

ЛУИСА ХЬЮЗ

КОГДА ТВОЯ ДУША
ГОВОРИТ: «ХВАТИТ
ТЕРПЕТЬ»

Луиса Хьюз

Когда твоя душа говорит: «Хватит терпеть»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72845482
SelfPub; 2025*

Аннотация

Эта книга – о моменте, когда внутри наконец звучит честный, пронзительный голос: «Хватит терпеть». Она помогает женщине осознать свои истинные чувства, перестать жить чужими ожиданиями и вернуть себе право на выбор, свободу и счастье. Через глубокие истории, эмоциональные наблюдения и психологически точные размышления книга показывает, как распутать узлы внутренних конфликтов, восстановить утраченную силу и начать жить в согласии с собой. Это откровенное, честное и сильное руководство для тех, кто готов перестать терпеть и начать слушать свою душу.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Психологические барьеры, которые удерживают нас в прошлом	7
Глава 2: Как перестать быть жертвой своей жизни	11
Глава 3: Принятие себя – ключ к настоящей свободе	15
Глава 4: Эмоции как индикаторы жизненных изменений	19
Глава 5: Устранение внутреннего конфликта: как полюбить свои несовершенства	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Луиса Хьюз

Когда твоя душа говорит: «Хватит терпеть»

Введение

Жизнь, как и любая другая сфера, требует от нас действия. Но почему так часто женщины оказываются в состоянии ожидания, замкнутые в себе, не решая ни своих проблем, ни боли, ни того, что на самом деле приносит им счастье? Мы привыкли терпеть, потому что нас так учили. Мы находимся в плену тех социальных ролей, тех ожиданий, которые диктует общество: быть хорошими дочерьми, жёнами, матерями, всегда заботиться о других и забывать о себе. Привычка терпеть, ждать, позволять другим определять, что правильно и что нет, становится для нас нормой. В какой-то момент мы начинаем воспринимать это как естественную часть нашей жизни. Но всё меняется, когда твоя душа, наконец, начинает кричать: «Хватит терпеть». В тот момент, когда ты осознаёшь, что больше не можешь продолжать жить по чужим сценариям, начинается настоящее преобразование. Многие женщины, прожившие десятки лет, не понимают, что их страдания, внутренние конфликты и недовольство со-

бой можно прекратить. Мы боимся признаться себе, что заслуживаем большего, что можем быть другими, более счастливыми, свободными, и самое главное – живыми. Мы забываем о том, что наша жизнь не должна быть вечным компромиссом. Но именно в этот момент, когда мы решаем, что больше не будем прятать свои истинные желания, начинается путь к трансформации. Этот путь, возможно, будет нелёгким, но он обязательно приведёт к состоянию внутренней гармонии, к пониманию, что каждый шаг, даже самый маленький, ведёт к освобождению. Каждая из нас носит в себе скрытую силу, готовую проявиться, если только мы перестанем её сдерживать. Внешний мир будет пытаться влиять на нас, но важно помнить, что только внутри нас скрыта настоящая свобода. В этой книге я расскажу о том, как освободиться от всего, что мешает быть собой. О том, как перестать ждать и начать действовать. О том, как справиться с теми психологическими барьерами, которые сдерживают нас, и как научиться жить в соответствии с теми ценностями, которые действительно важны для нас. Этот путь – не просто освобождение от старых привычек, от страхов или обид. Это путешествие к себе, к своей истинной природе, к тому, чтобы быть живой в каждой клеточке своего тела. И пусть этот путь будет долгим, пусть он потребует усилий, но я уверена, что он приведёт вас к чему-то невероятному – к жизни, в которой не будет места ни для сомнений, ни для боли, ни для жалости к себе. Ваша душа больше не будет кричать «Хва-

тит терпеть». Она будет смеяться, радоваться и жить так, как ей предначертано – с полной свободой и внутренней гармонией.

Глава 1: Психологические барьеры, которые удерживают нас в прошлом

Нам часто говорят, что прошлое – это лишь часть нашей истории, что его не нужно держать в себе, что нужно научиться прощать и отпускать. Но что происходит, когда прошлое продолжает держать нас в своих цепях? Когда каждое пережитое событие, каждая неразрешённая ситуация, каждый обидный момент сливаются в невообразимую массу, которая, будто камень, висит на душе и тянет вниз? Женщины, с которыми мне приходилось работать, часто рассказывали о том, как тяжело отпустить старые боли, страхи и разочарования, как часто они продолжают страдать из-за событий, которые произошли много лет назад. И хотя на первый взгляд они могут казаться сильными, уверенными и успешными, внутри их жизнь заполнена невыраженными эмоциями, неосознанными комплексами и непрожитыми травмами. Возьмём, к примеру, историю одной моей клиентки, Ирины. Она была успешной женщиной, которая в свои тридцать пять лет достигла всего, о чём мечтала в юности. Хорошая карьера, отличные отношения с мужем, красивый дом, путешествия. Но однажды, на семейном ужине, разговор перешёл к её матери. Ирина вдруг начала рассказывать, как тяже-

ло ей было в детстве: мать всегда была холодной, отстранённой, не проявляла любви, не одобряла её выборы, и каждый шаг в жизни Ирина делала с чувством вины. Когда разговор начал становиться всё более напряжённым, Ирина, не замечая этого, стала подавлять свои эмоции. Сначала чуть сжалась, потом замолчала. В её глазах появились слёзы, и, казалось, весь этот груз, который она так долго носила внутри, выплеснулся наружу. Она замолчала, а затем произнесла, почти шёпотом: «Я всё ещё нуждаюсь в её одобрении...». Это был момент откровения для Ирины. Она поняла, что несмотря на свою внешнюю «успешность», её внутренняя жизнь была полна невысказанных чувств и нерешённых конфликтов с матерью. Она продолжала искать в её одобрении смысл и ценность своей жизни, хотя объективно уже давно могла бы быть свободной от этого. Ирина не осознавала, насколько её внутренний конфликт с матерью продолжает определять её выборы в жизни. Она страдала от этого, даже не понимая, как глубоко это вмешивалось в её повседневные отношения, личные стремления и самооценку. Мы все несём в себе такие психологические барьеры, которые удерживают нас в прошлом, не давая двигаться вперёд. Это могут быть не только проблемы с родителями, но и травмы, связанные с разводами, потерями, предательствами, неудачами. Эти барьеры, хотя они и невидимы для окружающих, на самом деле являются одним из главных источников наших страхов и сомнений. Мы можем быть уверены, что преодолели ка-

кие-то проблемы, но на самом деле они продолжают жить внутри нас, влиять на наши реакции и решения. Они становятся нашей тенью, которая всегда с нами, и ни одна внешняя «успешность» не может скрыть её от нас. Каждый раз, когда мы сталкиваемся с чем-то новым, каждый раз, когда нам предстоит принять важное решение, мы бессознательно обращаемся к этим старым травмам, чтобы найти в них ответы. А что, если бы мы могли не искать ответы в прошлом, а создать новые, более сильные и уверенные ответы в настоящем? Если бы мы освободились от этих невидимых пут? Ирина, например, поняла, что ей нужно было не только прощение матери, но и прощение себя. Освободившись от своей прошлой боли, она могла бы наконец-таки быть свободной в своей жизни. Психологические барьеры, которые мы накапливаем в процессе жизни, удерживают нас в замкнутом круге. Они не дают нам двигаться вперёд, не позволяют раскрыть наш потенциал и построить жизнь, о которой мы мечтаем. Именно в этот момент, когда мы осознаём, что прошлое больше не должно определять наше будущее, начинается путь освобождения. Освобождения от старых ролей, старых убеждений, старых обид. И, как бы страшно это ни казалось, освобождение – это не только болезненный, но и невероятно освобождающий процесс. Когда ты перестаёшь жить в прошлом, ты становишься способной на настоящие изменения, на созидание нового пути. Путь, по которому ты идёшь, не будет похож на те дороги, по которым ты ходила

раньше. Он будет новый, чистый, наполненный светом и силой. И в этом освобождении кроется ключ к твоей настоящей жизни.

Глава 2: Как перестать быть жертвой своей жизни

Когда мы начинаем воспринимать себя как жертву, мир вокруг нас начинает казаться местом, где нет места для наших желаний и мечт. Мы считаем, что обстоятельства управляют нашей жизнью, что мы не можем влиять на события, которые с нами происходят. Я часто сталкивалась с женщинами, которые, несмотря на все внешние успехи, ощущали себя бессильными и опустошёнными. Каждая неудача, каждый промах или несоответствие ожиданиям становились для них подтверждением того, что они не справляются, что они не могут быть счастливыми. Этот внутренний сценарий, когда мы ставим на себе печать «жертвы», может длиться годами, поглощая наши силы и не позволяя строить жизнь, о которой мы мечтаем. Возьмём, к примеру, историю Анастасии, одной из моих клиентов, которая пришла ко мне с ощущением, что её жизнь – это нескончаемая череда трагедий и неудач. Она была замужем за человеком, который, по её словам, не ценил её, не поддерживал её амбиции и часто унижал её перед другими. Анастасия считала, что её жизнь не имеет смысла, потому что она не могла изменить своего мужа и его отношение к ней. Каждое её действие, каждый шаг казался ей бессмысленным, если он не был одобрен им.

Она рассказала мне, как однажды, в порыве эмоций, обратилась к нему с просьбой: «Почему ты не можешь просто понять меня? Почему тебе так трудно поддержать меня?» Но вместо того чтобы получить ответ, который был бы ей понятен и успокоил, она услышала очередное обвинение в своём «недостаточном достоинстве». Это был момент, когда Анастасия почувствовала, что её силы иссякают, а отношения заходят в тупик. То, что происходило с Анастасией, – это классический пример того, как женщина может стать пленником собственного восприятия и начать идентифицировать себя с теми обстоятельствами, которые её окружают. Она верила, что её счастье зависит от мужа, от его действий и слов. Однако этот подход заключал в себе глубокую ошибку: она забыла, что её жизнь – это прежде всего её выбор, её решение и её внутренний мир. Пока она продолжала смотреть на себя как на жертву, на того, кто не может изменить свою судьбу, она оставалась бессильной. Как только Анастасия начала осознавать, что она сама несёт ответственность за свою жизнь и свои эмоции, что она может управлять своим восприятием, она начала делать первые шаги к изменениям. Её осознание того, что не нужно ждать, когда кто-то другой изменится, чтобы почувствовать себя лучше, стало ключевым моментом. Женщина, которая чувствует себя жертвой, всегда находится в ожидании. Она ждёт, что мир или окружающие люди изменятся, что они будут вести себя иначе, чтобы её жизнь наконец-то наладилась. Но правда в том, что на-

ше счастье не может зависеть от внешних факторов, оно начинается внутри нас. И это не значит, что нужно смириться с любыми условиями, наоборот – это означает, что мы можем выбирать, как реагировать на эти условия и как строить свою жизнь, несмотря на них. Итак, первый шаг в преодолении роли «жертвы» – это осознание своей силы. Мы можем выбирать, как воспринимать события в нашей жизни. Это не означает, что мы должны закрывать глаза на проблемы или отказываться от борьбы. Наоборот, это означает, что мы можем быть сильными, даже если мир вокруг нас продолжает бросать нам вызовы. Мы не обязаны жить по сценариям, написанным кем-то другим. Мы можем переписать свой собственный сценарий, найти свою уникальную роль и действовать в соответствии с собственными желаниями и ценностями. Для Анастасии это осознание стало первым шагом на пути к изменениям. Она начала строить отношения с собой, ставить перед собой цели и ценить свои достижения, независимо от того, что происходит вокруг. Вместо того чтобы искать внешнего одобрения, она начала искать внутреннее подтверждение своей ценности. Это не был лёгкий путь, но он стал для неё путём освобождения, путём перестройки сознания, когда она поняла, что не существует внешних обстоятельств, которые могут полностью контролировать её жизнь. Когда мы перестаём быть жертвами, когда начинаем понимать, что счастье не зависит от внешнего мира, мы начинаем ощущать настоящую силу. Эта сила не заключается в

контроле над другими людьми или ситуациями, а в способности быть собой, несмотря на всё. Женщина, которая перестала быть жертвой, больше не ищет спасения вне себя – она сама становится источником своей силы.

Глава 3: Принятие себя – ключ к настоящей свободе

Принятие себя – это процесс, который начинается с осознания, что мы не обязаны быть идеальными. Это не момент, когда мы смиряемся с тем, что «мы такие, какие есть», это осознание того, что всё, что в нас есть, имеет право на существование. Нам часто навязывают стандарты красоты, поведения, успеха, и мы начинаем принимать их за единственно возможные. Мы забываем, что по-настоящему важно не то, как нас видят другие, а то, как мы видим себя. Принять себя – значит взглянуть в зеркало и увидеть не только свои недостатки и ошибки, но и всё то, что в нас есть ценного и уникального. Это значит начать воспринимать свою несовершенство как часть целого, а не как недостаток. Однажды я встретила женщину по имени Лариса. Она была успешной карьеристкой, имела прекрасную семью и казалась абсолютно счастлива на первый взгляд. Однако каждый раз, когда мы садились с ней разговаривать, она говорила об одном и том же: о своей неприязни к своему телу, о постоянном чувстве недостаточности, которое она испытывала. Лариса рассказывала, как в детстве её часто критиковали за то, что она была «слишком полной» или «слишком высокорослой» для девочки её возраста. Эти слова, сказанные без злого умысла,

навсегда запечатлелись в её голове. Вся её жизнь с тех пор была попыткой подогнать себя под чужие стандарты красоты. Она постоянно сидела на диетах, посещала тренажёрные залы, но ни одна из этих внешних перемен не могла изменить её восприятие себя. Каждый взгляд в зеркало напоминал ей о том, что она не соответствует образу «идеальной женщины», который она видела в социальных сетях, в фильмах и в рекламе. И что самое страшное, она была убеждена, что её ценность определяется исключительно её внешностью. Один вечер, когда мы сидели в кафе, Лариса, смотря на свои руки, сказала: «Я устала от того, что всегда пытаюсь быть кем-то другим, что постоянно что-то не так. Я хочу перестать бороться с собой». Этот момент стал поворотным в её жизни. Она осознала, что проблема не в её теле, а в том, как она относилась к себе. Она продолжала бороться с собой, как если бы её тело было врагом, как если бы её естественная природа была чем-то, что нужно скрывать или исправлять. Но это не была её истинная проблема. Истинная проблема заключалась в её восприятии себя – в том, что она никогда не принимала себя такой, какая она есть. Вместо того чтобы признать свою уникальность, она пыталась подражать чужим идеалам. И вот, когда Лариса поняла, что принятие себя – это не значит «сдаться» или «оставить всё как есть», а значит, научиться уважать и любить себя в своей естественной форме, её жизнь начала меняться. Она начала принимать свои недостатки и слабости как неотъемлемую

часть себя, и этот процесс был, безусловно, трудным. Он требовал от неё огромной силы воли и терпения, но самое главное – он требовал осознания того, что она достойна любви и уважения, независимо от того, как выглядит её тело или насколько она соответствует чьим-то ожиданиям. Многие женщины, столкнувшись с проблемой принятия себя, пытаются решить её через внешние изменения: сажают волосы, худеют, меняют стиль одежды. Но истинное принятие не связано с внешними переменами. Истинное принятие начинается внутри нас. Оно приходит, когда мы осознаём, что не нужно быть идеальными, чтобы быть достойными любви и счастья. Это не означает, что мы должны отказаться от заботы о себе, но это значит, что наш внутренний мир должен быть наполнен уважением и пониманием, прежде чем мы будем искать эти качества в окружающем мире. Для Ларисы это стало настоящим освобождением. Она больше не пыталась соответствовать чужим стандартам, не жила в постоянном страхе не оправдать ожидания. Вместо этого она начала заботиться о своём теле и духе с любовью, принимая его таким, какое оно есть. Она поняла, что в её силе и красоте нет нужды скрываться или оправдываться. Это был её путь к настоящей свободе. Принятие себя стало для неё не только психологическим процессом, но и внутренним актом любви, который позволил ей выйти за рамки привычных ограничений и почувствовать себя свободной. Принятие себя – это ключ, который открывает дверь к нашей внутренней свободе. Это не

момент завершения, а процесс, который продолжается всю жизнь. И хотя дорога может быть сложной, на её конце всегда будет счастье, которое мы можем найти только внутри себя.

Глава 4: Эмоции как индикаторы жизненных изменений

Эмоции – это не просто чувства, которые мы переживаем; они являются важнейшими индикаторами того, что происходит внутри нас, что мы переживаем в глубинах своей души. Наша эмоциональная реакция на события, ситуации, людей – это своего рода компас, который указывает нам путь. Однако мы часто склонны игнорировать или подавлять свои эмоции, убеждая себя, что «нельзя так чувствовать», «это неуместно» или «это слишком слабое чувство». Но правда в том, что эмоции всегда правдивы, они говорят нам то, что мы, возможно, не хотим признать. И именно в этом скрыта их истинная сила. Однажды я работала с женщиной по имени Марина, которая долгое время страдала от хронической усталости и стресса. Марина была успешной бизнес-леди, у неё был хороший дом, семья и работа, которой она гордилась. Однако, чем больше она достигала внешнего успеха, тем сильнее ощущала внутреннюю пустоту. В какой-то момент она начала замечать, что её сердце всё чаще замирает, а дыхание становится затруднённым при простых жизненных ситуациях: в разговоре с коллегами, в момент, когда ей нужно было проявить внимание к своему мужу или детям, даже когда она просто сидела наедине с собой. Эти тревож-

ные сигналы, на которые она вначале не обращала внимания, стали нарастать. Марина, умная и рассудительная женщина, не могла понять, что с ней происходит. Она привыкла сдерживать свои эмоции, ведь в её жизни всегда было «некогда» для переживаний. «Никто не ждал, что я буду слабой», – часто говорила она. В этой фразе было много горечи и страха, ведь она не могла позволить себе быть уязвимой. В её мире не было места для эмоциональных реакций, которые могли бы «помешать» её планам и целям. Но однажды, в ходе нашего разговора, Марина призналась, что она давно чувствует неприязнь к своему начальнику, который, как она говорила, постоянно требовал от неё больше, чем она могла дать. Эта неприязнь была скрыта под поверхностью, но её эмоции продолжали накапливаться, создавая тревогу и усталость. В этот момент я предложила Марине взглянуть на её чувства как на ключевые указания, которые могут помочь ей понять, что происходит в её жизни. Вместо того чтобы игнорировать или подавлять эти эмоции, ей нужно было научиться слышать их и прислушиваться к тому, что они говорят. Когда Марина начала работать с собственными эмоциями, она осознала, что её чувство раздражения и тревоги, связанное с начальником, было не просто результатом его требований, но и отражением того, что она не могла больше игнорировать свои собственные границы и потребности. Она боялась потерять свою карьеру и престиж, если откроет свои чувства и покажет свою уязвимость. Но, прислушав-

шись к этим эмоциям, Марина поняла, что она просто не готова продолжать работать в условиях, где её ценности и нужды не учитываются. Осознание этого стало для неё поворотным моментом. Она поняла, что её чувства и эмоции – это не враги, с которыми нужно бороться, а важные сигналы, указывающие на необходимость перемен. Её раздражение не было случайным, оно говорило ей, что ей нужно было научиться отстаивать свои личные границы, научиться говорить «нет» без чувства вины, научиться делегировать обязанности и делиться своими переживаниями с близкими. Эмоции, которые она подавляла, стали её путеводной звездой. Они показали, что если не изменить подход к жизни, то последствия будут лишь нарастать. В тот момент, когда Марина приняла свои эмоции как важные указания к изменениям, она начала ощущать, как её жизнь меняется. Она больше не боялась признаться себе в том, что она не идеальна, что у неё есть потребности и чувства, которые заслуживают внимания. Она поняла, что не нужно быть безупречной, чтобы быть счастливой. Она начала устанавливать чёткие границы в работе, в отношениях с людьми и даже с собой, ставя перед собой новые цели, которые учитывали её личные потребности. Это не было лёгким процессом, но это стало её путём к внутренней гармонии и балансу. Эмоции – это не враги, а верные спутники, которые помогают нам увидеть, где мы находимся в своей жизни, что нам нужно изменить и какие действия предпринять. Игнорировать их

– значит игнорировать себя. Когда мы перестаем подавлять свои чувства и начинаем работать с ними, мы открываем перед собой пространство для настоящих изменений, которые в свою очередь ведут к гармонии и свободе.

Глава 5: Устранение внутреннего конфликта: как полюбить свои несовершенства

Каждая женщина, независимо от того, как она выглядит и какой жизни она ведет, сталкивается с моментами внутреннего конфликта. Этот конфликт возникает, когда мы не можем принять свою собственную несовершенство, когда внутренний голос постоянно напоминает нам, что мы не соответствуем какому-то идеалу, который, казалось бы, существует только в наших головах. Мы переживаем за то, как нас воспринимают другие, и изо всех сил стараемся быть лучшими, иногда до такой степени, что забываем о том, кем мы на самом деле являемся. Мы, как будто, становимся врагами сами себе, преследуя недостижимые стандарты, которым не можем соответствовать. И вот, этот внутренний конфликт не только разрушает наше спокойствие, но и ослабляет нашу способность быть счастливыми, удовлетворенными и настоящими. Возьмём, к примеру, Татьяну. Татьяна была умной, красивой женщиной, но ей было не по себе в собственном теле. Сколько бы она не работала над собой, сколько бы не старалась быть лучше, в её глазах всегда оставалась одна неизменная деталь – её фигура. Она постоянно недовольна собой. Если она лишний раз не пила чашку кофе или не си-

дела на очередной диете, она чувствовала вину. В глубине души Татьяна знала, что её ценность не заключается в цифре на весах, но тем не менее, каждое утро начиналось с напряжения, когда она смотрела на себя в зеркало, и с мыслью, что «нужно что-то исправить». Каждый её шаг в жизни был пропитан этим чувством ненависти к себе, потому что она не могла полюбить своё тело. «Может быть, когда я стану стройнее, тогда я буду достойной любви и уважения», – постоянно думала она. Но однажды на одной из наших встреч Татьяна призналась, что больше всего она боится того, что другие увидят её такими же несовершенными, как она сама видит себя. Она боялась, что никто не сможет полюбить её такой, какая она есть. Но именно в этот момент я поняла, что Татьяна борется не с тем, как она выглядит, а с тем, как она воспринимает себя. Проблема была в её глубоком внутреннем конфликте, который заставлял её считать свою несовершенство чем-то непростительным, чем-то, что нужно скрывать. Она сама не могла позволить себе быть нормальной, такой, какой она была на самом деле. Для неё существовал только идеальный образ, которому она пыталась соответствовать, и любое отклонение от этого образа было воспринято как ошибка. Тогда я предложила Татьяне представить, что она может полюбить себя не за что-то, а именно такой, какой она есть. Она могла быть прекрасной не потому, что достигала каких-то стандартов, а потому, что была собой. Это было сложно, но постепенно Татьяна начала вос-

принимать свою несовершенство как часть своей уникальности. Она поняла, что ей не нужно стремиться быть идеальной, ей нужно просто научиться ценить то, что в ней уже есть. Все те моменты, когда она чувствовала себя неуверенной или недостаточно хорошей, можно было принять с любовью, как часть её пути, а не как слабости. Это не было бы концом её роста, наоборот, это был бы шаг в сторону того, чтобы быть настоящей, а не следовать чужим моделям и ожиданиям. Именно с этого момента её внутренний конфликт стал менее ярким. Она начала замечать, как сама перестала быть для себя врагом. Она научилась принимать все те вещи, которые прежде казались ей изъянами: морщины, вес, недостатки. В момент, когда Татьяна поняла, что её ценность не зависит от того, как она выглядит или насколько она идеальна, её жизнь начала наполняться светом. Принятие своих несовершенств не сделало её слабее, наоборот, оно дало ей свободу быть собой, без давления идеалов и стандартов. Она стала свободной женщиной, для которой не существует ошибок, есть только моменты роста и саморазвития. Любовь к себе – это не поиск совершенства, а способность принять всё, что мы есть, включая наши «несовершенства». Это умение быть честной с собой, не обманывать и не пытаться стать кем-то другим, чтобы угодить окружающим. Это процесс долгого возвращения к себе, избавление от всех тех навязанных убеждений, которые мешают нам быть в гармонии с собой. И самое главное – это путь к внутренней свободе.

Мы не можем измениться, если не примем, кто мы есть, с нашими ошибками, с нашими переживаниями, с нашим настоящим, таким, какое оно есть.

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.