18+

Сергей Керимов

Шагаю в ОС

90-дневный дневник осознанных сновидений

Сергей Керимов

Шагаю в ОС. 90-дневный дневник осознанных сновидений

«Издательские решения»

Керимов С.

Шагаю в ОС. 90-дневный дневник осознанных сновидений /
С. Керимов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-658489-1

Этот 90-дневный дневник — ваш путеводитель в осознанные сновидения. Он поможет развить память снов, осознанность и контроль над снами. Программа разбита на три уровня: начальный, средний и продвинутый. Каждый день включает утренние, дневные и вечерние упражнения, задания на осознание и фиксацию результатов. Следуя системе, вы шаг за шагом освоите ОС и научитесь управлять снами.

ISBN 978-5-00-658489-1

© Керимов С.
© Издательские решения

Содержание

90-дневный дневник осознанных сновидений 6
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Шагаю в ОС
90-дневный дневник
осознанных сновидений

Сергей Керимов

© Сергей Керимов, 2025

ISBN 978-5-0065-8489-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

90-дневный дневник осознанных сновидений

Как пользоваться дневником: Каждый день разделён на утренние, дневные и вечерние задания. Выполняйте их последовательно, отмечая результаты. Утром вы работаете с памятью о снах, днём – повышаете осознанность, вечером – готовите сознание ко сну. На протяжении всего курса важно соблюдать рекомендации по здоровому сну и образу жизни (см. ниже). В конце каждого дня предусмотрен раздел самоконтроля для ваших записей о результатах практики.

Общие рекомендации для успешной практики

– Режим сна: Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, высыпайтесь (7—8 часов). Это стабилизирует фазы сна и повышает шансы на осознание во сне. Не переутомляйтесь: если чувствуете сильную сонливость днём, позволите себе короткий дневной отдых.

– Здоровый образ жизни: Поддерживайте физическую активность, чаще бывайте на свежем воздухе, питайтесь сбалансированно. Такие простые вещи, как здоровое питание, прогулки, достаточное потребление воды и спорт, значительно помогают в практике осознанных сновидений. Избегайте алкоголя и тяжелой еды перед сном – они ухудшают качество сновидений.

– Витамины и диета: Обратите внимание на витамин B6 и продукты с его высоким содержанием (орехи, бананы, шпинат, злаки). Исследования показывают, что приём витамина B6 перед сном заметно улучшает способность запоминать сны. Вы можете периодически (например, раз в неделю) добавлять в рацион богатые B6 продукты или витаминные добавки, чтобы усилить яркость и запоминаемость сновидений.

– Настрой и мотивация: Относитесь к практике как к игре и исследованию. Ведите *дневник сновидений* – записывайте **каждый** сон, даже обрывки сюжетов. Со временем вы заметите повторяющиеся темы и образы. Анализ таких «сонных подсказок» поможет осознавать себя во сне. Будьте терпеливы: прогресс может быть постепенным, но каждое усилие приближает вас к цели. Если пропустили день – ничего страшного, продолжайте практику на следующий. Главное – регулярность и интерес.

Совет: Помимо этого дневника, полезно читать о чужом опыте (статьи, форумы) и делиться своими успехами. Общение с единомышленниками поддерживает мотивацию и поможет получить ответы на возникающие вопросы.

Начальный уровень (Дни 1—30)

Начальный этап посвящён развитию базовых навыков: запоминание сновидений, ведение дневника, формирование привычки осознанности днём и заложение намерения на осознание во сне. Выполняя эти простые ежедневные упражнения, вы создадите прочный фундамент для дальнейшей практики.

День 1

Утро: После пробуждения оставайтесь в постели с закрытыми глазами. Спокойно попытайтесь вспомнить свой сон этой ночи. Воспроизводите в уме все образы и события, которые удаётся вспомнить. Затем запишите ключевые моменты в свой дневник сновидений (тетрадь или приложение). Даже если сон не запомнился полностью, запишите обрывки или ощущения – со временем память улучшится.

День: Начинайте развивать привычку критически относиться к реальности. Несколько раз в течение дня (например, 5 раз – утром, днём и вечером) делайте **тесты на реальность**. Например, попробуйте просунуть палец одной руки сквозь ладонь другой – в реальной жизни это невозможно, а во сне пальцы, скорее всего, пройдут сквозь руку. Другой вариант – зажмите

нос пальцами и попытайтесь вдохнуть через него: в бодрствовании вы не сможете дышать, а во сне – сумеете. Каждый раз серьёзно спрашивайте себя: *«Я сейчас не сплю?»*. Старайтесь действительно усомниться в реальности происходящего. Такая практика закладывает «якорь» осознанности, который со временем сработает и во сне/

Вечер: Выделите 10—15 минут перед сном на расслабление. Отключите гаджеты, приглушите свет. Запишите в дневник сновидений краткое резюме дня (это поможет мозгу отключиться от дневных забот). Формулируйте **намерение**: спокойно скажите себе, что хотите запомнить свой сон и осознаться в нём.

Медитация перед сном: Лягте на спину, закройте глаза. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, ощущая, как с каждым выдохом тело расслабляется. Представьте, что вы просыпаетесь во сне: видите вокруг сонный пейзаж и **понимаете, что спите**. Мысленно произнесите фразу-мантру: *«Я осознаю себя во сне»* или *«Я замечу, что сплю, и буду контролировать свои сны»*. Повторите эту установку 5—10 раз, искренне веря в неё. Затем отпустите мысли и дайте себе спокойно заснуть.

Самоконтроль: В утренней части дневника отметьте, сколько снов (или фрагментов) вы вспомнили. В конце дня подведите итог: удалось ли выполнить намеченные упражнения? Запишите, сколько раз вы сделали проверки реальности и что при этом чувствовали. Фиксируйте любые наблюдения: например, легко ли было сосредоточиться, какие были эмоции. Это ваш отправной пункт – далее будет легче!

День 2

Утро: Сразу после пробуждения повторите практику воспоминания сновидений. Не вставая, постарайтесь вспомнить ночной сон от начала до конца. Если деталей мало, **смените положение тела** и полежите ещё: например, если вы спали на спине, повернитесь на бок или на живот и снова попытайтесь вспомнить сон. Переворачиваясь несколько раз (спина → правый бок → левый бок), вы можете извлечь дополнительные фрагменты сновидения. Запишите всё вспомненное в дневник. Отметьте дату, время пробуждения и заголовок сна (по желанию).

День: Продолжайте практику тестов реальности **не реже 5 раз в день**. Можно установить напоминания на телефоне или использовать привычные действия как триггер (например, каждый раз, выходя из дверей, спрашивать себя: «Не сон ли это?»). Добавьте ещё один вид проверки: попробуйте прочитать какой-то текст дважды. В реальности надпись останется той же, а во сне буквы обычно «плывут» и меняются при повторном взгляде. Уделяйте несколько секунд после каждого теста анализу – осмотрите окружающее, убедитесь, что всё выглядит логично. Эта внимательность днём постепенно перейдёт в сновидения.

Вечер: Перед сном вновь расслабьтесь. Сегодня попробуйте технику **прогрессивной релаксации**: лёжа в постели, последовательно напрягайте и расслабляйте мышцы всего тела – от ступней до лица. Почувствуйте, как уходит дневное напряжение. Затем спокойно повторите про себя установку: *«Я хорошо запомню этот сон»*. Если хотите, добавьте установку на осознание во сне, как делали вчера. Представьте желаемый сюжет сна или место, в котором хотели бы осознаться.

Медитация перед сном: Сядьте на кровати с прямой спиной (или лёжа, если так удобнее). Закройте глаза. Представьте, что ваш дневник сновидений – это книга, в которой записаны все ваши ночные приключения. Мысленно перелистайте страницы вперёд – к будущему – и «увидьте» запись о вашем первом осознанном сне. Представьте дату и краткое описание того, что вам удалось во сне. Почувствуйте радость и вдохновение от этой записи, *как будто всё уже случилось*. Поблагодарите своё подсознание за то, что оно ведёт вас к этой цели. Ложитесь спать с ощущением предвкушения.

Самоконтроль: Зафиксируйте утром в дневнике, удалось ли вспомнить сновидение подробнее, чем вчера. Сравните количество деталей, эмоций. Вечером отметьте, выполнили ли

вы все проверки реальности (поставьте + или -). Запишите, насколько удалось расслабиться перед сном и какого качества был сон этой ночью (глубокий, прерывистый, красочный?).

День 3

Утро: Проснувшись, не скачите сразу с постели. Сперва спокойно вспомните увиденный сон. Попробуйте применять метод смены позы, как в День 2, чтобы всплыли дополнительные детали (например, деталь сна может вспомниться, когда вы повернётесь на правый бок). После этого запишите новый сон в дневник. Постарайтесь уже сейчас придумать ему заголовок и кратко отметить самые странные или запоминающиеся моменты. Анализ таких моментов пригодится позднее.

День: Продолжайте выполнение **реальность-тестов** ~5 раз в день. Для разнообразия опробуйте новые виды проверок:

– Посмотрите на свои руки и сосчитайте пальцы – во сне количество или вид пальцев часто бывает искажённым.

– Попрыгайте на месте: если вам удастся зависнуть в воздухе или полететь, значит, вы во сне

– Вспомните, что вы делали полчаса назад. В реальности легко проследить цепочку событий, а во сне обычно невозможно вспомнить, **как вы попали в это место**.

Идеально, если каждую проверку вы доведёте до автоматизма: не просто машинально выполняйте действие, а реально ищите подтверждение, что вокруг **нереальность**. Например, встретив отражение в зеркале, всмотритесь – нет ли в нём чего-то необычного? Чем чаще и серьёзнее вы задаёте себе эти вопросы днём, тем больше вероятность сделать то же самое во сне

Вечер: Перед сном сегодня сконцентрируйтесь на **дыхательной медитации**. Выключив свет, сядьте на постели или лягте, если так удобнее. Закройте глаза и в течение 5 минут отслеживайте дыхание: почувствуйте прохладу воздуха на вдохе, его движение внутри, лёгкость на выдохе. Если в голову приходят посторонние мысли – мягко возвращайте фокус к дыханию. Эта практика успокаивает ум и развивает вашу способность удерживать внимание (ключевой навык для осознанных сновидений). После этого настройтесь на ночь: скажите себе, что **помните**, как делали сегодня проверки реальности, и что во сне тоже вспомните об этом. Повторите несколько раз: *«Я осознаюсь во сне, когда увижу что-то странное»*.

Медитация перед сном: Представьте себя стоящим на границе двух миров – реального и мира снов. С каждым вдохом вы собираете энергию и осознанность из дневной жизни, с каждым выдохом – плавно переносите её в пространство сновидений. Вообразите, что вокруг вас сгущается туман, и вы шаг за шагом входите в осознанный сон. Ваш внутренний наблюдатель остаётся активным. Повторяйте мысленно: *«Моё сознание ясно и в сновидениях»*. Засыпайте с мыслью, что ваш разум бодрствует, пока тело отдыхает.

Самоконтроль: В дневнике отметьте количество сновидений, которые вспомнились (возможно, уже 2 или 3 за ночь – прогресс!). Запишите, какие методы проверок реальности вы пробовали и что чувствовали – может, какая-то из техник понравилась больше. Оцените по 10-балльной шкале свою сосредоточенность во время дыхательной медитации (где 10 – ни разу не отвлеклись, 1 – постоянно уходили в мысли). Эти записи помогут отслеживать рост вашей осознанности.

День 4

Утро: Продолжайте начинать день с вспоминания снов и ведения дневника. Сегодня уделите особое внимание **анализу записанных снов**. Пролистайте записи последних трёх дней и посмотрите, нет ли повторяющихся элементов: возможно, часто снится какая-то местность, человек или ситуация. Пометьте эти **«сигналы сновидения»** – это ваши персональные якори. Например, если уже несколько ночей фигурирует школа или летание, запишите это как потенциальный признак сна. Пока просто отмечайте, без подробного разбора.

День: Вырабатываем *гибкость сознания*. Помимо продолжения проверок реальности (не менее 5 раз за день, с разными методами), введите упражнение **«Осознанная пауза»**: несколько раз в течение дня останавливайтесь на минуту и оглядывайтесь вокруг, будто видите мир впервые. Старайтесь заметить 5 новых деталей, на которые обычно не обращали внимания (например, отражения в окнах, звук вентиляции, узор на полу). Это тренирует *осознанность* – умение быть «здесь и сейчас». Чем чаще вы пробуждаете любопытство к реальности, тем легче будет понять, что вы во сне.

Вечер: Повторите расслабляющие практики – можно снова сделать прогрессивную мышечную релаксацию или принять тёплый душ для успокоения. Перед сном прочитайте свои записи за предыдущие дни: перечитайте мантры, которые вы использовали, вспомните ощущения. Сегодня добавьте к установкам фразу: *«Я узнаю свой сон по <…>»*, где вместо <… > подставьте один из тех сигналов, которые вы заметили утром (например: *«…по ощущению полёта»* или *«…по образу школы»*). Таким образом, вы начинаете программировать сознание целенаправленно на **конкретный признак** сна.

Медитация перед сном: Выполните небольшую визуализацию: представьте один из своих недавних снов, **но на этот раз измените его конец** – вообразите, что в кульминационный момент вы осознали себя во сне. Прокрутите в уме: вот происходит знакомый сюжет сна… вы видите (подставьте свой «сонный сигнал») и вдруг понимаете: *«Это сон!»*. Далее представьте, как вы действуете осознанно: например, взлетаете в небо или меняете обстановку по своему желанию. Удерживайте эту картину несколько минут, ощущая радость контроля. Это репетиция осознанного сна. Завершите практику благодарностью и спокойным засыпанием.

Самоконтроль: В конце дня зафиксируйте: какие признаки сна вы выделили, получилось ли включить их в установку? Отметьте, насколько осознанными вы чувствовали себя днём по сравнению с Днём 1 (возможно, начали замечать больше деталей вокруг). Проверяйте свои записи предыдущих дней – вы уже формируете ценный массив данных о своих снах и состоянии осознанности.

День 5

Утро: Проснувшись, практикуйте активное вспоминание снов, как и прежде. Чем больше деталей вы сможете вспомнить и записать, тем ярче и чаще будут становиться ваши сны. Если сегодня вам удалось запомнить новый сон, особенно насыщенный или необычный, потратьте несколько минут на его **анализ**. Посмотрите, были ли в нём явные нелогичности (например, смена места действия без причин, странное поведение персонажей). Отметьте эти нелогичные моменты – они могли бы подсказать вам, что это сон. Приучайте себя замечать такие *«несостыковки»*; постепенно это умение начнёт срабатывать прямо во сне.

День: К этому дню у вас уже должна складываться привычка делать реальность-тесты. Увеличьте их частоту до **7 раз в день**. Можно привязать проверки к конкретным часам (например, каждый час с 10:00 до 17:00, ставя будильник). Также попробуйте новое упражнение на осознанность: **«Метка осознания»** – нарисуйте на запястье небольшую букву «С» (символ осознанности) или наденьте браслет. Каждый раз, замечая эту метку, останавливайтесь и осматривайтесь: *где я? что я делаю? это логично?*. Затем проведите тест реальности (например, прочтите текст дважды или взгляните на часы). Такая внешняя «напоминалка» поможет чаще вспоминать о практике, пока осознанность не войдёт в привычку.

Вечер: Сегодня сконцентрируемся на **намерении**. Перед сном, лёжа с закрытыми глазами, спокойно повторяйте в уме: *«Сегодня во сне я осознаю себя»*. Представляйте эту фразу как бы пропитывающей ваше сознание. Можно сопровождать повторение лёгким ритмичным постукиванием пальцем по подушке – это создаёт телесный якорь для установки. Постарайтесь наполнить слова уверенностью и спокойной решимостью.

Медитация перед сном: Выполните **метод визуализации целей**: представьте, что этой ночью вы достигли осознанности во сне. Увидьте короткий **сценарий успеха**: например, вы во сне подходите к окну, понимаете, что это сон, выходите через окно наружу и летите. Сделайте эту сценку яркой: почувствуйте ветер, увидьте пейзаж внизу, услышьте звуки – задействуйте все чувства. В конце визуализации скажите себе: *«Так и будет»* – и расслабьтесь, позволяя себе уснуть.

Самоконтроль: Оцените, насколько твёрдо вы удерживали намерение в течение дня (например, не забывали ли про метку на руке?). В дневнике сновидений отметьте качество запоминания снов за 5 дней: заметен ли прогресс? Записали ли вы уже хотя бы один сон полностью? Если нет – ничего страшного, прогрессирует не только память, но и осознание днём, просто продолжайте. Если да – поздравьте себя!

День 6

Утро: Продолжайте фиксировать сны. Если сегодня утром вы помните сразу **несколько сновидений**, запишите их все. Обратите внимание на то, как один сон переходит в другой – такие моменты пробуждения и засыпания между снами (микропробуждения) в дальнейшем можно будет использовать для практики осознания.

День: Внедряем элемент игры. В течение дня выберите один объект или событие, которое будете использовать как сигнал для теста реальности **только сегодня**. Например, договоритесь с собой: *«Каждый раз, когда я увижу что-то красного цвета, я проверю, не сон ли это»*. Или: *«Каждый раз, когда кто-то произнесёт моё имя, я сделаю тест»*. Цель – развить навык *реагировать на условные знаки*. Кстати, если такой объект приснится ночью, велика вероятность, что вы вспомните о задумке и осознаетесь. Не забывайте и про обычные проверки (в сумме ~7—8 раз за день).

Вечер: Создайте расслабляющую атмосферу: можно зажечь свечу или аромалампу с лёгким ароматом (лаванда, ромашка – способствуют сну). Выполняя привычные вечерние процедуры, размышляйте о том, почему вы хотите иметь осознанные сновидения. Сформулируйте для себя **намерение зачем** (например: *«Чтобы исследовать свой внутренний мир»* или *«Чтобы преодолеть страх высоты в безопасной обстановке сна»*). Эта личная мотивация придаст силы. Перед засыпанием повторите стандартную мантру осознания и добавьте: *«Мои сны – ключ к … (ваша цель)»*. Пусть эта мысль станет последней перед сном.

Медитация перед сном: Попробуйте **медитацию осознанного погружения**: лежа в постели, представьте, что ваше тело – это сосуд, а ваше сознание – вода. С каждым вдохом и выдохом вода постепенно заполняет сосуд, опускаясь всё глубже: из головы – в грудь, из груди – в живот, из живота – в ноги… Когда «вода осознания» дойдёт до стоп, представьте, что она вытекает из вас в пространство сна, унося с собой ваше сознание. Ваша осознанность перетекает в сновидение. Повторяя это, вы как бы *«перемещаете»* себя из бодрствования в сон, стараясь сохранить ясность. Медитация может незаметно перейти в настоящее сновидение – постарайтесь удержать контроль, когда сцены сна появятся перед «внутренним взором».

Самоконтроль: Запишите, как вам далось упражнение с условным сигналом: сколько раз вы вспомнили выполнить тест при виде выбранного объекта? Было ли что-то красное (если брали цвет) в ваших снах этой ночью? Отметьте, стало ли легче засыпать с позитивным настроем и мотивацией. Обязательно хвалите себя за каждый день практики – так формируется позитивная связь с упражнениями.

День 7

Утро: Итог первой недели. Вспомните и запишите сновидения, как обычно. Затем выделите время на **анализ дневника сновидений за неделю**. Прочитайте все записи с Дня 1 по День 7. Выпишите отдельно: а) самые частые сюжеты, образы или места, б) любые сны, где вы *почти* догадались, что спите (например, сомневались во сне, но не до конца осознали). Если таких нет – ничего страшного. Проанализируйте: в каких сновидениях происхо-

дило больше всего нелогичного или неожиданного? Такие сны – лучшие кандидаты на осознание, потому что содержат много «подсказок». Максимально **критически** оцените нелогичные моменты, которые пропустили во сне. Этот процесс тренирует вашу способность замечать странности.

День: Сегодня немного уменьшите интенсивность практики, чтобы отдохнуть (*осознанность – это не напряжение, а скорее расслабленное внимание*). Выполняйте проверки реальности в обычном режиме (~5 раз за день) и практику «осознанной паузы» по потребности. Сделайте упор на качество: пусть каждая проверка будет действительно осмысленной. Например, один из разов проведите полный **ритуал проверки**: остановитесь, внимательно осмотритесь, вспомните последние пару часов (всё ли логично), затем сделайте 2—3 разных теста подряд (например, попытайтесь пальцем пройти сквозь ладонь + прочитайте надпись + попробуйте взлететь). Такой комбинированный подход иногда сразу приводит к осознанию, если вы его повторите во сне.

Вечер: Подведите итоги недели. Просмотрите свои дневные заметки о выполнении упражнений. Отметьте, что получалось хорошо, а где есть трудности. Возможно, вам сложно вставать рано для записи снов – тогда подумайте, как облегчить этот процесс (например, держать диктофон под рукой, чтобы надиктовывать сон, а потом переписывать). Или, может, вы замечаете, что днём забываете про проверки – стоит поставить больше визуальных напоминаний. Запишите 2—3 вывода для себя, как улучшить практику со следующей недели.

Медитация перед сном: Сегодня без сложных техник – побалуйте себя **йога-нидрой** или аудиомедитацией для сна (если у вас есть запись). Либо просто лягте и представьте, что вы находитесь в уютном, безопасном месте (например, на берегу моря ночью). Ваша задача – полностью расслабиться и отпустить ожидания. Скажите себе: *«Я доверяю своему подсознанию и знаю, что у меня всё получается»*. Засыпайте с ощущением удовлетворения от проделанной работы – впереди новые открытия.

Самоконтроль: В дневнике отметьте: сколько снов удалось записать за неделю, растёт ли их количество. Запишите свои ключевые наблюдения (из утреннего и вечернего анализа). Это своеобразный отчёт за начальный уровень первой недели. Вы можете оценить эффективность недельной работы по 10-балльной шкале и поставить себе «оценку» – чисто для мотивации. Если хотите, придумайте награду за прохождение первой недели, пусть и символическую, и получите её. Вы проделали отличный путь за эти 7 дней!

День 8

Утро: Начинаем вторую неделю начального уровня. После записи сна перечитайте выписанные вчера частые сюжеты и признаки сна. Выберите **один основной «сонный знак»** – то, что чаще всего встречалось. Это будет ваша тема недели. Например, если в снах часто появляется «вода» или «работа» – сделайте это своей мишенью для осознания. Сегодня утром сформулируйте твёрдое намерение: *«Если мне приснится [выбранный знак], я пойму, что это сон»*. Запишите эту фразу на первой странице дневника крупно и подчеркните.

День: Усильте дневную осознанность в контексте выбранного знака. То есть, весь день держите в уме: «вода» (к примеру) = сигнал к осознанности. И каждый раз, когда сталкиваетесь с этим явлением в реальности, делайте **двойную проверку**: и обычные тесты, и вдумчивый вопрос: *«Не снится ли мне сейчас [вода]?». *Приучайте мозг: появление этого элемента автоматически запускает критическое мышление. Кроме того, поддерживайте общую частоту проверок (6—7 в день). Можно начать практиковать короткие **мгновенные медитации**: раз в несколько часов буквально на 10 секунд останавливайте ум и просто **наблюдайте**, что происходит вокруг, без мыслей. Это мгновенное «пробуждение» себя в текущем моменте – маленький шаг к пробуждению во сне.

Вечер: Продолжайте практики расслабления. Запишите перед сном: *«Сегодня во сне я ищу [выбранный знак] и понимаю, что сплю»*. Также заранее решите, **что вы сделаете**, когда

осознаетесь во сне (простой план на случай успеха). Например: *«Осознавшись, я посмотрю на свои руки и окружение, чтобы стабилизировать сон, затем взлечу»*. Такой план действий пригодится, чтобы не растратили осознание впустую в первый же момент.

Медитация перед сном: Сядьте на кровать, закройте глаза. Вспомните ощущение воды (если ваш знак – вода) или представьте образ, связанный с вашим знаком. Теперь визуализируйте: вы видите этот элемент во сне, и он выглядит необычно ярко, притягивает ваше внимание. Вы понимаете: *«Так, это мой знак! Я во сне!»*. Почувствуйте радость этого осознания. Затем «проиграйте» свой план: например, осознавшись, вы смотрите на руки, ощущаете тело во сне, затем делаете задуманное действие. Постарайтесь прочувствовать каждый шаг, но коротко (полминуты). Завершите уверенной мыслью: *«Я готов к осознанному сну»*

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.