Юлия Вагнер

ЖЕНЩИНА, которая ценна

12 ШАГОВ К СТАБИЛЬНОЙ САМООЦЕНКЕ

#1000ИНСАЙТОВ

Юлия Вагнер

Женщина, которая ценна. 12 шагов к стабильной самооценке

Серия «1000 инсайтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69432856
SelfPub; 2023

Аннотация

Женщина современного мира – это самый настоящий феномен. Она относительно недавно получила все права и свободы, стала независимой – и всегда была сильной духом. И она же при этом хочет тепла, любви и заботы. Женщине самой нелегко понять себя…А непонимание своей сути является ядром множества проблем.Когда не знаешь себя, ты становишься для себя чужим человеком, которого пытаешься полюбить за счет внешних атрибутов. Но в перспективе они всегда перестают иметь значение: есть всё, а счастья нет, появляются внутренняя пустота и чувство одиночества. В итоге непонимание самой себя дополняется налетом неуверенности и обесценивания.А ведь мы – нечто большее, чем нам кажется, нечто более прекрасное и мощное.Об этом и поговорим в книге.

Содержание

Благодарности 4
Введение 6
1. О признаках неуверенности и нестабильной самооценки 14
2. Причины неуверенности. Как использовать внутреннего критика для своего развития 24
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Юлия Вагнер Женщина, которая ценна. 12 шагов к стабильной самооценке

Благодарности

Прежде чем начать свою книгу, я хочу выразить глубокую благодарность своим родителям, которые подарили мне жизнь. Маме, которая поддерживает меня во всех самых смелых, а то и сумасшедших начинаниях. За то, что она показала мне пример настоящей внутренней силы и истинную ценность женщины. Папе – за глубокое познание мира, его устройства. За то, что показал мне, как быть устойчивым в любых жизненных обстоятельствах. Мои родители вселили в меня уверенность в том, что в самых непростых ситуациях, когда падаешь, всегда можно встать и даже взлететь, если захочешь, ведь за спиной есть невидимые крылья.

Я благодарю своего сына за то, что он просто есть у меня и я многому учусь у него: непосредственности, искренно-

сти и радости жизни безо всяких условностей.

Благодарю весь мир за то, что он заботится обо мне и создает всё наилучшим образом.

Благодарю всех своих учеников и клиентов по всему миру. Каждый – учитель и одновременно с этим – продолжает учиться.

Благодарю тех, кто когда-либо был или есть сейчас со мной рядом.

Благодарю себя за смелость, несмотря ни на что, всегда идти вперед и оставаться красивой, умной, чувственной и открытой.

Введение

Представь, что ты стоишь у подножия высокой горы. Она крутая, с редкими и узкими уступами.

На ее вершине находится та жизнь, о которой ты мечтаешь. Когда все цели достигнуты, все желания исполнены. Признание, успех, семья, любимое дело, деньги; ты состоялась как женщина и профессионал. А главное – там ты чувствуешь свою истинную женскую ценность.

Почему я решила написать книгу именно о женской ценности, а не в целом и о женщинах, и о мужчинах?

Во-первых, потому, что я сама прошла путь от точки, в которой вовсе не замечала, что обесценивала себя, и считала это нормой, до принятия своей тотальной ценности – когда наконец стала видеть свои чувства, понимать свои желания, сознавать свою внутреннюю силу и ощущать, что я ценна и уникальна даже лишь потому, что мне дарована моя индивидуальность – жизнь в теле женщины. Когда это принятие произошло, мне стало открываться особое таинство красоты, как внутренней, так и внешней, свойственной только женщинам. Даже поменялись походка и взгляд…

Во-вторых, в психологической практике с ученицами и клиентками (при этом я работаю и с огромным количеством учеников и клиентов – мужчин) я обнаружила, что женщины

чаще критикуют и обесценивают себя – растаптывая свою красоту, которую они не замечают, так как не принимают свое тело, принижая знания, жизненный опыт, интуицию, которой часто не доверяют.

В-третьих, кажется, что многие женщины современного мира, мира конкуренции и достижений, совсем забыли о своей природе. А ведь женское тело обладает огромным творческим потенциалом, включающим возможность рожать детей, то есть пропускать жизнь в мир. Даже если мужчина даст семя, но женщина откажется рожать, ни о какой жизни и речи не будет. Именно женское начало связано со способностью давать жизнь и быть ее проводником. Женщина подобна Земле, плодородной планете. Примерь к себе это сравнение, посмотри прямо сейчас на все сферы своей жизни и задай себе несколько вопросов: даю ли я жизнь самой себе? реализую ли я задуманное? ценю ли свою жизнь и себя как одно из уникальных и ценных творений этого мира? Я – та женщина, которая ценна?

Представь, что сейчас у тебя есть всё, чтобы взобраться на ту самую, свою гору. Нужно лишь решиться сделать первый шаг — но он оказывается самым трудным. Тебя постоянно что-то останавливает: страх, сомнения, неуверенность.

А может быть, ты уже дошла до середины горы или находишься почти у самой вершины. Но внутренний голос начинает задавать вопросы: «Смогу ли я? Что обо мне подумают другие? А вдруг потеряю то, что есть, и не получу желаемого

результата? А если начну заниматься любимым делом, останется ли время на семью?» И в этот момент буквально замираешь и прекращаешь развитие, движение вверх к мечтам и целям.

Но невозможно предугадать, что случится на пути именно к твоей вершине. И тот же внутренний голос подсказывает, что если останешься там, где сейчас, то совсем скоро возникнет ощущение предательства самой себя. «Мне просто не повезло», «У меня не получится», «Я недостойна» – внутри поселится приторный и горький одновременно вкус отчаяния, невезения, несчастья, переживания о том, что жизнь идет по неудачному сценарию.

Как же стать себе лучшей подругой? Как начать ценить себя, быть себе опорой и поддержкой в любой ситуации? Как уверенно идти к своим целям и результатам? Как, наконец, не сбиться с пути?

Не могу не поделиться с тобой притчей о слоне, который не разорвал веревку.

Маленький слоненок старался освободиться от веревки, но был слишком слаб для этого. Когда он подрос, то верил, что не сможет разорвать путы, хотя был уже достаточно силен. И когда он стал большим взрослым слоном, который с легкостью мог бы избавиться от веревки, то не сделал ни одной попытки. Он привык быть привязанным, в нем давно поселилось убеждение, что его место на привязи, и он не допускал даже мысли о жизни без нее.

Ограничения в детстве обеспечивают безопасность, но это не значит, что нужно носить эти «веревки» всю жизнь. А мы часто забываем или не осознаем, что уже давно выросли и пора снять с себя «привязь».

Мне как мастеру психологии с практикой по всему миру особенно часто приходится помогать женщинам решать следующие задачи — запросы.

Как перестать обесценивать себя и свои достижения?

Как научиться управлять своим вниманием и состоянием?

Как не обесценивать себя на фоне более успешных людей?

Как перестать контролировать всё и всех вокруг и начать доверять другим людям и всему миру?

Как совместить карьеру и семью?

Как понять, куда двигаться дальше?

Как научиться слышать свой внутренний голос, свою душу и понять, кто я и куда иду?

Суть каждого из таких запросов сводится к тому, как женщина себя оценивает. Ведь из того, какую она сама присваивает себе ценность, складывается уверенность. Внутренняя форма слова «самооценка» – как раз об этом: сама себя оцениваешь.

Когда ты меняешь негативные сценарии в своей жизни на позитивные, твоя самоценность повышается. Когда оцениваешь себя и свои достижения положительно, тебе будто мир открывает двери. Но если продолжишь обесценивать свою

личность, достижения и опыт, то можешь окончательно потерять себя.

Иногда люди пытаются не показывать неуверенность. Создают так называемую уверенную видимость, которая является лишь маскировкой, но энергетически не ощущают демонстрируемую уверенность и не признаются в этом даже себе.

Скажу честно: идея этой книги возникла у меня не только из-за психологической практики, а еще и потому, что мне самой пришлось совершить переход от полного обесценивания себя и всего того, что я делала, к ощущению тотальной собственной ценности.

Моя жизнь не была устлана лепестками роз. Я пережила несколько кризисов, связанных с риском потерять здоровье, пережила реанимацию своего первого ребенка и его утрату. А еще развод, отчаянный уход из найма в свой бизнес, переезд в никуда с маленьким сыном в незнакомый город… много всего.

Я не раз прошла путь до вершины горы от ее подножия – в состоянии, в котором видишь цель, но непреодолимых препятствий так много, что не знаешь, стоит ли вообще начинать этот путь.

Мне было страшно. Я обесценивала себя. Жестко критиковала достижения других людей. Постоянно расстраивалась, что со мной что-то не так, что мне не повезло в этой жизни. Зависела от мнения окружающих. Боялась назвать

стоимость своих услуг.

Все это длилось ровно до того момента, когда я осознала, что только я в ответе за жизнь, которую хочу прожить. Мне удалось понять, что негативные реакции на ситуации, воспринимаемые мной как проблемы, – это реакции незрелого человека с неадекватной самооценкой, и они всё сильнее закрепляют такое состояние. Казалось, что я живу в мире, наполненном болью и страданиями. И становилось страшно не прожить ту жизнь, о которой я мечтала, будучи еще маленькой девочкой Юлей. Я не понимала конкретно, о чем именно, но уже тогда чувствовала: хочется совершить что-то великое, связанное с помощью людям, что-то, что было бы вкладом в мир. В восьмом классе у меня проявился сильный интерес к философии и к устройству, законам бытия. Меня интересовал главный вопрос: кто мы, зачем мы сюда пришли? Неужели все банально: родиться, закончить школу, университет, устроиться на работу, выйти замуж, родить и далее по списку вплоть до смерти… Такая перспектива уже тогда мне казалась ограниченной, и вместо школьных уроков я так, чтобы никто не узнал, чем я занимаюсь, выписывала в тетрадь красивым почерком термины из философского словаря, стараясь их запомнить, и изучала космос по потертой от времени толстой советской книге в надежде понять тайну мироустройства.

И позже я продолжала – упорно разбиралась в специальной литературе, занималась психологическими и духовными

практиками, встречала учителей и детально анализировала свою жизнь. В этом смысле я опять-таки прошла огромный путь к вершине горы, скатываясь, но снова и снова взбираясь вверх. С каждым шагом, работая над своим восприятием жизни, внутренним состоянием, я все больше и больше стала ценить трудности, потому что именно они сделали меня сильной личностью, умеющей любить, быть сострадательной к себе и к другим. И я начала ценить себя, смело идти туда, куда ведут идеи, цели и мечты.

Мои клиенты часто благодарят за то, что я помогла им ощутить уверенность, силу для открытия новых возможностей. И эта книга – пример того, что абсолютно каждый может по-настоящему поверить в себя, обрести силу своей ценности и вырваться из замкнутого круга переживаний в свою настоящую интересную жизнь.

Просто поверь, книга не появилась бы, если бы я снова оглядывалась на мнение других людей, задумывалась: «Достойна ли я вообще писать книгу?»

Невероятно! Моя мечта сбывается прямо сейчас, когда я пишу эти строки и с огромной любовью передаю тебе весь накопленный опыт. Я уверена: моя книга поможет каждой женщине, у которой она сейчас в руках.

Благодаря изложенным здесь рекомендациям ты сумеешь пройти свои 12 шагов к стабильной самооценке и поймешь, что мешает именно тебе доходить до целей.

В каждой главе книги предусмотрены практические

упражнения, с помощью которых ты сможешь:

осознать причины своей неуверенности;

познакомиться со своим внутренним критиком, понять, как использовать его себе на пользу;

отказаться от невыгодных для себя сравнений;

простить себя и отпустить все обиды;

безболезненно реагировать на критику от окружающих, а особенно от близких людей, потому что они – самые главные учителя в нашей жизни;

изменить отношение к неудачам и разрешить себе ошибаться;

определить свою истинную ценность, признать все свои достижения, изменить негативные убеждения и научиться рефлексии вместо самокопания.

А самое главное, ты узнаешь, как стать лучшей подругой самой себе – внутренне спокойной, как королева, и поддерживающей любые свои действия и начинания. Определишь свои истинные цели и начнешь действовать в абсолютном новом состоянии – сознавая свою ценность.

Будь готова к тому, что, когда ты пройдешь эти 12 шагов к стабильной самооценке, твой мир качественно изменится. Поблагодари себя прямо сейчас — за то, что ты решила взять ответственность за собственную уникальную и неповторимую жизнь, снять «веревки» и уверенно покорять любые выбранные тобой горы.

1. О признаках неуверенности и нестабильной самооценки

Встречалась ли ты хоть раз в жизни с собственными мыслями, похожими на ад? Ощущала ли, что не контролируешь ситуацию, винишь в неудачах себя или других? Было ли время, когда ты сомневалась по поводу своих способностей, а удовольствия от успеха хватало не больше чем на пять минут, когда хотела кардинальных изменений – но не решалась на них или распыляла энергию на сравнение себя с другими и зависть к чужим успехам?

Если хоть на один вопрос ты ответила утвердительно, у меня хорошие новости: ты не одна такая и с тобой все в порядке. Даже успешные люди, которые, как может показаться, максимально реализовали себя в жизни, сталкиваются с большими трудностями. Сейчас ты поймешь, о чем я.

Многим кажется, что человек, который сделал карьеру на уровне топ-менеджмента в компании или построил свой крупный бизнес, путешествует по всему миру и способен купить все, что пожелает, вообще живет жизнью мечты и уж точно не может быть неуверенным.

Полгода назад я работала с одной клиенткой, Татьяной (все имена вымышленные, все ситуации описаны с согласия

клиентов). Она сделала карьеру в престижной компании и поняла, что способна на большее. Соответственно решила расширить поле деятельности – и ко мне обратилась с таким запросом: «Не понимаю, что делать дальше. Увольняться вроде не хочу, но не чувствую больше интереса».

На первой встрече она долго рассказывала о достижениях, но при этом выглядела тревожно. Чтобы направить фокус ее внимания на необходимость быть честной, прежде всего с самой собой, я остановила ее и спросила: «Татьяна, что ты чувствуешь прямо сейчас в своей жизни?» Она замолчала, закрыла глаза и через несколько минут начала говорить, что не понимает происходящего с ней: вроде есть всё, но нет прежнего вкуса к жизни, то, что приносило море положительных эмоций, будто растворилось.

Фокус внимания – это способность концентрироваться на одной мысли и игнорировать в этот момент всю остальную мыслительную деятельность. Современный мир подарил нам клиповое мышление: нет времени сосредотачиваться на чем-то детально, поэтому информация потребляется фрагментарно, небольшими кусочками и яркими образами. В постоянно сохраняющейся ситуации многозадачности и желания мгновенно сделать миллион дел внимание перескакивает с одного на другое, и возникает расфокус – и, как следствие, тревожность. А работа с профессиональным психологом помогает научиться держать фокус внимания действительно на чем-то важном, управлять своим состоянием.

В процессе нашей работы я узнала, что Татьяна прошла многолетний путь по карьерной лестнице в рамках одного холдинга, где было все понятно и предсказуемо. А возможный выход за рамки этой истории она ощущала как прыжок в небезопасный мир, где ей не будут рады. На одной из сессий Татьяна заплакала навзрыд и проговорила сквозь слезы: «Я всю жизнь предаю себя, но мне страшно что-то поменять. Кто меня ждет за пределами моего офиса? Я никому там не нужна. А вдруг будет хуже? Вдруг то, что уже имеется, и есть та самая жизнь, которую я должна прожить? Мне страшно об этом даже подумать, не то что сказать». В ее словах чувствовалось отчаяние. И, конечно же, очень много боли от той правды, которую она впервые произнесла вслух.

Возможно, ты тоже сталкивалась с состоянием, которое проживала тогда моя клиентка: вроде бы все хорошо – четко выстроенная и понятная жизнь, деньги, семья, карьера, отпуск по расписанию, – но внутри какая-то необъяснимая душевная пустота. Это ощущение потери чего-то важного, хотя физически потерь может и не быть, ощущение необъяснимой нехватки. Душевная пустота – это недосказанность самой себе из-за страха узнать о себе те факты, которые достаточно больно признавать. Сказать: да, эта работа, отношения в таком формате, в котором есть, больше не подходят мне, и я готова измениться сама и изменить свою жизнь. Обнаружить корень душевной пустоты можно лишь благодаря честности с собой.

Однозначно могу сказать: кто хоть раз честно признался самому себе, что имеющееся наполнение жизни теперь ему не подходит, больше предавать себя не захочет. Открываться себе честно – это сильно и очень красиво. Представь себе: цветок в пасмурный день начинал увядать, не распустившись, но вдруг солнечные лучи проникли сквозь тучи, и он раскрылся – лепесток за лепестком… Когда появляется честность с собой, вернуться к самообману просто невозможно. Да, он может сам возвращаться в качестве защитного механизма психики, когда ты не понимаешь, как выйти из непростой ситуации. Да, привычные модели поведения, с помощью которых ты жила большую часть своей жизни, могут восстанавливаться. Но в конечном итоге, напоминая себе о ярком вкусе честности с собой, ты все больше и больше возвращаешься к этому, то есть к самой себе.

«Я всегда думала, что конструктивно критикую себя, а на самом деле по-настоящему обесценивала, как будто складывала по частям в шкатулку для драгоценностей. Где есть всё, но оно меня не радует», – призналась как-то раз Татьяна.

Здесь надо понимать и помнить, что между конструктивной и деструктивной критикой тонкая грань. Задача состоит в том, чтобы не разрушать и не приводить к обесцениванию себя и своего опыта, каким бы он ни был. Наоборот, давать возможность посмотреть, что получилось хорошо, а над чем стоит поработать. Помни, что ты всегда действовала и действуешь, исходя только из имеющегося, уже полученного

жизненного опыта. И важно стать лучшей подругой для себя, а не врагом (о чем мы еще поговорим с тобой чуть позже).

Дело у моей клиентки закончилось хорошо, точнее, у нее все только началось. Она уволилась и открыла собственный бизнес, стала вести блог и обучать людей по всему миру.

Открываться себе честно —
это сильно и очень красиво.

Часто ты не видишь или не хочешь замечать истинные причины того, почему проживаешь будто бы не свою жизнь. За этим стоят страхи: а вдруг не получится или, хуже того, вдруг получится… Бесконечно длится этот создаваемый твоими же мыслями ад, состоящий из страха прожить не свою жизнь.

Многих пугает не только неуспех. Иногда возникает глубинный, неосознаваемый страх стать успешным. С одной стороны, внешне ты хочешь реализации, с другой – неосознанно предполагаешь, что, когда успех придет, родные и друзья почему-либо перестанут с тобой общаться или душевная пустота останется несмотря ни на какие достижения.

Большинство женщин сталкиваются с проблемами поиска самоценности. Лишь немногие психологически устойчивы к преподносимым жизнью трудностям и оценивают себя положительно в любой ситуации. Но и устойчивые люди встречаются с ситуациями, в которых перестают ощущать свою цен-

ность.

Кстати, здесь важно быть аккуратной и не подменять понятия. Одно дело – всегда ценить себя, любить, беречь, принимать, отмечать свои усилия, а другое – из гордыни не признавать за собой вообще никаких ошибок («я всегда права», «я самая умная» и тому подобное), что может привести в тяжелый моральный тупик. Люди часто путают понятия «адекватная самооценка» и «вседозволенность»…

Я не люблю обобщать, навешивать ярлыки и делать какие-то выводы «не глядя» – это непрофессионально. Поэтому предлагаю тебе искренне и честно оценить утверждения в таблице самооценки – как они относятся к тебе? – и самой посмотреть, на что стоит обратить внимание.

Только сперва рассмотрим, как проявляются «подводные камни», на примере пары утверждений.

«Я чувствую себя виноватой, когда прошу других людей о помощи». Основная причина здесь – боязнь получить отказ. Этот страх такой глубокий, что человек может потратить огромное количество сил и времени на какое-то дело, лишь бы не обращаться за помощью. Он думает, что лучше сделать все самому, но только не просить других. Отказ так сильно уязвляет самооценку, что любой другой исход кажется лучшим вариантом, чем отвергнутая просьба о поддержке. Другой стороной медали является «синдром отличницы»: уверенность в том, что никто, кроме тебя, не сможет решить задачу максимально качественно. Есть и еще один случай, ко-

гда возникает нежелание беспокоить посторонних собственными проблемами: это встречается у людей с крайне заниженной самооценкой.

За утверждением «Я огорчаюсь, когда меня критикуют» можно обнаружить прочное, как броня, эго. Многие хотят соответствовать своим собственным ожиданиям, а критика (или даже намек на нее) представляет огромную угрозу для самооценки таких людей и для положительного самовосприятия. Таким образом психика защищается от боли, человек предпочитает пребывать в состоянии «счастливого неведения» о недостатках и проблемах. Конечно, критика не всегда бывает конструктивной, как я говорила выше, но сейчас речь о том, что человек не готов выслушивать абсолютно любую критику.

Для наглядности ставь какой-нибудь значок в столбце со своим ответом. Если ты замечаешь какие-либо из этих проявлений в себе системно, то поставь значок в раздел «Всегда», а если замечаешь, что эти проявления возникают периодически, – то в раздел «Иногда». Соответственно, если не замечаешь в себя проявлений, связанных с утверждением, значок ставь в раздел «Никогда».

Таблица самооценки

Утверждения
Всегда

Иногда
Никогда

1. Я чувствую себя виноватой, когда прошу других людей о помощи

2. Я огорчаюсь, когда меня критикуют

3. Если я не могу сделать что-то хорошо, я предпочитаю вовсе этого не делать

4. Мне важно, чтобы кто-нибудь отметил, что я действительно хорошо сделала работу

5. Мне кажется, я недостойна того, чтобы другие люди уделяли мне внимание и время

6. Потерпев неудачу, я испытываю большие сомнения по поводу своих способностей

7. Я чувствую необходимость постоянно проявлять себя в социальных сетях и в любом окружении

8. Бывают моменты, когда я себе не нравлюсь внешне и/или внутренне

9. Я ожидаю большего от себя, чем от других

10. Я стараюсь не знакомиться с новыми людьми, так как боюсь быть отверженной ими

11. Я стараюсь быть более критичной по отношению к себе

12. Я опасаюсь негативных последствий каких-либо своих действий

13. Я сомневаюсь, что могу достичь желаемого

14. Сравнивая себя с другими людьми, я делаю выводы не в свою пользу

15. Я избегаю разногласий

16. Я думаю, что я неудачница

17. Я боюсь, что не могу контролировать сложные ситуации

18. Я завидую более успешным людям

19. Я недостаточно времени уделяю своему физическому

и психическому здоровью

20. Я опасаюсь совершить глупость

21. Иногда мне удается почувствовать себя лучше на фоне потерь, понесенных другими людьми

22. Я испытываю негативные эмоции, когда у других получается лучше, чем у меня

Сейчас, поразмыслив над утверждениями в таблице, – к каким важным осознаниям ты пришла? Если ты поставила хоть один значок в разделе «Всегда» или «Иногда», обязательно поблагодари себя за честность, потому что признание проблемы – половина пути ее решения. И можем идти дальше.

2. Причины неуверенности. Как использовать внутреннего критика для своего развития

Самооценка – это определение ценности, которое мы даем сами себе. Наше мировоззрение формируется в детстве, и тогда можно усвоить те модели поведения, которые определяют наше негативное отношение к собственной личности. Большое влияние оказывают родственники и другие социально значимые люди: родители, братья и сестры, бабушки и дедушки, воспитатель в детском саду… Их мнения воспринимаются как единственно верные, потому что это основной источник знаний о мире. Позже к этой категории присоединяются друзья, взгляды которых тоже часто кажутся самыми правильными.

Кстати, интересно, что ученые и мыслители – начиная от Аристотеля, Сократа, Канта – уже много столетий пытаются логически объяснить феномен дружбы, но единого мнения на этот счет нет. Тайна дружбы так и не раскрыта. Но все предположения объединяет одно: ощущение, что наш выбор от нас не зависит. Мы смотрим на постороннего человека и не можем отчетливо объяснить себе, почему вот так легко с ним можем найти общий язык. И совершенно точно мы

нередко выбираем в друзья людей, которые на нас чем-то похожи или на которых мы хотим быть похожими.

Постепенно, неосознанно формируется самооценка. Как трудно, когда представление о самой себе зависит от заложенных в детстве и юности установок: «Я буду любить тебя, если…», «Ты хорошая, если…», «Ты не справишься…», «Что подумают другие?», «Если ты не будешь учиться хорошо, то будешь мало зарабатывать…» Создается настоящий мысленный ад.

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.