

A woman with long brown hair, seen from behind, is sitting in a meditative lotus position on a dark, jagged rock. She is wearing a light purple or lavender long-sleeved dress with a dark belt. Her hands are resting on her knees with palms facing up. The background is a fantastical, painterly scene. In the foreground, the ocean is a mix of deep blue and vibrant turquoise, with white-capped waves crashing against the rock. In the middle ground, a large, dark, jagged mountain rises from the sea. A brilliant beam of light shines down from the top of the mountain, creating a vertical path of light through the water. The sky is a dramatic mix of orange, yellow, and purple, suggesting a sunset or sunrise. Several prehistoric-looking flying creatures, resembling pterosaurs, are visible in the sky. The overall mood is serene and powerful, evoking a sense of spiritual connection and natural wonder.

ЮНИЯ БУРЭ

МЕСТО СИЛЫ

сборник
ресурсов и способностей для личной
трансформации

Юния Бурэ

**Место силы. Сборник
ресурсов и способностей,
полученных в местах силы**

«Автор»

2024

Бурэ Ю.

Место силы. Сборник ресурсов и способностей, полученных в
местах силы / Ю. Бурэ — «Автор», 2024

Есть такие места, где можно найти удивительные способности. Например, способность создавать гармоничное пространство для реализации своих желаний. Или способность к структурированию. Или способность писать хорошие, увлекательные тексты. Или вот такое: ресурсы для исцеления травмированного творческого начала в человеке. Все эти и множество других интересных ресурсов и способностей вы найдете в этой книге. И сможете взять их себе. По "вай-фею" :-)))

© Бурэ Ю., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Глава 1. Места силы	5
Глава 2. Вай-фей	6
Глава 3. Способность = объемный образ	7
Глава 4. Об авторе	8
Глава 5. Как работает вай-фей	9
Глава 6. Пространство реализации	11
Глава 7. Возвращение к себе	13
Глава 8. Исцеление творчества	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Юния Бурэ

Место силы. Сборник ресурсов и способностей, полученных в местах силы

Глава 1. Места силы

Места силы. Где это? Что это?

Да где угодно! Хоть в вашей квартире, хоть в скверике под окном.

Или на другом конце планеты, на другом континенте, в другой стране, в другом городе. И даже, как вариант, может быть также и в вашей фантазии, и в параллельной реальности.

Все просто. Там, где вы позволите этому быть, где вы позволите себе это почувствовать, там и есть.

Да, разумеется, места силы – не объективная реальность, а субъективная. Проявленная в субъективных ощущениях.

Бывали ли вы в общепринятых местах силы? Замечали ли, что где-то, действительно, "забирает", мурашит, вскрывает, а где-то – вообще нет.

И у разных людей – по-разному.

Стоят в месте силы два человека. Одному вообще никак, а другого "прет и вскрывает" не по-детски.

И это зависит не только от чувствительности самого человека, но и от резонанса. Кому-то резонансно одно место силы, кому-то – другое, кому-то все или почти все, а кому-то вообще эта тема не интересна.

Для автора этой книги не столько интересны известные места силы, сколько – неизвестные, еще неоткрытые.

Именно такими местами и способностями, полученными в таких местах, я и делюсь.

Глава 2. Вай-фей

Это не книга, это – вай-фей

Вай-фей как и вай-фай – чтобы раздавать. Только вай-фай раздает интернет, а вай-фей – способности.

Какие? Да любые. Какие по "проводам" придут, такие и раздаем. Но в основном – "волшебные".

В книге собраны мои тексты из соцсетей с раздачей способностей. Самых разных, но в основном – творческих. От способности создавать пространство для реализации чего бы то ни было, до способности написать книгу или классный текст.

Как лучше читать книгу?

Сперва прочтите все до конца пятой главы. А дальше – главы в любом порядке. И принимать по вай-фею те способности, которые для вас актуальны. Можно выбрать, например, те способности, которые связаны с формированием событий, а можно – творческие.

В любом порядке. Я не сортировала места силы по каким-либо признакам. Собрала в книгу сперва то, что уже было описано, и теперь понемногу добавляю.

Поскольку за последние несколько лет мы с мужем побывали на трех континентах, то и способности будут из разных мест. Просто кое-что описывается в тот момент, когда я в месте силы нахожусь. А кое-что – по памяти.

Книгу я начала писать в Латинской Америке. В Уругвае. А до этого мы были в Азии, в Европе, да и по России получилось покататься. Что именно войдет в эту книгу, я не знаю заранее. Что увидится важным, ценным в моменте, о том и напишу.

Сорная солянка с мест силы, к вашему столу!

Глава 3. Способность = объемный образ

Любая способность – это энергия и информация. Или энерго-информационная матрица. Любая. Будь то способность вкусно готовить или танцевать, способность создавать события или фантазировать. Любая.

Из энергии и информации состоит все вокруг. И способности тоже.

Проще говоря, любая способность – это определенный объемный образ.

Исходя из этого я, автор этой книги, однажды попробовала передать способности просто в виде образа. Через руки. Как поток.

Каково же было удивление участников эксперимента, когда это сработало.

И да, участники моих семинаров и тренингов с удовольствием берут и пользуются этой технологией уже долгие годы.

Следующим шагом стал онлайн. Оказалось, что дистанционно тоже можно передавать.

И тогда я предложила раздать способности на своей странице в соцсети ВК. Так и родился "Вай-фей".

Но жизнь текста в ВК очень недолгая. Поэтому я решила собрать эти тексты в книгу. Не сортируя, в хронологическом порядке. В том, в котором они были опубликованы на моей стене в ВК.

Глава 4. Об авторе

Я, Юния, автор этой книги, "в теме" мест силы сравнительно недавно. Особенно – если сравнивать с возрастом мест силы, о которых я пишу)))

Примерно с 2007 года.

Первым моим удивительным местом силы была Индия. Ничего удивительного, конечно, нет. Индия для многих – место силы. Трансформирующее, вскрывающее, дарящее глубину и многомерность.

Но именно с тех пор, с момента моего первого визита в Индию, я стала обращать свое внимание в тему мест силы.

И нашла в этой теме бездну интересного. В голове есть идеи, как минимум, десятка книг на эту тему.

Вай-фей: раздача способностей и ресурсов с мест силы – моя первая книга на эту тему.

Глава 5. Как работает вай-фей

В следующих главах я описываю сами места силы и способности, которые там нашла. Где-то буду прикреплять фотографии (если технически получится это сделать) и описывать само место, где-то – нет. Тогда будет просто описание способности или энергии-информации.

Есть несколько способов передачи способностей.

Способность можно передать в энергетическом виде. Просто как поток энергии. Информация в таком случае "заходит" вместе с потоком.

Чтобы принять способности энергетически, вы можете, например, визуализировать описываемое мной место силы прямо у себя в комнате. То есть, вы как бы представляете, что это место на время "переехало" к вам, туда, где находитесь вы. Или наоборот – вы можете перенестись своим воображением в описанное мной место, почувствовать его, ощутить, "погулять" там. Вы можете самостоятельно "пообщаться" с местом и получить ответы на свои вопросы. Все это будет происходить в вашем воображении.

Но при этом очень важно, чтобы телом вы прожили эти процессы. Мурашки, внутренний отклик, ощущение прохождения энергии через тело – это важнее даже, чем воображаемая вами картинка.

Еще вариант – прямое видение. У многих в наших практиках возникал очень точный образ места, о котором я писала. Даже тогда, когда я не давала почти никакого описания самого места, а рассказывала только о способностях и ресурсах, которые нашла там.

И у многих место раскрывалось еще дополнительными способностями или какими-то другими аспектами способностей.

Если с вами такое начнет происходить, знайте, что это нормально. Это тоже способности – считывать образ, "видеть" место силы. Нормальные вполне способности для людей 21-го века, кстати.

Второй вариант. Вы не контактируете с самим местом силы, но можете взять способности и ресурсы, которые я описываю. Через меня, через мое описание или мои образы.

Как можно взять способность? Как ее принять?

Через образы – проще всего, как оказалось на практике. Образ нужно присвоить. Взять в руки, поиграть с ним, сделать то, что захочется. Или – одеть на себя, как бы на время стать этим образом. Также как мы это делаем в ресурсных театрах (как фигуру в театре). Можно также распаковать этот образ до первичной энергии. И принять энергию. Главное – чтобы энергия прошла через тело, впиталась, встала на место. Чтобы прошло принятие именно телом.

Чтобы было понятнее, приведу несколько примеров из комментариев к моим записям о местах силы. Образы и способы восприятия у всех разные, скорость прохождения процессов – тоже.

Но главное – что это работает! И это совсем несложно.

Капелька воображения, капелька принятия и нужная способность уже у вас.

Примерно вот так:

"Это было неожиданно для меня. Чтобы принять способность, я представила в руках мячик, и сразу потянулась к нему всем сердцем. Мячик не стал долго раздумывать, тут же встроился в область сердца, стало комфортно. Образ кота я тоже представила. Кот наполнил тело вибрацией."

"Когда рассмотрела способности, то сначала был калейдоскоп из белого. Ландыши, платье невесты, снег, постель, лебедь, посуда, сирень, белое полотно на спицах... Облако, и я на облаке. И там хорошо, но, подумала, надо спуститься на землю. На белом драконе спустилась и ощутила себя в белом длинном в пол платье, тонком и теплом, как оренбургский платок."

В спине над поясницей стало тепло, как будто горчичник там поставили. Вот в этом платье я нарисовала, реализовала на белом холсте свои мечты! Очень понравился процесс!"

"Классная способность, котик замурчал, его образ стал энергией, которую легко в себя вобрала. Энергия облачка, искрящаяся и нежная. Принимаю!"

"Моя природная сила жизни пришла ко мне в образе, похожем на русалку, но только похожем. Такая прекрасная женщина в сине-изумрудно- перламутровом развевающемся одеянии, но между нами оказалась преграда из материала, похожего на слюду, прочного и непробиваемого, если на него давить. Возник вопрос как мою силу мне принять. Оказалось, что именно для этой силы условия на земле очень неподходящие.

Выход нашёлся интересный! Слюдяная преграда начала извергать из себя пузырьки с дозами той атмосферы, которая была, видимо, утрачена на земле, где моя сила жизни имела бы подпитку. Эти пузырьки, попадая на меня, лопаются и в меня проникает что-то пока настолько невесомое, что это сложно почувствовать, тут скорее знаешь, что это есть. И в окружении этих пузырьков началось формирование той нужной атмосферы и восстановление очень тонкой чувствительности в теле и удаление-растворение какой-то тяжести. Как будто множество спящих ранее сенсоров готовится проснуться."

Глава 6. Пространство реализации

Сразу и начнем. Первая способность. Способность создавать пространство для реализации.

Когда я применяю эту способность, я вижу пространство реализации как чистый лист, полотно жизни, на котором можно рисовать то, что хочется. Это очень важно – умение давать пространство реализации своим желаниям, своим идеям, своим начинаниям. Брать изначально именно чистый лист, на котором нет оценок, шаблонов, к которому не прицепятся какие-то искажающие реализацию программы.

И еще очень важно самому при этом не выпасть из процесса. Включиться. И включиться именно творцом, созидателем.

Было неожиданно обнаружить эту способность центре старого города, в Монтевидео, где и пишу эти строки. Здесь, в старом городе, множество старинных зданий, множество культур, соединенных вместе и здесь происходили разные исторические события (этому городу недавно исполнилось 300 лет), некоторые – весьма печальные или даже постыдные (как нам рассказал местный экскурсовод). Старый город в Монтевидео – место очень неоднозначное. С одной стороны – очень красиво, очень много интересной архитектуры, фонтаны, скверы и памятники. С другой – бомжи и небезопасность улиц по ночам.

И вот здесь... внезапно... как будто совершенно из другого мира вынырнувшее место силы. Жаль я не сфотографировала, и даже не запомнила в точности, где это было. Так что – координаты не просите, не вспомню.

Но очень ярко я запомнила и прожила те способности, которые подарило мне это место. Вот их я и предлагаю вам.

Первый образ будет простой. Жизнь как полотно художника. Берете кисть, краски, и рисуете, создаете. И даже если раньше такое у вас не срабатывало, то сейчас вы то делаете в нужное время и в нужном месте. В месте силы. В месте, которое с удовольствием делится с вами энергией и способностями. Визуализируйте это место силы именно таким, каким оно представится вам, возьмите холст, краски и кисти и – начинайте творить жизнь на этом холсте.

Второй образ будет немного иной. Место, о котором я пишу наполнено белой энергией. Эта энергия чистоты и ясности, подготовки к реализации... Как будто наступает конец зимы. Белые, покрытые снегом поля... Но под снегом уже проклюнулась зеленая трава. Природа накопила за зиму свежие силы и готова к бурному росту и расцвету. Уже почти весна... Пахнет весной...

И есть еще варианты образов для этой способности.

Здесь будет другой принцип. Я как бы заверну способность в образ, сделаю zip-архив. А вы, представив себе этот образ, взяв его в руки или играя с ним, сможете принять энергию и способности.

Главное – чтобы принялось через тело. Телом.

Эта способность у меня "свернулась" в два варианта образов.

Первый образ – мячик. Белый мячик с оранжевой полоской. Веселенький такой. Можно взять поиграть с ним, прочувствовать. Можно представить себе, что это не мячик, а шарик энергии и подышать этой энергией до полного принятия. Можно просто взять мячик в руки и, помня, что это способность, попросить ее встать на место, встроиться. Так, как это гармонично и безопасно для вас.

А второй образ – белый котик. Мурчит, свернувшись на коленях. От него тепло и уютно и вибрации идут. Котик постепенно растворяется, а энергия, которая была в этом образе, с приятными мурашками заходит в тело и мягко распространяется по телу. Вам становится легко и приятно от этого.

И еще немного примеров от людей, работавших с вай-феем:

"Я прилегла на кровати и на мне лежал живой белый котик, с дымчатым. И когда прочитала пост, сосредоточилась, белая энергия от котика (живого или воображаемого, не знаю) стала внедряться в тело, растворяться там. Я уже не смогла отличить, где что или кто

А мячик взяла в руки. И он стал тоже проникать внутрь, энергией. Через пальцы, через ладони.

И что интересно, эти 2 энергии слегка отличались, хоть и обе белые. От котика теплая, мягкая, нежная. А от мячика как прохладный белый дымок. Но внутри тела каждая встала на своё место"

"У меня сначала пошел поток белого света-энергии. Увидела белый лист, на котором проявились мои задачи реальные, которые хочу реализовать. А потом белый мячик в руках, с ним очень приятно поиграть, прямо удовольствие получила. Энергия идёт при этом через тело, и, что интересно, очень чувствую солнечное сплетение, как будто там работа происходит. Интересный опыт. Беру способность создавать Пространство для Реализации с Благодарностью!"

"Поле, белое поле покрытое снегом. Это не снег – это белая теплая шаль, очень большая и пушистая, укутала меня с ног до головы и наполнила теплом и спокойствием, хорошо, очень хорошо...

Кот, белый теплый пушистый кот, лежал, мурчал на коленях, поднялся на задние лапки, прильнул к груди и расворился во мне мурчательным предчувствием хорошего...

Мяч, небольшой белый мячик с оранжевой задорной полосой, маленький, умещается в руке, прокатился из руки, по плечам и в руку, на обратном пути скатился внутрь меня, как бильярдный шар скатывается в лузу, все на месте, хорошо. Оранжевая полоска, как лучик, или краска на конце кисти...все готово к новому действию или рождению новой картины... белое, белое поле холста... предвкушение... С любовью и благодарностью, принимаю"

Глава 7. Возвращение к себе

Тазик!!! Настоящий! Огромный! Фонарь тоже настоящий! И всё это внутри обычной квартиры!!! Ещё несколько интересных пространств и комната для медитаций! Удивительная энергетика места!



Что-то вроде нашей обычной коммуналки, но отремонтированной и превращённой в коliving. Здесь довольно много жильцов. У каждого есть своя комната, и есть места общего пользования. Кухня общая, несколько "тусовочных" комнат, туалеты и душевые, комната для медитаций, огромный оборудованный для отдыха и приема пищи балкон. Точнее даже не бал-

кон, а крыша. Здесь, в столице Уругвая, Монтевидео, крыши очень часто используются для обустройства мест отдыха.

В данном случае крыша обставлена и оформлена с огромной любовью. Столики, стульчики, тенты от солнца и огромное количество цветов в горшках. В основном суккуленты. Но они и понятно – солнце летом здесь шпарит будь здоров. И температура на крыше будет под плюс сорок. Никто, кроме суккулентов в горшках не выживет, как ни поливай.

Я позволила себе сделать фотографии. Очень уж впечатляет. Говорят, что в Монтевидео много таких квартир-коливингов. Живут там в основном приезжие, студенты и молодежь до 30 лет. Это довольно дешево и интересно – есть с кем пообщаться.

В общем, я ходила с открытым ртом, восхищалась и разглядывала.

И уже выйдя оттуда вдруг поняла, что такая такая квартира обязательно будет с местом силы...



В ответ на эту мысль мое тело завибрировало где-то в районе солнечного сплетения...

Настраиваюсь на место. Спрашиваю: "Можно?"

В ответ слышу: "Нужно!!!"

Принято! Сейчас раскроем!

Основную энергию этого места я ощущаю идущей из земли. Поток широкий, вертикальный, поднимающий и по ширине уходит даже за пределы квартиры. Очень мощное место.

Пробую почувствовать, что дает эта энергия человеку, прикоснувшись к ней. Ощущаю, что даёт раскрытие.

Это главное. Раскрытие себя. Чистый как слеза, прозрачный поток. Почему-то приходит ассоциация: "слеза ребёнка". Хотя как раз слез я не чувствую. Чувствую расширение и как будто меня приподнимает над землёй. Я чувствую как впитываю телом лёгкость и волшебство раскрытия себя, своих способностей, желаний, мечт, реализации.

Результат появляется сразу же. Так интересно! Буквально минут десять назад я подумала, что как будто сбилась с пути. Цели, идеи, мечты, которые вдохновляли меня, стали менее

яркими. И я уже начала раздумывать, что с этим делать: можно ведь починить, а можно найти новые, вдохновляющие. И вот так, сразу ответ. Точнее, отклик мира на мой запрос. Энергия, которая поможет в этом... И я уже ощущаю трансформацию с помощью энергий этого места. Классно! Удивительно! Восхитительно!

Я чувствую, что это место приглашает – берите энергию, становитесь её источником и проводником! Взамен ничего не просит. Благодарю от сердца и души! С радостью и благодарностью буду проводником таких чудесных энергий!

Итак, кто хочет и может – берите напрямую. Можно даже – через фотографии. Так же, как и в прошлый раз, можно "пригласить место к себе домой", визуализировав его вокруг себя там, где вы находитесь. А можно наоборот – с помощью фантазии переместиться в Уругвай, в эту квартиру. Почувствовать этот источник силы и способностей и принять его энергию.

А для тех, кому легче принимать через образы, есть рекомендация. Тазик и фонарь. Представьте себе, что это не просто тазик и фонарь, а это – трансляторы нужной энергии. Представьте себе, что вы прикасаетесь к этому фонарю и нужная энергия через это прикосновение вливается в тело.

А теперь – тазик. Это ведь почти что банный тазик. Вы снимаете его со стены, наливаете в него энергию этого места, и выливаете ее на себя. Или, если хотите, можно представить себе, что тазик расширился до размеров ванны. И вы можете искупаться в этих энергиях.

И даже в подземном источнике этих энергий. Вы когда-нибудь купались в горячем источнике? Энергии этого места – очень похожие. Только еще и бурлят, как будто в джакузи...

Вот что писали участники в комментариях:

"От комнаты медитации прям поток идет! Раскрытие себя? Да заходит! Основной пункт ПРИНЯТИЕ СЕБЯ! Ноги на пол ставить не хочу! Действительно ощущение парения, как будто нет привязок! Свободен от ВСЕГО! Основное внимание в теле – сердечный центр."

"Поток чувствую, но не такой яркий, как с образами был. Без образов – сложнее принимать. И опять включается в теле солнечное сплетение. Место силы тоже не очень ярко чувствую. Видимо ещё надо дать себе время или брать через образы."

"Пошла за своими ощущениями и очутилась у самого источника этого потока. Это оказался небольшой подземный грот, подсвеченный желтовато-горчичным светом, немного мутным и рассеянным. Сам источник похож на слабо и беззвучно бурлящую ванну с паром, как гейзер небольшой, но не горячий, а как температура тела. Передвигалась я в этом гроте паря в воздухе, силой мысли. Пробовала и обычными, привычным телу движениями, но там это оказалось бесполезным, просто барахтание.

Природа источника – возвращение к своей истинности и связи с источником жизни. Мне захотелось не только "паром" подышать, а погрузиться целиком. 15 минут я, как губка впитывала энергию и, кажется, очищалась от чего-то для себя лишнего. Изменились ощущения в теле. Однозначно буду "купаться" ещё и всем рекомендую!"

В последнем комментарии очень интересный момент. Очень схожие ощущения у меня вообще от большинства мест в центре Монтевидео. Особенно – в старом городе. Ощущение, что здесь очень много источников силы, но все они очень сильно придавлены чем-то, закрыты или "запачканы".

Очень похоже на то, что город нуждается в помощи и очистке пространства. Вообще, очень многие места на поверхности планеты нуждаются в помощи или в том, чтобы быть разблокированными или освобождёнными. И я лично знаю уже нескольких людей, которые занимаются такой расчисткой. Впрочем, наш с вами процесс ведь тоже – расчистка и раскрытие. Когда мы даем внимание в место силы, берем из него энергию, он начинает функционировать сильнее и мощнее. Чем больше берем, тем сильнее источник. Я уже давно просто так не гуляю в тех городах, где довелось побывать или пожить. Очень уж часто встречаются такие сильные и интересные источники. Иногда я просто спрашиваю, про что это место и можно ли взять энер-

гию, будет ли это гармонично для места, для планеты, и будет ли это гармонично для меня. И ответ почти всегда бывает одинаковый: ДА! Иногда я чувствую, что что-то нужно сделать для места. И тогда я спрашиваю, что именно. Бывает, что нужно прозвучать место и оно открывает свои секреты. Бывает, можно просто побыть там. Это всегда происходит естественно и как бы само собой. И при этом пользу получаю и я, и место.

И вот теперь я решила расширить этот процесс. Ведь с вашим участием в процессе, описанным в книге местах силы станет еще лучше. И нашей планете – тоже.

Глава 8. Исцеление творчества

И снова Монтевидео. И снова – старый город. И очень интересное место силы. Поток на исцеление творчества. Исцеление, восстановление целостности, ценности собственного творчества.

Энергий на эту тему в сегодняшней раздаче по вай-фею множество, и они очень разные. Если вам удастся принять их, результаты будут впечатляющие.

Но сперва немного подробностей.

Я нашла место силы здесь, в Монтевидео, прямо внутри магазина.

Магазина, в котором в целом=то не было ничего особенного. Так мне показалось у входа. Но чуть глубже зайдя в магазин я увлеклась рассматриванием интересных картин на стенах, плашечек-вазочек на стендах и всяких приятных мелочей для создания домашнего уюта.

Видимо, домашний уют – это то, чего мне здесь, в Уругвае, не хватает. Мы здесь уже почти полгода, и каждый месяц меняем локацию, переезжаем в другое жилье. Сам по себе процесс интересный и увлекательный. Особенно для меня. Я последние 25 лет в одной и той же квартире в Питере жила. А тут сразу столько разнообразия. К тому же, это еще и Латинская Америка, другая культура, другой быт. Не всегда для нас комфортно то, что для них норма. Не всегда хватает домашней утвари. Но я держу себя в руках. Помня о том, что при переезде надо уместиться в такси. Так что, на плашечки и вазочки я только посмотреть. А если куплю, то придется оставить хозяевам. Но зато научились минимизировать многое.

В общем, стою я, вазочки рассматриваю, тарелочки красивые...

И вдруг понимаю, что у меня сильно кружится голова. Вернула внимание в тело и прислушалась. Ловлю очень отчетливое ощущение – мощнейший поток энергии из хлещен из земли. Настолько большой и мощный, что даже у меня, привыкшей проводить большие и мощные потоки, закружилась голова!

Постояла, вчувствовалась, продышала...

И пошла информация. Откликалось в каждой клеточке тела мурчанием, так что думаю – вам тоже будет приятно получить эти энергии и исцелить свои травмированные творческие частички.

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.