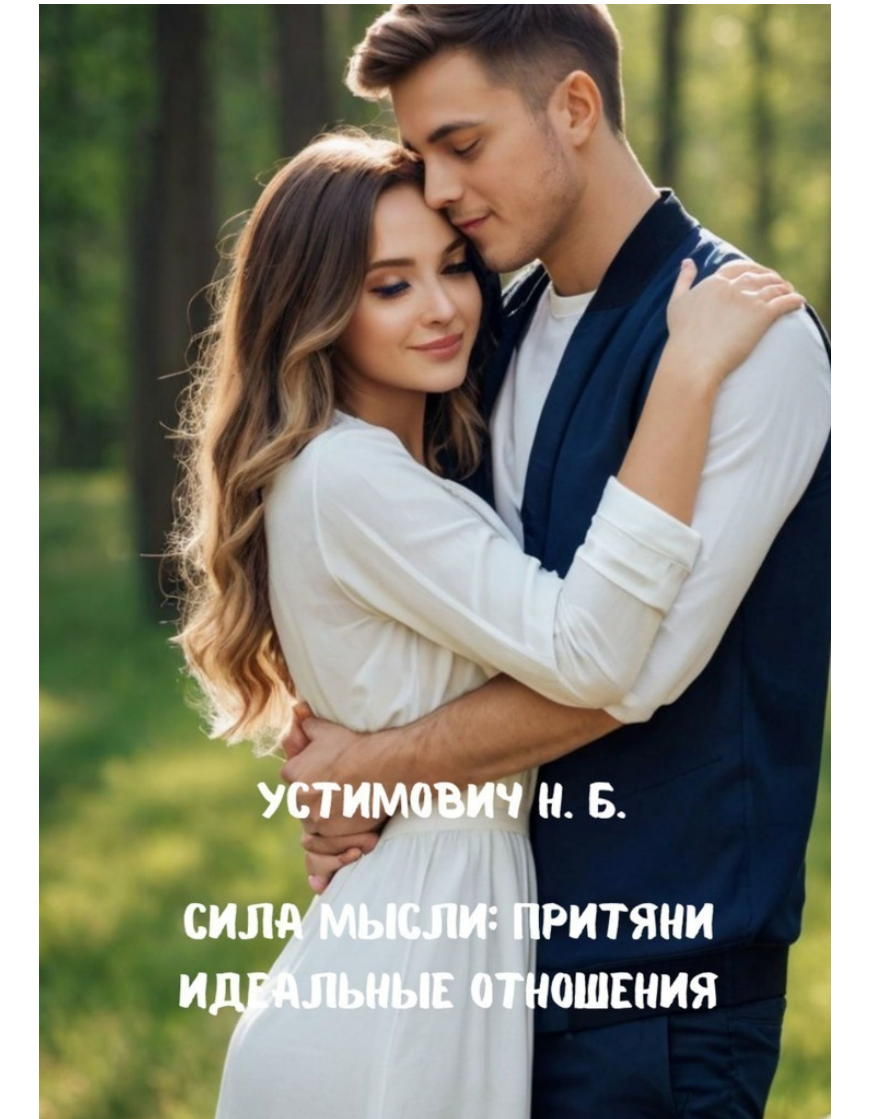


A romantic couple embracing in a park. The man, with short brown hair, is wearing a white t-shirt and a dark blue jacket. The woman, with long wavy brown hair, is wearing a white long-sleeved dress. They are standing in a grassy area with trees in the background. The text is overlaid on the bottom half of the image.

УСТИМОВИЧ Н. Б.

**СИЛА МЫСЛИ: ПРИТЯНИ
ИДЕАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Наталья Устимович
Сила мысли: притяни
идеальные отношения

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71196247
ISBN 9785006470484*

Аннотация

Ты готова встретить настоящую любовь? Эта книга поможет тебе освободиться от страхов, полюбить себя и создать пространство для крепких, гармоничных отношений. Применяя аффирмации и визуализации, ты настроишь своё сердце на привлечение идеального партнёра и построишь отношения, которые принесут счастье и поддержку. Настоящая любовь начинается с тебя – открой для неё своё сердце и измени свою жизнь уже сегодня!

Содержание

Введение	5
Как работают аффирмации?	7
Научное объяснение	8
Эмоции и визуализация	9
Примеры аффирмаций	10
Самоценность и любовь к себе	13
Позитивное восприятие партнера	14
Роль позитивного мышления в конфликтах	15
Позитивная интерпретация	16
Эмпатия и понимание	17
Создание позитивного эмоционального фона	18
Вера в будущее	19
Аффирмации для разных аспектов любви	25
Энергетическое влияние аффирмаций	27
Преодоление сомнений и внутренних барьеров	28
Важность принятия и любви к себе	30
в отношениях	
Роль самооценки в построении гармоничных отношений	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Сила мысли: притяни идеальные отношения

Наталья Устимович

© Наталья Устимович, 2024

ISBN 978-5-0064-7048-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Аффирмации – это положительные утверждения, которые человек повторяет с целью изменить свои убеждения, мысли и, как следствие, свою жизнь. Эти фразы помогают человеку перестроить восприятие реальности, укрепить уверенность в себе и обрести новые привычки мышления. Но чтобы понять, как и почему аффирмации могут работать, важно разобраться в их сути и психологическом механизме.

Слово «аффирмация» происходит от латинского *affirmare*, что означает «утверждать», «усиливать». Это позитивные, краткие, но мощные по своему воздействию утверждения, которые помогают переформатировать привычные негативные установки и заменить их на позитивные. К примеру, вместо мысли «я недостаточно хорош», человек начинает утверждать: «я достоин успеха». На первый взгляд это может показаться простым повторением фраз, но за этим стоит глубокий процесс изменений на уровне подсознания.

Аффирмации работают как своеобразные команды для ума. Наше мышление во многом формирует нашу реальность. Многие, что мы считаем правдой, построено на нашем личном восприятии и убеждениях. Например, если вы с детства слышали, что «деньги – это зло», у вас может сформироваться подсознательное блокирование на финансовый успех. Подобные установки мешают вам двигаться вперед,

даже если вы сознательно стремитесь к успеху.

Как работают аффирмации?

Аффирмации воздействуют на два основных аспекта нашего мышления: сознательный и подсознательный уровни.

1. **Сознательный уровень.** Когда мы начинаем повторять аффирмации, наше сознание на начальных этапах может сопротивляться. Например, если вы повторяете: «я успешен», а в вашей жизни на данный момент присутствуют финансовые или личные трудности, первая реакция вашего разума может быть скептической или даже негативной. Однако со временем, при регулярной практике, ваш мозг начинает принимать эти утверждения, как нечто возможное, а затем – как часть реальности.

2. **Подсознательный уровень.** Наше подсознание управляет значительной частью наших решений и поведения. Когда человек регулярно повторяет позитивные утверждения, эти фразы начинают встраиваться в его подсознание. Это происходит не сразу, но со временем установка «я достоин успеха» или «я люблю себя таким, какой я есть» становится частью вашей внутренней программы. Ваше подсознание принимает это как истину и начинает действовать в соответствии с новыми убеждениями, создавая условия для их реализации.

Научное объяснение

Научные исследования показывают, что человеческий мозг обладает высокой пластичностью – он может изменяться и перестраиваться в зависимости от того, как мы его «тренируем». Это называется нейропластичностью. Когда мы повторяем аффирмации, мы активируем определенные нейронные цепочки в мозге. Если это делать регулярно, связи между этими нейронами укрепляются, и мы формируем новые привычки мышления.

Например, человек, который всю жизнь считал себя неуверенным, может, повторяя аффирмации вроде «я уверен в себе», начать формировать новые нейронные связи, связанные с уверенностью. Со временем мозг начнет перестраивать себя таким образом, что новое убеждение станет доминирующим.

Эмоции и визуализация

Один из ключевых моментов эффективности affirmаций заключается в том, что они работают лучше, когда человек не просто механически повторяет фразы, а вкладывает в них эмоции и визуализирует желаемое. Эмоции усиливают влияние affirmаций, помогая мозгу воспринимать их более серьезно. Если вы повторяете фразу «я успешен», представляя при этом яркие образы вашего успеха – улыбки, радость, ощущения от достижения цели, – это помогает усилить эффект.

Исследования в области психологии также показывают, что мозг не всегда может отличить реальный опыт от ярко представленного воображаемого события. Это значит, что когда мы визуализируем что-то вместе с affirmациями, мозг воспринимает это как часть реальности, и шансы на успех возрастают.

Примеры аффирмаций

Вот несколько примеров аффирмаций, которые могут быть полезны в разных сферах жизни:

- Уверенность в себе: «Я достоин любви и уважения», «Я верю в свои силы и способности».
- Финансовое благополучие: «Я открыт для изобилия и успеха», «Деньги приходят ко мне легко и свободно».
- Здоровье: «Мое тело крепкое и здоровое», «Я с благодарностью забочусь о своем здоровье».
- Любовь и отношения: «Я привлекаю в свою жизнь гармоничные и любящие отношения», «Я заслуживаю быть счастливым в любви».

Как правильно использовать аффирмации?

Для того чтобы аффирмации работали максимально эффективно, важно следовать нескольким простым правилам:

1. **Формулировка в настоящем времени.** Аффирмации должны звучать так, как будто желаемое уже происходит. Например, не «я буду успешен», а «я успешен». Это помогает мозгу воспринимать утверждение как реальность.
2. **Позитивная формулировка.** Убеждения должны быть сформулированы в позитивном ключе, избегая частиц «не» или отрицаний. Вместо «я не боюсь провалов», лучше сказать: «я уверен в своих действиях».

3. Регулярность. Аффирмации нужно повторять регулярно. Идеально – каждое утро и вечер, когда мозг особенно восприимчив к новым идеям.

4. Эмоции и визуализация. Как уже упоминалось, добавление эмоций и яркой визуализации усиливает воздействие аффирмаций на подсознание.

Аффирмации – это мощный инструмент для преобразования внутреннего мира и, как следствие, внешней реальности. Они помогают перепрограммировать устаревшие и негативные убеждения, открывая новые возможности для личностного роста и успеха. Как и любая практика, аффирмации требуют терпения и настойчивости, но со временем они становятся естественной частью мышления, создавая новую реальность – реальность, в которой вы можете стать лучшей версией себя.

Глава 1. Психология любви и отношений: роль позитивного мышления

Любовь и отношения занимают центральное место в жизни каждого человека. Они влияют на наше настроение, уверенность в себе и даже на физическое здоровье. Однако отношения – это не просто результат влюбленности или удачи. Во многом их качество зависит от того, как мы думаем и воспринимаем мир, особенно в контексте позитивного мышления. В этой главе мы рассмотрим, как позитивное мышление

влияет на качество отношений, как оно помогает создавать и поддерживать любовь, а также почему оптимистичный настрой может стать ключом к гармоничным и долгосрочным отношениям.

Психология любви: как наши мысли формируют отношения

Любовь, как чувство, часто воспринимается как нечто спонтанное и эмоциональное, но психология утверждает, что наши мысли и убеждения играют огромную роль в построении и поддержании отношений. То, как мы воспринимаем себя, своего партнера и сам процесс взаимодействия, существенно влияет на то, насколько успешными будут наши отношения.

Самоценность и любовь к себе

Один из фундаментальных принципов психологии отношений заключается в том, что человек, не любящий и не принимающий себя, сталкивается с трудностями в построении здоровых отношений с другими. Любовь к себе – это не эгоизм, а здоровая самооценка и принятие собственной уникальности. Когда человек верит в свою ценность и достоинство, он способен привлекать в свою жизнь людей, которые будут уважать и любить его также высоко.

Позитивное мышление помогает утвердиться в этой внутренней уверенности. Повторяя аффирмации, такие как «я достоин любви» или «я ценен таким, какой я есть», человек начинает менять свое восприятие себя и мира. Это, в свою очередь, создает условия для здорового самоотношения, которое становится основой для крепких и взаимоуважительных отношений. Любовь к себе формирует модель поведения, где человек уже не нуждается в постоянном подтверждении своей значимости извне, что снижает зависимость от мнения партнера и делает отношения более гармоничными.

Позитивное восприятие партнера

Наши мысли влияют не только на нас самих, но и на то, как мы видим своего партнера. Часто отношения могут разрушаться не из-за реальных проблем, а из-за негативных убеждений и мыслей, которые мы проецируем на другого человека. Например, в моменты ссор или напряженности человек может начать думать: «Он меня не понимает» или «Она всегда меня критикует». Эти негативные мысли, повторяясь, создают эмоциональную дистанцию между партнерами и усиливают чувство недовольства.

Позитивное мышление помогает изменить этот шаблон восприятия. Если вместо того, чтобы фиксироваться на негативе, человек начнет искать положительные стороны в партнере и в отношениях, это кардинально изменит динамику. Когда мы фокусируемся на том, что ценим в партнере, мы не только уменьшаем количество конфликтов, но и усиливаем эмоциональную связь. Повторение позитивных утверждений, таких как «Я ценю заботу своего партнера» или «Мы вместе справляемся с трудностями», помогает поддерживать теплые и гармоничные отношения.

Роль позитивного мышления в конфликтах

Ни одни отношения не обходятся без конфликтов. Это естественная часть взаимодействия между двумя людьми, у которых могут быть разные точки зрения, потребности и ожидания. Однако то, как мы подходим к конфликтам, во многом определяет, укрепятся ли отношения или начнут разрушаться. Здесь позитивное мышление играет ключевую роль.

Позитивная интерпретация

Когда возникают ссоры или разногласия, наш мозг может автоматически начать интерпретировать ситуацию негативно: «Он делает это специально, чтобы меня разозлить» или «Ей на меня наплевать». Эти мысли усиливают напряжение и отдаляют партнеров друг от друга. Важно помнить, что наши мысли – это не факты. Мы часто неверно интерпретируем действия партнера, основываясь на собственных страхах и неуверенности.

Позитивное мышление помогает изменить этот шаблон восприятия. Вместо того чтобы сразу предполагать худшее, можно сознательно выбирать более оптимистичную интерпретацию: «Он, вероятно, просто устал, и поэтому сейчас раздражен» или «Она, возможно, не поняла, как меня задела ее слова». Это не означает игнорировать проблемы, но помогает уменьшить негативную реакцию и сохранить спокойствие в сложной ситуации. В долгосрочной перспективе подобный подход помогает развивать терпимость, гибкость в общении и уменьшает количество неразрешенных конфликтов.

Эмпатия и понимание

Еще один важный аспект позитивного мышления – это способность к эмпатии и пониманию. Когда человек практикует позитивное мышление, он становится более склонен видеть ситуацию с точки зрения другого человека. Вместо того чтобы концентрироваться на своей обиде или разочаровании, он начинает задавать себе вопросы: «Почему мой партнер так чувствует?» или «Что я могу сделать, чтобы помочь ему справиться с этим?» Эмпатия позволяет не просто решать конфликты, а укреплять доверие и связь между партнерами. Ведь когда один из участников отношений чувствует, что его понимают и принимают, он с большей готовностью идет на компромиссы и сам проявляет заботу.

Влияние позитивного мышления на долгосрочные отношения

Исследования показывают, что позитивное мышление не только помогает справляться с конфликтами, но и способствует более длительным и счастливым отношениям. Пары, которые придерживаются оптимистичных взглядов на жизнь и друг друга, более устойчивы к стрессам и трудностям. Они чаще находят способы поддержки друг друга, даже в сложные моменты, и стремятся к общим целям.

Создание позитивного эмоционального фона

Один из ключевых факторов, делающий отношения счастливыми, – это создание позитивного эмоционального фона. Это означает, что в повседневной жизни партнеры должны больше фокусироваться на позитивных моментах: на благодарности, заботе, радости от совместного времяпрепровождения. Умение замечать и ценить мелочи, такие как объятия по утрам или добрые слова в сложный момент, помогает поддерживать тепло в отношениях.

Регулярные позитивные мысли и аффирмации, такие как «Мы вместе создаем счастливую жизнь» или «Я благодарен за каждый момент с моим партнером», создают этот позитивный фон. Они помогают легко переносить трудности, подчеркивая значимость положительных эмоций и моментов в отношениях. Пары, которые акцентируют внимание на положительных аспектах своих отношений, имеют больше шансов сохранить близость и радость на протяжении долгого времени.

Вера в будущее

Еще один важный аспект – это вера в будущее отношений. Позитивное мышление помогает паре не бояться трудностей и испытаний, а видеть их как возможности для совместного роста. Пары, которые мыслят позитивно, чаще строят планы, обсуждают будущее и смотрят на него с оптимизмом. Оптимистичный взгляд на совместное будущее укрепляет взаимную приверженность и помогает преодолевать кризисы.

Партнеры, которые верят в светлое будущее своих отношений, лучше справляются с временными неудачами. Вместо того чтобы фокусироваться на проблемах, они ищут пути их решения. Они видят конфликты не как конец, а как шанс стать ближе и сильнее вместе. Это позволяет им не только сохранить отношения, но и сделать их глубже и насыщеннее.

Позитивное мышление играет важную роль в любви и отношениях. Оно помогает людям не только строить здоровую самооценку и улучшать восприятие партнера, но и справляться с конфликтами, создавая гармоничные, долгосрочные союзы. Оптимистичный взгляд на жизнь и отношение к своему партнеру создают эмоциональный фундамент, на котором можно строить счастливые и устойчивые отношения.

Любовь – это не только чувства, но и сознательный выбор, который мы делаем каждый день. И с помощью позитивного

мышления этот выбор становится легким и радостным, наполняя отношения теплом, доверием и взаимной поддержкой.

Глава 2. Как правильно использовать аффирмации для создания любви в своей жизни

Мы уже обсудили в первой главе, что такое аффирмации, и в предыдущей главе затронули, как позитивное мышление влияет на отношения и любовь. Теперь давайте глубже разберем, как именно использовать аффирмации для привлечения любви в свою жизнь и создания гармоничных отношений. Аффирмации – это мощный инструмент для изменения нашего внутреннего состояния и восприятия, что помогает нам формировать положительные убеждения и создавать пространство для любви. Но как это работает на практике, и какие конкретные шаги помогут использовать аффирмации для создания любви?

Как аффирмации влияют на любовь и отношения

Аффирмации помогают нам перепрограммировать мышление, заменяя старые, негативные убеждения на новые, позитивные. Это особенно важно в сфере любви и отношений, где наши убеждения играют огромную роль. Часто именно внутренние барьеры, такие как страхи или чувство недостойности, мешают нам строить гармоничные отношения. Например, убеждения вроде «Я не достоин любви» или «Все

хорошие люди уже заняты» могут стать настоящими блоками на пути к счастью.

Использование аффирмаций помогает заменить эти ограничивающие убеждения на позитивные установки, которые откроют вас для новых возможностей в любви. Повторяя позитивные утверждения, вы постепенно меняете свое восприятие себя, мира и отношений, создавая тем самым благоприятные условия для привлечения любви.

Шаги по использованию аффирмаций для создания любви

1. Определение негативных убеждений

Первый шаг к эффективному использованию аффирмаций – осознание тех убеждений, которые мешают вам строить гармоничные отношения. Это могут быть мысли, связанные с недоверием к себе, страхом перед близостью или неуверенностью в том, что вы заслуживаете любви. Чтобы выявить такие убеждения, задайте себе несколько вопросов:

- Какие мысли у меня возникают, когда я думаю о любви и отношениях?
- Чувствую ли я себя достойным любви?
- Есть ли у меня страхи или сомнения, связанные с близкими отношениями?

Когда вы выявили негативные убеждения, следующий

шаг – создание противоположных, позитивных affirmаций, которые помогут вам преодолеть эти барьеры. Например, если вы верите, что «любовь всегда заканчивается разочарованием», замените это убеждение на affirmation «Мои отношения наполнены любовью, уважением и радостью».

2. Формулировка позитивных affirmаций

Создание правильных affirmаций – это следующий важный шаг. Affirmации должны быть ясными, позитивными и сфокусированными на настоящем. Вот несколько принципов, которые помогут вам формулировать эффективные affirmации:

- Настоящее время. Affirmации должны быть сформулированы так, как будто желаемое уже произошло. Например, вместо «Я хочу найти любовь» скажите «Я привлекаю в свою жизнь любящего партнера».

- Конкретность. Чем конкретнее и яснее будет ваша affirmation, тем лучше она сработает. Вместо «Я заслуживаю любви» попробуйте «Я открыта для здоровых, гармоничных отношений, в которых меня любят и ценят».

- Фокус на чувствах. Важно включать в affirmации эмоции и чувства, которые вы хотите испытывать. Например, «Я чувствую себя любимой и защищенной в своих отношениях».

3. Регулярная практика

Для того чтобы аффирмации начали действовать, необходимо регулярно практиковать их повторение. Наиболее эффективными моментами для этого считаются утро и вечер, когда наше сознание более восприимчиво. Применяйте следующие методы:

– Утренние и вечерние ритуалы. Повторяйте аффирмации перед зеркалом, ощущая их правдивость. Скажите, например, «Я открыта для любви и готова принять партнера, который будет заботиться обо мне» или «Моя жизнь полна любви и счастья».

– Запись аффирмаций. Ведение дневника с аффирмациями помогает закрепить эти позитивные мысли. Каждый день записывайте хотя бы одну аффирмацию, связанную с вашими целями в любви.

– Визуализация. Представляйте, что ваши аффирмации уже реализуются. Например, если вы используете аффирмацию «Я живу в счастливых и гармоничных отношениях», визуализируйте себя в этих отношениях: что вы чувствуете, как выглядит ваш партнер, какие эмоции вы испытываете.

4. Вера в успех

Очень важно не только повторять аффирмации, но и верить в их силу. Ваше убеждение в том, что аффирмации работают, играет ключевую роль в их успехе. Если вам кажется, что аффирмации «не работают», возможно, вы просто

не уделяете достаточно внимания внутренней работе над собой. Когда вы говорите «Я достойна любви», старайтесь почувствовать это, даже если сначала это кажется неестественным.

Старайтесь верить в каждое слово, которое произносите, и со временем вы заметите, как ваши убеждения и внутреннее состояние начинают меняться.

Аффирмации для разных аспектов любви

Аффирмации можно адаптировать для различных целей, связанных с любовью и отношениями. Вот несколько примеров:

1. Для привлечения любви в свою жизнь:

- «Я открыта для любви и привлекаю в свою жизнь подходящего партнера».
- «Я достойна любви, и моя жизнь наполнена счастливыми отношениями».
- «Я привлекаю гармоничные и уважительные отношения».

2. Для укрепления существующих отношений:

- «Я чувствую себя любимой и поддерживаемой моим партнером каждый день».
- «Наши отношения с партнером становятся крепче и счастливее с каждым днем».
- «Я вношу свой вклад в создание гармоничных отношений, основанных на любви и доверии».

3. Для укрепления самооценки и любви к себе:

- «Я заслуживаю любви и уважения и принимаю себя та-

кой, какая я есть».

– «Я ценю себя и свою уникальность, и это привлекает в мою жизнь людей, которые меня уважают».

– «Я излучаю любовь и притягиваю к себе людей, которые ценят и любят меня».

Энергетическое влияние аффирмаций

Аффирмации не только изменяют наше мышление, но и влияют на энергетику. Когда вы начинаете верить в аффирмации и практиковать их, вы изменяете свое внутреннее состояние, что привлекает в вашу жизнь людей и события, соответствующие этой энергетике. Если вы излучаете уверенность, любовь и позитив, вы становитесь магнитом для людей, которые разделяют эти качества.

Практикуя аффирмации ежедневно, вы настраиваете свое подсознание на принятие любви и создаете вокруг себя атмосферу, способствующую построению счастливых отношений.

Преодоление сомнений и внутренних барьеров

Во время работы с аффирмациями вы можете столкнуться с внутренними сомнениями или сопротивлением. Эти ощущения естественны, так как ваши старые убеждения могут быть глубоко укоренены. Важно не сдаваться и продолжать практиковать аффирмации, даже если поначалу результаты кажутся незначительными.

Могут всплывать сомнения, вроде: «Это не для меня» или «Я никогда не найду подходящего партнера». Эти сомнения – часть процесса изменения сознания. Старайтесь работать с ними, осознавая, что они являются результатом старых ограничивающих убеждений. Иногда потребуется больше времени и терпения, чтобы изменить эти установки, но постоянство в практике приведет к результатам.

Аффирмации – это мощный инструмент для создания любви в вашей жизни. Они помогают преодолеть внутренние барьеры, изменить негативные убеждения и настроить вас на позитивный и открытый подход к отношениям. С помощью регулярной практики, веры в успех и осознанного подхода к своим мыслям вы сможете изменить свое внутреннее состояние и привлечь в свою жизнь любовь, о которой мечтаете.

Создание любви начинается с работы над собой – с любви к себе, уверенности в своей ценности и готовности открыться миру. Аффирмации станут для вас инструментом, который поможет укрепить эти установки и привести к созданию счастливых и гармоничных отношений.

Глава 3. Принятие и любовь к себе: как самооценка влияет на отношения

В предыдущих главах мы уже говорили о том, что аффирмации помогают изменить наше мышление и настроиться на позитив, а также играют важную роль в создании любви и гармоничных отношений. Однако прежде чем начать строить счастливые и полноценные отношения с другим человеком, необходимо построить их с самим собой. В этой главе мы обсудим, как принятие и любовь к себе становятся основой для здоровых отношений, какую роль играет самооценка, и как аффирмации могут помочь в развитии любви к себе.

Важность принятия и любви к себе в отношениях

Любовь к себе – это основа любого здорового и гармоничного взаимодействия с окружающими. Без принятия и уважения к себе очень сложно построить долгосрочные отношения, которые будут наполнены любовью и поддержкой. Часто именно наша самооценка, уровень внутренней уверенности и уважение к собственным границам определяют качество взаимоотношений.

Когда человек не любит и не принимает себя, это может проявляться в зависимых отношениях, попытках получить одобрение извне, страхе быть отвергнутым или страхе одиночества. В отношениях такие люди могут жертвовать своими потребностями, идти на компромиссы, которые вредят их благополучию, или искать внешнее подтверждение своей ценности через партнера.

Любовь к себе, напротив, дает человеку внутреннюю опору и уверенность в том, что он достоин любви и уважения. Она позволяет выстраивать отношения с уважением к себе и к партнеру, без зависимости от внешнего признания. Принятие себя позволяет вам быть честным в отношениях, устанавливать здоровые границы и привлекать партнера, который будет ценить вас такими, какие вы есть.

Роль самооценки в построении гармоничных отношений

Самооценка – это то, как человек воспринимает свою ценность и значимость. Здоровая самооценка помогает чувствовать себя уверенно, принимать свои сильные и слабые стороны и не зависеть от мнения окружающих. Она формируется на основе внутреннего опыта, воспитания, окружающей среды и личных достижений, но также может изменяться и развиваться в процессе саморазвития и работы над собой.

Когда у человека низкая самооценка, это может проявляться в следующих аспектах отношений:

- Зависимость от мнения партнера. Человек с низкой самооценкой часто ищет подтверждение своей ценности через партнера. Это может привести к постоянной потребности в одобрении и тревоге по поводу отношений.
- Страх потерять отношения. Люди с низкой самооценкой могут бояться быть отвергнутыми или покинутыми, что делает их склонными к терпению токсичных отношений.
- Неспособность устанавливать границы. Без любви к себе трудно отстаивать свои границы, и человек может легко соглашаться на неудобные или даже болезненные условия ради сохранения отношений.

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.