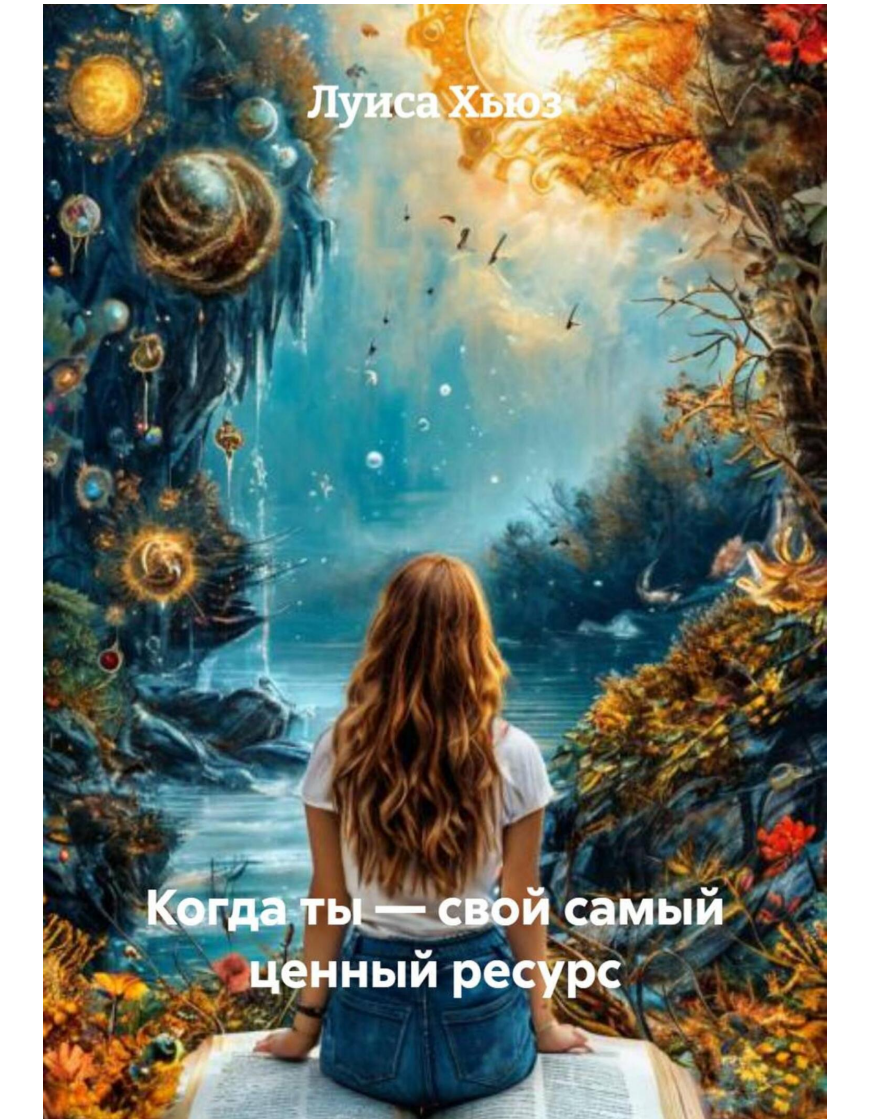


A surreal painting featuring a woman with long, wavy red hair, seen from behind, sitting on a large, open book. She is wearing a white t-shirt and blue jeans. The scene is set in a fantastical landscape with vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red. The sky is a deep blue, filled with various celestial bodies including planets, moons, and stars. Several birds are flying in the sky. The overall atmosphere is dreamlike and ethereal.

Луиса Хьюз

Когда ты — свой самый
ценный ресурс

Луиса Хьюз

Когда ты – свой самый ценный ресурс

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72811667

SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга – глубокое путешествие к осознанию собственной ценности, силы и внутреннего потенциала. Она помогает женщине увидеть себя не через призму чужих ожиданий и оценок, а через собственную природу, желания и внутренний голос. Здесь вы найдёте понимание, как исцелить прошлое, преодолеть страхи, укрепить уверенность, вернуть утраченную энергию и научиться строить жизнь, в которой вы – главный источник поддержки, вдохновения и силы. Это книга о том, как стать опорой себе, перестать жить чужими сценариями и раскрыть ту женщину, которой вы всегда были, но боялись себе признать.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Самооценка – ключ к психоэмоциональному благополучию	6
Глава 2: Женская энергия и её роль в жизни	10
Глава 3: Психология счастливых отношений	13
Глава 4: Понимание своих потребностей и желаний	16
Глава 5: Принятие себя и своих несовершенств	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Луиса Хьюз

Когда ты – свой самый ценный ресурс

Введение

Когда ты начинаешь осознавать свою собственную ценность, мир вокруг тебя начинает меняться. Это не просто фраза, которую ты слышала множество раз. Это истина, которая имеет силу, способную преобразить твою жизнь. Внутреннее принятие себя – это не просто психологический процесс, это тот фундамент, на котором строится твоя реальность. Ты становишься человеком, который не ищет одобрения извне, потому что научился ценить себя. Именно эта осознанность открывает перед тобой новые возможности, которые раньше казались недостижимыми. В этой книге я хочу поделиться с тобой теми истинами, которые могут помочь тебе стать своим самым ценным ресурсом. Мы будем говорить о том, как важно понять, кто ты есть на самом деле, что тебе нужно для внутреннего роста, и как можно построить жизнь, наполненную гармонией, удовлетворением и радостью. Все эти вопросы касаются каждого из нас, но для женщин они особенно актуальны, ведь мы часто забываем

о своей ценности, пытаюсь угодить окружающим или соответствовать чьим-то ожиданиям. Твоя ценность не зависит от того, сколько у тебя достижений, какой статус ты имеешь или насколько ты популярна. Она заключается в том, что ты есть. В том, что ты уникальна, и в том, как ты воспринимаешь себя. Это осознание приходит не мгновенно. Это процесс, который требует внимания, терпения и, конечно, желания работать над собой. Но стоит только сделать первый шаг на этом пути, как вся твоя жизнь начнёт преобразовываться. Ты начнёшь замечать, как отношения с близкими и друзьями меняются, как твоя карьера обретает новое направление, а самое главное – ты начнёшь чувствовать себя лучше, чем когда-либо. Здесь мы поговорим о том, что делает нас женщинами, как мы можем раскрыть свой потенциал и научиться уважать себя и свои потребности. Я уверена, что каждый шаг, который ты сделаешь в сторону самопознания, будет шагом к новой жизни – жизни, в которой ты будешь собой. Ты сможешь научиться принимать и любить себя, перестать сравнивать себя с другими и избавиться от внутренних ограничений. На этом пути тебе предстоит столкнуться с многими вызовами, но именно эти вызовы и сделают тебя сильнее. Так что открывай эту книгу, и давай начнём путешествие вглубь себя. Ты на пороге трансформации, и я рада быть с тобой в этом процессе. Ты заслуживаешь быть счастливой, здоровой и уверенной в себе женщиной. Помни: всё начинается с тебя.

Глава 1: Самооценка – ключ к психоэмоциональному благополучию

Может быть, ты уже не раз слышала о том, что самооценка – это основа, на которой строится твоя жизнь, но никогда не задумывалась о том, как это работает в реальности. Самооценка – это не просто психологический термин, это тот невидимый, но мощный фактор, который определяет, как ты воспринимаешь себя, как ты ведешь себя в отношениях, как ты справляешься с трудностями, и даже как ты видишь своё место в этом мире. Она становится твоей личной основой, и, чем выше эта основа, тем более устойчиво ты стоишь на ногах, невзирая на внешние обстоятельства. Задумайся на мгновение: как часто ты слышала фразы вроде "ты не заслуживаешь лучшего", "ты не можешь этого сделать", "неужели ты действительно думаешь, что это для тебя"? Эти слова звучат не только от других, но и от нас самих, когда мы сталкиваемся с трудностями. Именно такие моменты показывают, насколько наша самооценка является «хрупким» механизмом, который может быть разрушен по самым малым причинам, даже самыми банальными словами. Но когда ты понимаешь, что твоя самооценка – это не то, как другие тебя видят, а то, как ты себя воспринимаешь, всё начинает ме-

няться. Память возвращает меня к одной девушке, с которой я работала несколько лет назад. Лена была умной, красивой и доброй женщиной, но всегда считала, что она недостаточно хороша для того, чтобы быть успешной и счастливой. Даже когда её карьера начала стремительно развиваться, а она встречала мужчин, которые по-настоящему её ценили, внутренний голос в её голове всё время говорил: "Ты не заслуживаешь этого". И даже с этим чувством Лена продолжала двигаться вперёд, потому что все вокруг её хвалили, видели её успешной и привлекательной. Однако внутри неё был незаметный, но мощный конфликт – она не могла поверить, что всё это ей по-настоящему принадлежит. Однажды, после одного тяжёлого дня, когда Лена в очередной раз столкнулась с чувством неуверенности, она наконец осознала важную вещь. Она поняла, что самооценка – это не вопрос внешних обстоятельств, не то, что другие говорят о тебе или как они тебя воспринимают. Это вопрос внутреннего принятия себя, своей ценности и своей уникальности. Лена осознала, что ей не нужно оправдываться или подстраиваться под чужие ожидания. Она поняла, что её успехи и достижения не имеют значения, если она сама не может оценить свою ценность, если не может полюбить себя такой, какая она есть. Осознание этого перевернуло её мир. Когда Лена стала работать над повышением своей самооценки, мир вокруг неё тоже изменился. Она научилась не сравнивать себя с другими, а радоваться тому, что она – уникальна. В от-

ношениях с людьми она стала устанавливать здоровые границы, не позволяя никому нарушать её пространство. В своей карьере она стала увереннее, приняла решения, которые раньше казались невозможными, потому что начала верить в свои силы. И даже в моменты падений, она научилась видеть в себе внутреннюю силу, которая всегда помогала ей вставать и двигаться дальше. Это не значит, что её жизнь сразу стала идеальной. Это значит, что она научилась жить с собой в гармонии, принимая как свои сильные стороны, так и свои слабости. Именно это позволило ей строить свою жизнь на фундаменте, который не рухнет при первых трудностях. Она поняла, что не идеал – это цель, а стремление быть собой, с уважением и любовью к каждому своему шагу. В этой главе мы с тобой исследуем, что такое самооценка, как она формируется, и почему так важно не только осознавать свою ценность, но и действовать в соответствии с этим осознанием. Самооценка – это не просто какое-то теоретическое понятие, это то, что диктует нам, как мы будем реагировать на вызовы жизни, как строить отношения с людьми и даже как наслаждаться своей жизнью. Это то, что определяет наши действия и нашу уверенность в себе. Твоя самооценка – это тот внутренний фундамент, на котором стоит вся твоя жизнь. Если этот фундамент слаб, тебе будет тяжело строить что-либо, потому что стены и крыша будут непрочными. Но если ты научишься строить свою жизнь на уверенности и самоуважении, даже в самых бурных морях ты будешь уверен-

но держаться на поверхности. Далеко не все понимают, как важно научиться ценить себя. Нам легче увидеть свою ценность в глазах других, чем в собственных глазах. Но стоит только начать этот путь, как ты заметишь, как меняется твой мир. Ты начнёшь понимать, что заслуживаешь лучшего, и это «лучшее» начнёт к тебе приходить.

Глава 2: Женская энергия и её роль в жизни

Женская энергия – это не что-то абстрактное или эфемерное. Это мощная сила, которая исходит от самой природы, которую мы носим в себе с самого момента рождения. Мы, женщины, часто забываем, насколько эта энергия велика, когда сосредотачиваемся на внешних факторах: достижениях, ожиданиях, социальных ролях. Мы теряем контакт с собой, забывая, что наша истинная сила кроется именно в этой энергии – в нашей способности быть мягкими и сильными одновременно, в нашем умении чувствовать и понимать мир вокруг, в том, как мы влияем на всё, что нас окружает, без необходимости проявлять жёсткость. Пример из жизни. Я помню одну женщину, с которой я работала в рамках психологического консультирования. Ольга была невероятно успешной в своей карьере, но её личная жизнь была в полном хаосе. Она считала, что счастье можно измерить в достижениях, что можно достичь гармонии, если стать достаточно «жёсткой», «сильной» и «непоколебимой». Она поставила на первый план свою карьеру, отбросив на второй план всё остальное: отношения, заботу о себе, свою душевную гармонию. Однажды, после долгих разговоров, она признала, что чувствует себя пустой внутри. Всё, что было до-

стигнуто, не приносило удовлетворения. В поисках «внешней силы» Ольга потеряла ту внутреннюю энергию, которая могла бы привести её к настоящему счастью. Она была настолько ориентирована на результат, что забыла о себе как о женщине, как о человеке, который имеет право на покой, радость и отдых. Я помогла Ольге понять, что её энергия не обязательно должна быть только агрессивной, направленной на достижение и успех. Женская энергия – это умение балансировать между делами и чувствами, активностью и отдыхом, заботой о других и о себе. Когда она начала открываться этому пониманию, мир вокруг неё начал меняться. Её отношения с близкими стали более теплыми, она научилась радоваться простым вещам, и, что самое важное, она стала жить в мире с собой. Это было не за счёт отказа от карьеры или амбиций, а именно за счёт того, чтобы наполнить свою жизнь тем, что действительно имеет значение, что питает её внутреннюю женскую энергию. Женская энергия – это не просто способность любить и заботиться. Это способность чувствовать свою связь с миром и использовать свою интуицию, воспринимать свою чувствительность не как слабость, а как мощный инструмент, который помогает принимать верные решения. Женщина, которая научилась быть в гармонии с собой, начинает понимать, что сила не всегда заключается в том, чтобы делать всё сама, идти напролом и «бороться» за своё счастье. Иногда сила заключается в умении чувствовать свой ритм, в умении прислушиваться к се-

бе и своим желаниям. Я помню, как однажды мне позвонила подруга, чтобы поговорить о том, как она переживает за свои отношения с мужем. Она говорила: «Я всегда стараюсь быть такой, как он хочет, я делаю всё, чтобы угодить ему, но вот что странно – он всё равно что-то ищет, не удовлетворён». Она думала, что если будет «покорной», если будет выполнять все его ожидания, то он полюбит её больше. Но на самом деле всё происходило наоборот. Она теряла свою силу, теряла себя, и её партнёр чувствовал это. Он не видел её внутреннюю силу, потому что она сама её не чувствовала. Женская энергия – это не подчинение чужим желаниям. Это способность жить в соответствии с собой, в согласии с тем, что ты чувствуешь, и с тем, что тебе нужно для счастья. Когда ты начинаешь уважать себя, свою природу, свою интуицию, твоя энергия начинает излучать уверенность, и люди это чувствуют. Они начинают видеть твою силу не в том, как ты выполняешь их желания, а в том, как ты уважаешь себя и свою уникальность. Ключ к женской энергии заключается в балансе. Баланс между внешними требованиями и внутренними потребностями. Когда ты учишься находить этот баланс, ты открываешь для себя безграничные возможности. Твоя энергия становится источником вдохновения не только для тебя, но и для окружающих. Ты начинаешь сиять, не потому что ты что-то делаешь, а потому что ты просто есть. Ты становишься источником силы, потому что не боишься быть собой.

Глава 3: Психология счастливых отношений

Мы часто слышим, что счастливые отношения – это результат совместных усилий, терпения и компромиссов. Но что если я скажу, что истинно счастливые отношения начинаются с нас самих? Мы, женщины, часто пытаемся найти счастье в другом человеке, надеясь, что он заполнит пустоту или исправит что-то в нашем внутреннем мире. Но, как показывает опыт, то, что мы ищем в партнёре, должно исходить изнутри нас. Возьмём, к примеру, историю Анны, моей близкой подруги. Анна всегда стремилась к идеальному партнерству. Она мечтала о мужчине, который бы принял её, любил, поддерживал. Но что-то не складывалось. Все её отношения заканчивались одинаково – она была либо недовольна партнёром, либо чувствовала, что от неё ожидают слишком много, либо теряла себя, подстраиваясь под чужие потребности. Однажды, после особенно болезненного разрыва, она пришла ко мне и призналась: «Я не знаю, что делать. Я думаю, что просто не умею строить отношения». Но это было не совсем так. Анна не понимала, что её проблема заключалась в том, что она искала счастье, которое она должна была найти в себе. Она была настолько увлечена поиском «правильного» партнёра, что не задумывалась о том, чтобы раз-

вивать гармонию внутри себя. Психология счастливых отношений начинается с любви к себе. Это не значит, что нужно быть эгоистом или отказываться от близости с другими людьми. Это означает, что мы должны научиться устанавливать здоровые границы, понимать, что мы заслуживаем любви и уважения, и что наш внутренний мир должен быть целостным и самодостаточным, прежде чем мы сможем разделить его с кем-то ещё. Я часто говорю своим клиенткам: «Ты не можешь дать любовь и внимание человеку, если сама не наполнена этими чувствами». Важно понимать, что мы притягиваем в свою жизнь тех, кто отражает наше собственное внутреннее состояние. Если ты не ценишь себя, если тебе трудно любить себя и заботиться о себе, ты будешь притягивать тех, кто не умеет делать этого с тобой. Мы учимся любить через взаимоотношения, но для того чтобы эти отношения были здоровыми и счастливыми, нам нужно уметь любить себя. Возвращаясь к истории Анны, она постепенно начала менять своё восприятие. Вместо того чтобы искать во внешнем мире утешение, она начала задаваться вопросами: «Что мне нужно, чтобы быть счастливой? Как я могу научиться уважать и ценить себя?» Она начала работать над своей самооценкой, перестала жертвовать своими интересами ради других людей, научилась говорить «нет», когда это было необходимо. Она начала уделять внимание своим потребностям и желаниям, даже если это противоречило её прежним убеждениям о том, что она должна быть «удобной»

для всех. Эти изменения начали оказывать влияние и на её отношения. Мужчины, с которыми она встречалась, начали по-настоящему ценить её и её личные границы. Она перестала подстраиваться и начала устанавливать равные и здоровые отношения. И хотя она всё ещё сталкивалась с проблемами, она уже не ощущала их как угрозу для себя. Она понимала, что её счастье зависит не от того, как её воспринимают другие, а от того, как она воспринимает себя. Счастливые отношения не возникают случайно. Они – результат осознанности, умения любить себя и строить отношения, основанные на взаимном уважении, честности и искренности. Когда ты находишь гармонию внутри себя, ты начинаешь притягивать гармоничные отношения. Это не значит, что каждый день будет полон идеальных моментов, но ты начинаешь видеть свою роль в этих отношениях и осознавать, что, если что-то идёт не так, это всегда шанс для роста и самопознания. Ты не зависишь от другого человека, ты не ищешь его одобрения, ты просто живёшь в мире, полном любви и понимания – как к себе, так и к нему. Истинно счастливые отношения начинаются с осознания того, что ты – это не только твои переживания и ожидания от других. Ты – это твоя способность быть в гармонии с собой, уважать себя и делать свой внутренний мир важнейшим элементом любых отношений. Ведь, как бы мы ни старались, отношения с другими людьми всегда будут отражать отношения, которые мы строим с самими собой.

Глава 4: Понимание своих потребностей и желаний

Одним из самых сложных и важных шагов на пути к внутреннему благополучию и гармонии является способность различать, что мы на самом деле хотим и что нам действительно нужно. В нашей повседневной жизни мы часто путаем свои подлинные потребности с временными желаниями или даже с тем, что нам навязано обществом. Мы начинаем стремиться к вещам, которые кажутся нам важными, но на самом деле не приносят удовлетворения. Примером может служить Марина, моя подруга, которая долгие годы преследовала идею «успеха» и пыталась соответствовать стандартам, которые не были её собственными. Марина была замечательной женщиной, с ярким, харизматичным характером и безупречным чувством стиля. Она работала в успешной компании, имела огромные амбиции и мечтала построить карьеру, которая обеспечит ей финансовую независимость и признание в обществе. Казалось, она могла бы быть счастлива – но что-то было не так. Она чувствовала постоянную усталость и пустоту, а внутри неё росла тревога. Всё, что она делала, было направлено на одну цель: быть успешной и востребованной, но при этом она не ощущала удовлетворения от своей жизни. Однажды, во время очередного разговора,

Марина призналась мне: «Я не понимаю, что мне нужно. Я бегаю по кругу, выполняю все свои обязанности, а счастья всё нет». В этом моменте я поняла, что Марина не могла различить, что её настоящие потребности сильно отличаются от того, к чему она стремилась. Она не осознавала, что её истинное желание заключалось не в карьерном росте или внешнем признании, а в поиске внутреннего покоя, в гармонии с собой и в том, чтобы её ценили не за достижения, а за её внутреннюю сущность. В процессе работы с Мариной, мы начали исследовать, что для неё действительно важно. Она не могла вначале ответить на этот вопрос. В её жизни было много внешних требований и обязательств, но что из этого она бы выбрала, если бы не было никаких ожиданий от окружающих? Постепенно она начала осознавать, что ей не хватает времени на себя, на свои чувства, на простые радости жизни. Она вспомнила, что когда-то увлекалась рисованием, но давно забыла об этом, потому что считала, что на это нет времени. Она поняла, что её потребность в творчестве и самовыражении была игнорируемой частью её жизни. Этот процесс осознания был болезненным, потому что, как и многие из нас, Марина привыкла оценивать свою ценность по внешним результатам. Однако, по мере того как она начала прислушиваться к себе, её жизнь начала меняться. Она научилась отделять свои настоящие потребности от общественных ожиданий. Постепенно она начала уделять больше времени себе, своим хобби и внутреннему миру. Карьерный

успех оставался важным, но он перестал быть единственным ориентиром в жизни. Это открытие важно для каждой из нас: понимать, что есть вещи, которые могут нас временно увлекать, но при этом они не дают нам внутреннего покоя. Мы часто стремимся к вещам, которые на самом деле являются лишь способом удовлетворить наши страхи или тревоги, а не подлинные потребности. Например, стремление к финансовой независимости – это прекрасная цель, но если она не сопровождается осознанием, что тебе нужно для душевного спокойствия и радости, то даже богатство не принесёт удовлетворения. Настоящие потребности могут быть весьма простыми. Может быть, тебе нужно больше времени для себя, для того, чтобы просто побыть в тишине. Может быть, ты жаждешь доверительных отношений, где тебя принимают такой, какая ты есть. Может быть, твоя потребность – это возможность быть услышанной, понимать свои чувства и не бояться их выражать. Все эти потребности лежат в основе нашего истинного благополучия, и только осознание их поможет нам найти тот внутренний баланс, который мы все ищем. Для этого важно развивать способность слушать свои чувства, наблюдать за собой и своим состоянием. Иногда мы так сильно поглощены заботами о других, что забываем о себе. Но если мы не уделяем внимание своим потребностям, мы начинаем терять связь с собой, а значит – с теми людьми, которые нам дороги, и с жизнью в целом. Когда мы научимся различать свои настоящие потребности, мы сможем по-

строить жизнь, которая будет не только успешной, но и наполненной счастьем и гармонией. Итак, важно понять, что наши желания и потребности – это не одно и то же. Наши подлинные потребности питают нашу душу, они требуют от нас смелости быть собой и честно смотреть в лицо своим ощущениям. А вот желания могут быть подвержены внешнему влиянию, и важно научиться их различать. Когда мы научимся слышать себя и удовлетворять свои настоящие потребности, мы открываем двери в мир подлинного счастья.

Глава 5: Принятие себя и своих несовершенств

Принятие себя – это процесс, который, на первый взгляд, кажется простым, но на самом деле для многих из нас он становится настоящим испытанием. Мы живём в мире, где внешность, успех и достижения часто становятся мерилем ценности человека. И в этом обществе крайне легко забыть, что истинная сила и внутренняя гармония приходят не через стремление к совершенству, а через принятие своей уязвимости и несовершенства. Как только мы осознаём это, весь наш мир меняется. Помню, как однажды во время консультации ко мне пришла Оксана, женщина средних лет, которая ощущала себя глубоко неудовлетворённой своей жизнью. Она была успешной профессионально, у неё была семья, но внутреннее чувство недостаточности не отпускало её. Оксана постоянно ощущала, что не достаточно хороша, что ей чего-то не хватает, чтобы стать идеальной – и в глазах общества, и в собственных. Это ощущение мешало ей по-настоящему радоваться жизни, она всегда сравнивала себя с другими и видела лишь свои недостатки. Каждый её успех казался ей временным, и как только она достигала цели, вскоре приходило чувство, что этого было недостаточно. И так повторялось снова и снова. Оксана не могла по-

нять, почему она не чувствует себя счастливой, несмотря на то, что её жизнь была успешной по всем внешним признакам. В поисках ответа мы начали работать над её самооценкой и, в первую очередь, над принятием себя. Мы выяснили, что Оксана постоянно чувствовала давление извне – от родителей, мужа, коллег, общества. Она стремилась быть «идеальной» и не осознавала, что это стремление поглощает её внутреннюю силу. Она забывала, что важно не соответствовать чьим-то ожиданиям, а принимать себя, со всеми своими сильными и слабыми сторонами. В процессе работы над этим, я попросила Оксану уделить внимание моментам, когда она чувствует себя наиболее естественно и уверенно. И вот, она однажды рассказала мне, как на отдыхе, вдали от всего мира, она вдруг почувствовала невероятное облегчение. В тот момент она не пыталась быть идеальной – она просто была собой. В этот момент она осознала, что все её переживания о совершенстве были лишь барьером, который мешал ей наслаждаться настоящим. Оксана поняла, что, возможно, её недовольство собой не связано с тем, что она делает, а с тем, как она воспринимает себя. Она начала размышлять о том, как часто мы ограничиваем себя, стремясь соответствовать идеалу, который нам навязывается. Процесс принятия себя не бывает мгновенным. Он требует времени, терпения и откровенности с собой. Мы склонны избегать того, что нам не нравится, или прятать свои слабости. Но на самом деле, именно эти несовершенства делают нас живыми.

Это часть нашей человеческой природы, и она заслуживает принятия. Принятие себя – это не отказ от самосовершенствования. Это осознание того, что мы не обязаны быть идеальными, чтобы быть ценными и достойными любви. Один из важнейших аспектов принятия себя заключается в том, чтобы научиться прощать себе ошибки и отпустить чувство вины. Мы часто застреваем на том, что могли бы сделать лучше, и сожалеем о прошлом. Но важно понимать, что каждое наше решение и каждое действие формируют нас такими, какие мы есть сейчас. И если мы научимся смотреть на свои ошибки с пониманием, а не с осуждением, это откроет перед нами новые горизонты для роста. В нашей жизни всегда будут моменты, когда мы не можем соответствовать чужим ожиданиям, когда нам не хватает сил или когда мы чувствуем себя уязвимыми. Но именно в эти моменты важно напомнить себе, что наше несовершенство не делает нас хуже, а делает нас настоящими. Мы учимся быть более искренними и открытыми, что позволяет строить более глубокие и настоящие отношения с окружающими. Каждое утро, когда ты просыпаешься, напоминай себе, что ты не обязана быть идеальной, чтобы быть счастливой. Принятие себя не означает пассивное принятие всего, что происходит. Это означает признание своих слабых сторон и работу над ними, но без осуждения себя. Это признание того, что ты достойна счастья и любви, несмотря на любые несовершенства. И когда ты научишься любить себя именно такой, какая ты есть,

ты почувствуешь, как вся твоя жизнь начнёт меняться в лучшую сторону.

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.