что такое «неуместное желание»?

– Это то желание, что не связано с моментом *сейчас*. Так?

– И это тоже. Неуместное – значит «не у места», не соответствует твоему Пути. Иначе, твое желание неэкологично, потому что оно не связано с твоей миссией. Об этом мы позже подробнее поговорим. Кроме того, ты верно отметила то, что экологичное желание должно касаться только нас, но не судеб других людей. Здесь под экологичностью мы понимаем отсутствие манипуляций, даже исполненных самых «благих» намерений.

Неэкологичными являются «чужие» желания. Что ты о них знаешь?

– Я думаю, что здесь все просто: не нашими желаниями являются желания родителей, то, что мы видим в рекламе, то, что нам проповедуют различные идеологи и т. д.

– Хорошо, а как отличить: наше желание это или нет?

– По принципу резонанса?

– Конечно!

Маг довольно хлопнул ладошами, радуясь как ребенок.

– Если это наше желание, оно пропитано нашей ментальной, чувственной, физической энергиями. Это наше, родное, даже если оно приведет нас в тупик. Но это наши уроки. Если желание нам чуждо, мы будем долго сомневаться, эмоционировать по этому поводу. Наше тело будет сигнализировать: тут что-то не то!

Шаман продолжил:

– Неэкологичным будет то желание, которому противится наше подсознание. Оно является нашим защитником, потому как мало ли что мы можем захотеть – а вдруг сбудется?

Некоторые относятся к своему подсознанию как к малому ребенку. Или как к обезьяне с гранатой, мол, это наша инстинктивная, животная часть и ее нужно научить и обуздать. Но что скажут на это эти же люди, если узнают, что в нашем подсознании содержится информация буквально обо всем: о наших звездных воплощениях, о прошлых жизнях на Земле, данные Хроник Акаши, наши родовые программы, коды к нашим способностям, нашему магическому потенциалу, наши ограничивающие убеждения, запреты и многое другое? Всего не перечислить. Просветленным человек становится тогда, когда его подсознание становится его Разумом, когда оно осознается, выходит на свет.

Другие относятся к подсознанию как к врагу. Мол, оно нас сдерживает, ограничивает, мешает добиваться цели. Если у человека в подсознании нет системы ценностей, достойных души человеческой, но возникает в уме «миссия», то человек становится Гитлером, Сталиным и другими личностями, которые хотели «изменить» мир. Подсознание помогает нам оставаться человеком, душой, сознанием.

Так кто же нам это таинственное и могущественное подсознание? Оно – наш друг и, повторюсь, защитник. Мы должны научиться дружить с ним, сотрудничать, учиться у него, любить его как важную часть себя. Тогда подсознание будет помогать нам, направлять нас. А это здорово!

Ну, и третьей причиной «неисполнения» желания является бездействие.

Я решила уточнить:

– В смысле?

– Во-первых, Вселенная нам постоянно задает вопрос: «Тебе это действительно нужно?».

И вот здесь как раз важно подтвердить свои желания поступками, шагами навстречу мечте.

Во-вторых, у Вселенной нет других рук, кроме как наших. Она исполняет желание на тонком плане. Мы – делаем шаг к материализации задуманного. То есть, лотерейный билетик нужно все-таки купить. Поднапрячься, но купить!

День второй. Причины утечки жизненной силы

19.08.2014.

Сегодня мы продолжили беседу с моим Учителем, уютно расположившись в беседке у его дома.

– Ты слышала о том, что нужно уравновесить энергию трех нижних чакр и тогда ты получишь доступ к более высшим ресурсам?

Я кивнула.

– Да, конечно.

– Вот об этом и поговорим подробнее. Начнем с первой чакры – чакры Жизненной Силы. Почему оттуда «вытекает» энергия? Причины: отсутствие режима дня, заботы о теле, ежедневных упражнений, техники дыхания, связи с природой, физических нагрузок, иначе говоря – труда. Выход прост, я назову основное. Пусть каждый сам выберет, нужно ему или нет: ежедневная гигиена тела, обливание, регуляция режима дня, специально подобранные упражнения (славянская гимнастика, цигун, йога и т. д.), техника дыхания (животом, поверхностное дыхание и т. д.), общение с силами природы, полезный для человека труд.

– Вот звучит вроде как просто. А почему для многих этот переход сложен? Силы воли не хватает?

– Нет мотивации. Например, одного может поднять с дивана диагноз о неизлечимой болезни, решение супруги развестись, увольнение, то есть, одних мотивирует страх. Других – стыд за свое тело (заплыло жиром, затерялось в складках). Третьих мотивирует вызов самому себе. Четвертые вдохновляются примерами других. Кого-то зовет Предназначение, а для его выполнения нужно здоровье. Нужно найти свою мотивацию и желательно перевести ее в статус вдохновляющей, зовущей вперед, а не пинающей сзади.

– А что мотивирует Магов?

– Знание, что же еще?

– Какое?

– Давай разберем все по порядку, а именно – мотивацию накопления энергии в первой чакре. Возьмем гигиену. Какое отношение она имеет к энергии? Если тело чистое, оно способно распределять энергию. Если нет – болезни подкрадываются в созданные блоки и утечки жизненной силы. Для Мага этой мотивации достаточно. Ремесленнику я скажу, что если он не будет мыться, не сможет работать. Купец не сможет зарабатывать много денег, от Воина будут шарахаться как от чумного, не будут уважать.

Что касается обливания, то оно, ни много ни мало, пробуждает наш доселе спящий резерв жизненной силы, приобщает к стихиям, раскрывает наш потенциал возможностей. Те, кто обливаются, знают, что их энергетически становится больше. Соответственно и иммунитет укрепляется, и психика получает больше жизненной силы, поэтому и успокаивается, уравнивается. Ментально такой человек способен усвоить больше нужных ему знаний. Освобожденная энергия исцеляет тело, психику, давая возможность раскрываться больше и больше.

Давай подведем итоги на тему, что дает нам обливание.

Очищение. Как известно, холодная вода очищает не только физическое, но и тонкие тела. Таким образом, предоставляется возможность «почистить» и эмоциональное тело от наслоений негативных переживаний, и ментальное тело от навязчивых мыслей и лишней информации.

Исцеление. Холодная вода, разжигающая внутренний огонь, способствует удалению шлаков и накоплению энергии, которая и является целительной. Исцеляется то, что готово исцелиться, то есть то, что уже осознано, что уже ментально и эмоционально прожито, продумано,

прочувствовано. Замечено, что одно ведро холодной воды, вылитое на тело, способствует бодрости и очищению, два ведра – это уже уровень глубинного исцеления.

Помощь при похудании. Не знаю, почему этот метод не столь популярен, как диеты или волшебные таблетки, но обливание здесь действительно эффективно. Внутренний огонь ускоряет обмен веществ, тем самым убыстряется процесс расщепления жиров, выведения токсинов. И, кроме того, есть еще один замечательный эффект: человек начинает принимать себя, свою наготу, свою естественную красоту, открываясь миру природы. Любовь к себе весьма способствует стройности!

Уменьшение аппетита. Здесь все вполне логично: энергии в человеке становится больше, он нуждается в гораздо меньшем количестве еды. При этом обливание дарит (со временем) вкус «необходимости», то есть человек ест то, в чем содержатся нужные ему микроэлементы, витамины и т. д.

Прояснение сознания. Если мы с помощью холодной воды очищаем ментальное тело от мусора, то, соответственно, начинаем понимать, осознавать, что нам делать, что нам важно и в каком порядке. Эмоции и навязчивые мысли нам уже в этом не мешают.

Улучшение памяти. Для нее важна энергия, которая пробуждает уже имеющиеся ресурсы. Память может найти нужное воспоминание, как днем, так и ночью, в осознанном (запоминающемся) сновидении. Кроме того, обливание способствует тому, что из подсознания начинают выходить ограничивающие убеждения – сначала в сны, а затем уже в сознание. Тем самым, мы можем очистить подсознание. Все это творит внутренний (пробужденный) огонь.

Обливание приобщает ко всем 4 стихиям природы: мы стоим босыми ногами на земле, дышим воздухом и обдуваемся ветром. На нас льется вода и внутри у нас разжигается священное пламя. Это при условии, что мы обливаемся на природе. Но даже если мы принимаем омовение в квартире – это лучше, чем ничего: вода и огонь с нами вместе. Элементы стихии уравнивают элементы физического и тонкого тел.

А теперь поговорим о другом. Скажи, когда я говорю фразу «режим дня», что ты слышишь? О чем она?

– О времени?

– Да, о временных порталах. Многие люди игнорируют эту магическую практику регуляции своего дня: встают поздно, ложатся спать поздно. В итоге теряется очень много энергии. Режим дня – это возможность воспользоваться временными порталами. Для каждого часа дня соответствует определенная энергия. И если подобрать для себя режим, соответствующий ритмам природы, тогда можно не только наполнить себя энергией, но и решить многие жизненно важные задачи, связанные со здоровьем, взаимоотношениями, творчеством, успехом в работе, благосостоянием и т. д.

– О, это интересно! А ты можешь дать почасовую раскладку дня?

– Не могу, это задача исследовательская.

Маг хитро улыбнулся.

Я стала просить:

– Ну, пожалуйста! Ну, хоть подсказочку!

– Подсказочку можно. Нужно взять свой день. Сколько часов он составляет? Есть активная зона дня, а есть пассивная. В активной части мы имеем возможность взаимодействовать с силами Вселенной. В пассивной части, при условии, что мы спим, мы получаем возможность исцелиться, получить коды успеха, найти ответы на вопросы и т. д.

Конечно, режим дня Мага очень отличается от режима дня других уровней осознания. Но все же, «кто раньше встает, тому Бог подает» и «утро вечера мудренее» работает всегда и со всеми. Про силы Вселенной мы поговорим позже, сейчас я просто заинтригую. Но чтобы составить свой собственный «идеальный» график временных порталов, нужно просто встать пораньше и понаблюдать за собой: к чему будет тянуть, где мы более эффективны, в чем

именно, в какой именно час? Вот и все. Спящий резерв будет распаковываться, клетки ДНК пробуждаться, мы станем магически еще более сильными, разумными.

Подобранные техники энергетических упражнений способствуют «разжиганию» внутренней силы, что является важнейшим условием пробуждения не только тела, но и психических, ментальных и духовных возможностей. Упражнения – это «спички», которые помогают огню родиться. С этим огнем ты не только сможешь эффективно переваривать пищу, быть бодрой, но и тебе будет легче усваивать знания, практиковать магические задания и контролировать психическую энергию, сохраняя внутри равновесие и гармонию.

Упражнения на дыхание способствует приобщению к стихии Воздуха, который помогает человеку распределять энергию по всем телам равномерно, одновременно регулируя большее или меньшее поступление энергии в те или иные энергетические центры, каналы.

– А какие техники дыхания наиболее эффективны?

– Для кого-то совершенно естественно дышать животом, что способствует собиранию и поднятию энергий вверх. Кто-то с радостью практикует поверхностное дыхание, и оно для него самое эффективное. Такой человек учится сохранять в себе энергию. Кто-то, наоборот, дышит глубоко, чтобы очистить организм, потому что в этом есть нужда. Кто-то дышит часто, и это помогает ему выйти на уровень общения с подсознанием. Кто-то же дышит медленно, и это тоже имеет свой смысл. Нужно попрактиковать в разном, чтобы найти свое. Но все же лучше дышать чистым воздухом.

Как видишь, все важно!

Кроме того, когда ты больше времени проводишь на природе, то внутри себя постепенно балансируешь стихии Огня, Воды, Воздуха и Земли. Природа помогает тебе восстановиться, исцелиться, избавиться от лишнего, раскрыть свой магический потенциал.

День третий. Причины утечки сексуальной энергии

20.08.2014.

Маг задал мне вопрос:

– Ну, скажи мне, пожалуйста, что же такое сексуальная энергия? Вопрос вроде как простой. Но почему я чувствую подвох?

Я неуверенно ответила:

– Это энергия, способствующая зачатию детей. Кроме того, она может сублимироваться в творческую энергию, исцеляющую, энергию Любви...

Маг был не удовлетворен этим ответом. Он сказал:

– Это все так. Но, а как бы ты обобщила свой ответ?

Я задумалась, стараясь не напрягаться, а то интуиция не поможет мне войти в резонанс с ответом. Когда пришла первая мысль, я выпалила:

– Сексуальная энергия – это энергия движения? Маг усмехнулся и проговорил:

– Ну, да! Сексуальная энергия – это просто нейтральная энергия, это движущая сила, которая и поднимает всю имеющуюся в человеке энергию вверх. Если из второй чакры энергия так и хлещет, то и поднимать-то нечего будет. Почему энергия эта уходит, в чем причины?

Не готова я к такому экзамену на деликатные темы. Но отвечать-то нужно!

– Это могут быть частые половые отношения, беспорядочные связи, поиск частых оргазмов с партнером и без. Ну, вы понимаете, о чем я?

Я аж покраснела.

Маг расхохотался. Ну, дает!

– Только вот я не понимаю причину твоего смущения. Ты же не краснела и не бледнела, когда мы говорили о первой чакре! Что происходит?

Я замялась:

– Ну, понимаете. Тема-то интимная...

– Ну и? А что, первая чакра недостаточно интимна для тебя? Он во весь голос расхохотался. Боже мой! Что делать?

– Тогда мы про утечку сексуальной энергии чуть позже поговорим. Что для тебя секс?

Нашел что спросить. Лучше бы мы про утечку дальше бы вели беседу!

Я тяжело вздохнула.

Маг с явным (садистским?) удовольствием наблюдал за мной некоторое время, а потом промолвил, скопировав мой тяжелый вздох:

– Ох, нелегкая это работа – из болота тащить бегемота...

Это что же получается: я – бегемот? А я думала, меня уже в Маги могут взять...

Шаман повторил свой вопрос:

– Ну, что, как к сексу-то относишься? Я молчу. А что ответить?

– Если ты к нему относишься как к чему-то грязному, оскверненному, то, как ты можешь накопить энергию во второй чакре и поднять ее вверх? Знаешь, что причины твоих «медитативных» дней вовсе не особые лунные дни (к примеру, «черепahi»), а то, что на подсознании ты осуждаешь сексуальную энергию, а значит, блокируешь ее в себе. Она выходит из тебя постоянно... Ты вообще собираешься быть бодрым, жизнерадостным, энергичным человеком?

– Собираюсь...

Я чувствовала себя первоклашкой, неожиданно вызванной к доске.

– Хорошо я к сексу отношусь.

– Меня не интересует секс. Как ты относишься к сексуальной энергии? Что это для тебя? Соитие? Занятие любовью? Оплодотворение?

- Ну, и это тоже.
- Это движение жизненной силы. А что движет ею?
- Мысли.
- Ну, наконец-то. А если ты осуждаешь секс, то, что мысли делают?
- Блокируют эти энергии, вызывая утечку.
- А как к сексу нужно относиться?
- Разумно.
- Ладно, хватит с тебя.

Итак, мысли. Сексуальная энергия, напомним – это нейтральная энергия. В ней ничего, НИЧЕГО плохого. Создать негативные последствия могут мысли, которые строятся на системе ценностей и убеждений. Кроме того, мысли могут создать сексуальные фантазии, которые и являются основной причиной утечки энергии. Мужу или жене понравился посторонний человек противоположного пола, пришли думы-мечты. Все, произошел секс. Энергия ушла. Внешне все чинно-мирно, а внутри что-то не то. Сексуальные фантазии – это просто ядерное оружие для того, чтобы обесточить магические силы человека.

- А что сделать, чтобы энергию сохранить в себе?

– Ничего не поделаешь, придется ответить общими фразами, других рецептов у меня нет: регуляция сексуальных отношений. Для кого-то подходит целибат, он во многих магических школах практикуется, для кого-то важно, чтобы рядом был постоянный партнер, так как смена людей – это смешивание энергий, приспособление друг к другу, а на это тратится много жизненной силы; о передаче кармы через секс я вообще молчу – это отдельная история. Пара сама решает, как и что для них гармонично, я имею в виду частотность близких отношений.

- Секс – это слияние энергетических центров. Он может быть:

- на уровне первой чакры. Партнер при этом может даже не нравиться, секс здесь – как в туалет сходить, приспичило – разрядился. В принципе в современном мире об этом сейчас и толкуют: чаще секс – здоровья больше. Про утечку движущей энергии – молчок;

- на уровне второй чакры: секс – как удовольствие, как наслаждение для тела. Здесь актуальна тема соблазнений, покупки «любви», тема разнообразия и извращений в том числе. Сексуальная энергия, сосредоточенная на нижних центрах – это дикая энергия, которая желает полного контроля над человеком;

- на уровне третьей чакры. Секс как форма общения. То есть, здесь важна и психологическая сторона вопроса, чтобы партнеру было комфортно, чтобы он был расслаблен, открыт. Это уже уровень взаимообмена позитивными эмоциями, не только сексуальной энергией инь-ян;

- на уровне четвертой чакры. Это близость по Любви, следствие притяжения чувств. Это магнетизм, это уже не похоть;

- на уровне пятой чакры. Секс – как творческий процесс. Здесь пара знает, что эту энергию можно направить в сферу, нуждающуюся в ресурсах: это могут проекты, это может быть здоровье и т. д. То есть, пара не теряет энергию, она дает ей цель;

- на уровне шестой чакры. Пара раскрывает себя, свои возможности, свой потенциал. Здесь происходят полет в тонкие миры, получение озарений, вдохновения, глубоких знаний. Это уровень магии высшего уровня. Но все это, начиная с пятой чакры, доступно только людям, умеющим контролировать свои животные инстинкты;

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.