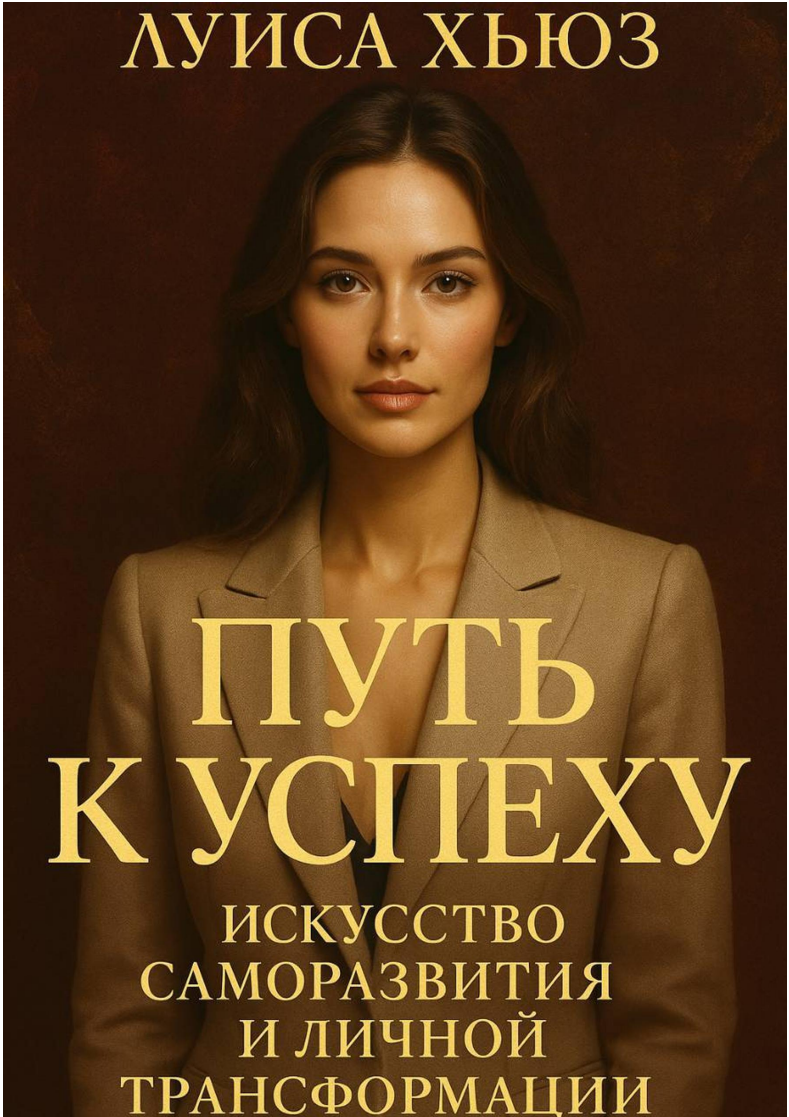
ЛУИСА ХЬЮЗ



ПУТЬ К УСПЕХУ

ИСКУССТВО САМОРАЗВИТИЯ И ЛИЧНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Луиса Хьюз

Путь к успеху. Искусство саморазвития и личной трансформации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72925032
SelfPub; 2025

Аннотация

Эта книга – глубокое исследование внутреннего роста, силы человеческого духа и способности менять свою жизнь осознанно и целенаправленно. Автор раскрывает путь от первых шагов в саморазвитии до глубоких внутренних трансформаций, показывая, как преодоление страхов, принятие себя, формирование устойчивых привычек и поиск личного смысла приводят к настоящему успеху. Через эмоциональные истории, живые наблюдения и честные размышления книга вдохновляет читателя увидеть собственный потенциал и начать путь к новой, более сильной и гармоничной версии себя.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Преодоление барьеров на пути к успеху	7
Глава 2: Искусство создания правильных привычек	10
Глава 3: Продуктивность и тайм-менеджмент	14
Глава 4: Психология успеха: мышление победителя	18
Глава 5: Самосознание и саморазмышление	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Луиса Хьюз
Путь к успеху. Искусство саморазвития и личной трансформации

Введение

Каждый человек, рано или поздно, оказывается на развилке, где ему предстоит сделать выбор – продолжать двигаться по знакомому, но утомляющему пути или осмелиться ступить на новый, полный неизведанных возможностей. Однако в этот момент многие сталкиваются с внутренними барьерами, которые мешают совершить решительный шаг. Мы все стремимся к успеху, к лучшей жизни, к росту и самореализации, но почему так часто мы оказываемся в ловушке собственных сомнений и страхов? Что мешает нам раскрыть весь свой потенциал и достичь того, о чём мы мечтаем? Почему одни люди постоянно растут и преуспевают, а другие, несмотря на все усилия, остаются на месте? Эта книга – не просто сборник рекомендаций или стандартных техник, это глубокое исследование человеческой природы и того, как мы можем изменить свою жизнь. Но самое главное – это путе-

шествие внутрь себя. Ведь путь к успеху начинается не с того, чтобы учить кого-то, как жить, а с того, чтобы научить каждого из нас открывать свои скрытые ресурсы и двигаться вперёд, несмотря на внешние и внутренние препятствия. Когда мы говорим о саморазвитии, большинство людей сразу же думают о навыках, которые можно приобрести или улучшить. Мы фокусируемся на продуктивности, новых знаниях, технике или умении управлять временем. Но на самом деле всё начинается с изменения в нашем сознании. Мы не можем изменить свою реальность, не изменив свои внутренние установки. Каждая мысль, каждый выбор, каждое наше действие – всё это связано с тем, как мы воспринимаем мир и самих себя. На этом уровне начинается подлинная трансформация. Представьте себе момент, когда вы решаете, что больше не хотите быть рабом обстоятельств. Вы осознаёте, что ваша жизнь – это не набор случайных событий, а результат ваших решений, мыслей и действий. С каждым днём вы становитесь более уверенными в себе, ваши привычки меняются, вы начинаете жить осознанно и целеустремлённо. Это не просто мечта – это реальность, доступная каждому. Однако для того чтобы достигнуть этого, необходимо пройти через процесс внутренней трансформации, преодолеть сопротивление и страхи, которые неизбежно появляются на пути. Каждая глава этой книги – это шаг на пути к осознанному и гармоничному развитию. Мы не будем просто перечислять общие советы или вводить вас в курс стандартных методик.

Вместо этого мы погрузимся в глубины человеческой природы и научимся раскрывать её богатства. Мы поговорим о том, как важны наши привычки и мышление, как правильно расставлять цели и строить стратегию на пути к успеху. Мы изучим, как эмоции, стресс и даже неудачи могут стать важнейшими инструментами в нашем развитии. Мы будем учиться, как улучшать взаимоотношения с окружающими и с собой, как научиться доверять своему внутреннему голосу и интуиции. На протяжении этой книги вы будете испытывать не просто интеллектуальные осознания, но и переживания, которые заставят вас задуматься, возможно, на мгновение остановиться и пересмотреть многие аспекты своей жизни. Иногда этот процесс будет нелёгким, и это нормально. Ведь перемены всегда требуют усилий и готовности столкнуться с собой лицом к лицу. Важно помнить, что каждый шаг – это не просто шаг к успеху, это шаг к лучшему пониманию себя и мира вокруг. Я приглашаю вас начать это путешествие вместе со мной. Путешествие, которое откроет перед вами не только новые горизонты, но и поможет стать тем человеком, которым вы всегда хотели стать.

Глава 1: Преодоление барьеров на пути к успеху

В тот момент, когда мы начинаем двигаться к своей цели, кажется, что весь мир раскрывается перед нами, а усилия обязательно приведут к успеху. Мы строим планы, уверены, что можем добиться всего, к чему стремимся. Но очень часто, вскоре после того, как мы предпринимаем первые шаги, сталкиваемся с тем, что наши намерения сталкиваются с невидимыми, но очень реальными барьерами. И эти барьеры не всегда внешние, как может показаться на первый взгляд. Самое трудное часто то, что с ними нам приходится бороться внутри себя. Один из ярких примеров – история Ивана, успешного менеджера, который решил начать собственный бизнес. Он много лет работал в крупной компании, получил приличный опыт, и, казалось, всё шло к тому, чтобы открыть своё дело. Иван был полон энтузиазма и уверенности в себе, но вскоре столкнулся с тем, что его собственные сомнения начали останавливать его. Он начинал чувствовать, что не готов к рискам, боялся неудачи, не был уверен в своих силах. Его внутренний диалог звучал примерно так: «Что если я потеряю все деньги? Что если это не сработает? А что скажут люди?» Все эти вопросы привели к застою. Несмотря на все усилия, Ивану не удавалось преодолеть эти барье-

ры, потому что он не мог победить свой страх и неуверенность. Почему это происходит? Почему мы так часто сталкиваемся с внутренними барьерами, которые ставим сами себе? Ведь страхи и сомнения – это не просто случайные мысли, они глубоко укоренены в нашем сознании, и зачастую корни этих страхов уходят в наше детство, воспитание и прошлые переживания. Человек, столкнувшись с трудностями в прошлом, может начать воспринимать любые новые начинания как угрозу. Он забывает, что каждый путь к успеху имеет свои препятствия, и именно через преодоление этих препятствий приходит настоящее развитие. Многие из нас живут с убеждением, что мы должны быть идеальными, не ошибаться и всё делать правильно с самого начала. Это и есть тот барьер, который останавливает нас на пути к успеху. Мы боимся неудач, боимся, что другие осудят нас, если мы не оправдаем их ожиданий. Но на самом деле именно в этих ошибках и неудачах скрыты самые большие возможности для роста. Каждый раз, когда мы боимся ошибиться, мы лишаем себя шанса учиться. Мы лишаем себя возможности пройти через трудности и выйти на новый уровень. Вспомните моменты, когда вы начинали что-то новое. Возможно, это был первый день на новой работе, или же вы решались на сложный разговор, который давно откладывали. В такие моменты в голове возникает множество «если», и каждый такой вопрос только увеличивает напряжение. Но стоит лишь сделать первый шаг, и, как правило, всё оказывается

не так страшно, как мы себе представляли. И вот вы понимаете, что ваше беспокойство не имело под собой реальных оснований. Преодоление этого барьера начинается с простого действия, с первого шага, пусть даже он будет маленьким. Путь к успеху – это не линейный процесс. Это серия шагов, падений и подъёмов, но каждый раз, когда мы преодолеваем свой страх, мы становимся сильнее, увереннее и мудрее. Когда Иван понял, что страх перед неудачей – это всего лишь иллюзия, он смог изменить своё отношение к риску. Он начал действовать, а не зацикливаться на своих страхах. Это не означает, что всё стало лёгким, но каждый шаг стал более осознанным, и он понял, что настоящий успех приходит только через преодоление своих внутренних барьеров. Эта глава – начало осознания того, что любые барьеры на пути к успеху не более чем испытания, которые необходимо пройти. Эти барьеры существуют не для того, чтобы остановить нас, а для того, чтобы мы смогли расти. И важно помнить: настоящий успех всегда будет тесно связан с тем, как мы научимся преодолевать эти барьеры, как будем справляться с сомнениями и страхами, и как сможем преобразовывать их в топливо для нашего роста.

Глава 2: Искусство создания правильных привычек

Часто мы не замечаем, как непрерывно и без усилий движемся по уже установленному пути, который на самом деле формирует наши привычки. Привычки – это не просто механизмы, которые мы запускаем автоматически, когда просыпаемся или ложимся спать. Это нечто гораздо более важное. Это те невидимые силы, которые формируют нашу реальность, управляют нашим временем, решают, как мы относимся к себе и окружающим, как мы работаем и как отдыхаем. Мы всегда знаем, что привычки – это неотъемлемая часть нашей жизни, но редко задумываемся, насколько они влияют на наше будущее. Возьмем, к примеру, Александра. Он работал в офисе, проводил долгие часы за компьютером, откладывая все важные задачи на последний момент, а вечер проводил за просмотром телевизора или пролистывая социальные сети. Он всегда говорил себе, что «завтра начнёт работать над собой» или «в следующий понедельник всё изменится», но недели и месяцы проходили, и он так и не менял ничего. Однажды, на встрече с другом, тот спросил его: «Почему ты так часто говоришь, что начнёшь что-то менять, но ничего не делаешь?» Этот вопрос стал для Александра как удар молнии – он вдруг понял, что его жизнь была по-

строена на этих незначительных откладываниях. Все его решения, вся его реальность, зависели от тех самых привычек, которые он сам же и создал, не осознавая их воздействия. Александр был не одинок в этом. Каждый из нас в какой-то момент оказывается в ловушке своих привычек. Порой они становятся настолько автоматичными, что мы начинаем воспринимать их как часть своей сущности, забывая о том, что у нас есть сила изменить их. Но как это сделать? Как вырваться из круговорота, который мы сами же и создали, и научиться формировать новые, более продуктивные привычки? Секрет кроется в осознании того, что привычка – это не просто действие, которое мы повторяем снова и снова. Это не механическая работа, это психологический процесс, который начинается с маленького шага. Привычка начинается с намерения. Чтобы сформировать новую привычку, необходимо начать с того, чтобы осознанно решить, что вы хотите изменить. Важно понимать, что привычка не появится сама по себе, она должна быть подкреплена действиями, которые вы будете совершать каждый день, шаг за шагом. Возьмём привычку здорового питания. Часто люди говорят, что хотят начать питаться правильно, но для этого нужно не только составить диету, но и быть готовым к изменениям в своих ежедневных действиях. Это может означать планирование питания, отказ от быстрого питания, приготовление еды заранее, отказ от поздних перекусов. Это не происходит мгновенно. Даже если в начале изменения будут нелёгкими,

со временем, если вы будете действовать последовательно, новая привычка начнёт укореняться. Важным аспектом является признание, что формирование привычки – это процесс, который требует времени. Некоторые психологи утверждают, что на формирование новой привычки необходимо минимум 21 день. Это, конечно, условное число, но оно показывает, что для закрепления нового поведения нам нужно время. Мы не можем ожидать мгновенных изменений. Когда мы пытаемся изменить свою жизнь, внутреннее сопротивление будет проявляться. Наш мозг будет искать оправдания, чтобы вернуться к привычному способу жизни. Но если мы продолжим делать шаги, несмотря на сопротивление, в какой-то момент привычка станет частью нас. Однако важным моментом является не просто постоянство действий, но и их осознанность. Очень часто мы начинаем повторять действия на автомате, не задумываясь о том, что действительно хотим изменить. Важно понимать, зачем вы хотите изменить привычку и как это повлияет на вашу жизнь. Например, когда человек начинает бегать по утрам, важно не только представлять себе результат – стройную фигуру или улучшение здоровья, но и ощущать каждый момент тренировки. Это поможет вам остаться мотивированным, даже когда будет тяжело. Осознание того, что именно вы делаете и почему вы это делаете, помогает делать этот процесс более устойчивым и успешным. Таким образом, когда мы решаем изменить свою жизнь, это всегда начинается с изменений в наших привыч-

ках. Маленькие, но последовательные шаги в сторону своих целей могут стать теми самыми мощными действиями, которые приведут к глобальным результатам. Важно помнить, что успех не приходит в один момент – он создаётся из множества маленьких изменений, которые становятся частью вашего ежедневного бытия. И если вы продолжите двигаться в этом направлении, вы обнаружите, что жизнь начала меняться сама собой, а привычки стали источником ваших новых возможностей.

Глава 3: Продуктивность и тайм-менеджмент

Когда мы начинаем стремиться к успеху, одним из первых препятствий, с которыми мы сталкиваемся, является ощущение, что времени всегда не хватает. Это чувство знакомо каждому из нас. Мы бегаем по замкнутому кругу, пытаясь успеть всё: рабочие задачи, личные дела, отдых, спорт, встречи с друзьями, саморазвитие. Мы ставим себе амбициозные цели, но часто, несмотря на все усилия, не успеваем выполнить их в срок, а часто – не выполняем вообще. Знакомо? Вся проблема, как правило, не в том, что мы не работаем достаточно усердно, а в том, как мы распоряжаемся своим временем. Вспоминаю свой опыт, когда я впервые задумался о тайм-менеджменте. Это было несколько лет назад, и я находился на стадии перехода от хаоса к структуре в своей жизни. Я всегда считал, что у меня слишком много дел, чтобы найти время для всего, что мне важно. С утра до ночи я был поглощён рабочими задачами, встречи с коллегами и клиентами, а вечер, казалось, просто ускользал в пустую перегрузку мыслей и ощущений. Я начинал осознавать, что ничего не успеваю сделать с той степенью качества, которой хотелось бы, и что вечерами я чаще всего чувствую усталость, а не удовлетворение от достигнутого. Мои дни расплывались

в один большой поток, а чувство хронического недовольства тем, что не успеваю сделать, увеличивалось. И вот в один момент я понял: я не могу продолжать жить в таком режиме. Как часто мы забываем, что эффективное управление временем – это не столько вопрос количества сделанных дел, сколько вопрос правильного выбора того, что важно. Мы пытаемся сделать всё, и в итоге часто не делаем ничего на самом деле. Я встретил множество людей, которые говорили мне о своей "загруженности", но, если по-настоящему заглянуть в их день, окажется, что большинство их времени уходило на пустые траты: пересмотр соцсетей, бесполезные разговоры, долгие перерывы без причины. Люди не осознают, что потерянное время не всегда очевидно, и оно аккумулируется в мелочах, которые, в конечном итоге, оказываются теми самыми неуспешными моментами. Я решил изменить свой подход. Сначала это было сложно. Я начал с того, что выделил ключевые задачи, которые действительно имели значение, и отказался от второстепенных дел, которые уводили меня от основной цели. Я стал делать паузы в середине дня, чтобы переосмыслить, на каком этапе нахожусь. Важно понимать, что когда вы ставите перед собой слишком много задач, вы не даёте себе времени ни на то, чтобы глубоко понять их, ни на то, чтобы выполнить их с максимальной отдачей. Сфокусировавшись на меньшем количестве приоритетных задач, я стал успевать больше, чем раньше. Ключевым моментом в этом процессе стало осознание того, что про-

дуктивность не зависит от того, сколько времени ты тратишь на работу, а от того, как качественно ты проводишь это время. Это важное осознание пришло ко мне через несколько месяцев, когда я понял, что постоянная перегрузка не даёт мне ни возможности для отдыха, ни пространства для креативности. Освободив своё расписание, я открыл для себя новый мир возможностей: я стал более сосредоточенным, лучше распределял силы и не терял время на ненужные дела. Однако это не значит, что каждый день я стал успевать всё. Нет, я просто научился расставлять приоритеты. Я понял, что самые важные дела не всегда очевидны, и порой их нужно искать не в списках, а в самом себе. Какие мои действия сегодня приведут меня к цели? Какие задачи сделают мою жизнь более насыщенной и продуктивной? Я научился отвечать на эти вопросы не абстрактно, а конкретно, с учётом своего внутреннего состояния и реальных потребностей. Продуктивность – это не гонка, это осознанный выбор. Когда вы решаете быть продуктивным, важно научиться давать себе пространство для размышлений, для планирования, а не просто поглощать день и отдавать всё своё внимание всем задачам сразу. Понимание этого пришло ко мне, когда я стал менее привязан к идее всегда быть занятым и больше сосредоточился на значимости каждого действия. И хотя я ещё не идеален в этом, каждый день я чувствую, как мои усилия дают плоды. В конце концов, настоящая продуктивность – это не просто выполнение дел, а создание условий для того,

чтобы ваше время и энергия работали на вас.

Глава 4: Психология успеха: мышление победителя

Мы часто говорим о «психологии успеха», как если бы это было нечто абстрактное, неосязаемое – что-то, что есть у некоторых людей, а у других, возможно, нет. Но на самом деле психология успеха – это набор убеждений, установок и ментальных стратегий, которые позволяют человеку двигаться вперёд, несмотря на трудности, и достигать своих целей. Это не случайность, не особенный дар, а именно умение воспринимать мир и свои действия через призму возможностей, а не ограничений. Вспоминаю одну встречу с другом, который всегда казался мне воплощением уверенности. Он был успешным бизнесменом, и его путь не был гладким – его компания несколько раз переживала кризис, были неудачные сделки и почти потерянные инвестиции. Но каждый раз, когда он сталкивался с неудачей, его реакция была схожа: он всегда говорил: «Это просто урок. Я знаю, что могу извлечь из этого пользу и сделать выводы». Это была не просто его речь – это была его модель поведения, его привычка воспринимать проблемы как возможность для роста. Многие из нас, столкнувшись с проблемами, начинают паниковать, терять уверенность в себе или искать оправдания. В этих моментах мы склонны видеть мир как место, полное препят-

ствий и невыполнимых задач. Но успешные люди видят эти самые препятствия как вызовы, которые они способны преодолеть. Они не позволяют внешним обстоятельствам диктовать им правила игры. Они сами решают, как отреагировать на сложности. Это и есть та самая психология успеха – умение выбрать правильную реакцию в сложной ситуации. Я сам переживал момент, когда столкнулся с трудной ситуацией в своей жизни. В начале своей карьеры я работал в стартапе, который, казалось, вот-вот рухнет. Каждый день был полон тревоги: проблемы с финансированием, неопределённость в планах, командная неуверенность. В какой-то момент я понял, что не могу продолжать жить в постоянном стрессе. Я начал анализировать, почему я чувствую так много страха, и пришёл к выводу, что он исходил не от внешних обстоятельств, а от моего внутреннего восприятия. Я понимал, что могу выбрать: либо продолжать бояться, либо искать способы превратить эту ситуацию в шанс для роста. Я начал работать над изменением своего отношения к проблемам. Вместо того чтобы думать о том, как они могут меня уничтожить, я стал задаваться вопросом: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы исправить ситуацию?» В этом процессе я понял важную вещь: успех не в том, чтобы избегать трудностей, а в умении взглянуть на них по-новому. Каждый вызов стал для меня возможностью для роста, и, когда я изменил своё восприятие, ситуация начала меняться в лучшую сторону. Одним из ключевых аспектов мышления победите-

ля является уверенность в том, что вы способны решить любую проблему. Это не значит, что человек не будет сталкиваться с трудностями или что он всегда будет иметь правильные решения сразу. Это значит, что человек верит в свои способности адаптироваться и учиться. Когда мы понимаем, что каждое поражение не определяет нас, а является всего лишь временным этапом на пути, мы обретаем свободу действовать без страха. Мышление победителя требует от нас осознания своей силы, своих возможностей и того, что наша реакция на обстоятельства важнее самих обстоятельств. Вспоминая того друга, о котором я упоминал, я осознал, что он всегда считал неудачи не проявлением своей слабости, а просто частью пути. Он не думал, что неудача – это конец, он видел её как сигнал к действию, как повод для поиска новых путей. Это психология успеха: умение не отступать, несмотря на трудности, и находить в каждой ситуации свою ценность. Когда мы начинаем мыслить как победители, мы открываем для себя возможности там, где другие видят преграды. Уверенность и вера в себя не приходят из пустоты – они вырастают из опыта и из способности делать шаги вперёд, даже когда неясно, что будет дальше. Мышление победителя – это не про всё всегда выигрывать, а про то, чтобы не сдаваться, не останавливаться и быть готовым учиться на своих ошибках. Это философия, которая помогает двигаться вперёд, независимо от того, какие испытания встречаются на пути.

Глава 5: Самосознание и саморазмышление

Самосознание – это не просто способность понимать свои эмоции, мысли и чувства, это искусство заглядывать внутрь себя, осознавать свои мотивы и понимать, как они управляют нашими действиями. Многие из нас проходят через жизнь, не задумываясь о том, что происходит в нашей голове, что заставляет нас принимать определённые решения и почему мы реагируем на ситуации именно так, а не иначе. Мы живём в постоянной спешке, зачастую не успевая оглянуться назад, чтобы понять, что именно движет нами и как это влияет на наши поступки. И, как следствие, мы не всегда понимаем, почему в нашей жизни возникают те или иные проблемы, которые мы не можем решить, хотя все внешние обстоятельства, вроде бы, сходятся. Вспоминаю одну ситуацию, которая произошла с моей знакомой – Ольгой. Она была умной и успешной женщиной, у неё была отличная карьера, но несмотря на все внешние достижения, Ольга чувствовала постоянную внутреннюю неудовлетворённость. Она часто говорила: «Я не знаю, что мне не хватает. Кажется, что у меня есть всё, что можно было бы пожелать, но я не чувствую себя счастливой». В какой-то момент, после долгих размышлений, она осознала, что её действия и цели были

определены не её собственными желаниями, а тем, что от неё ожидали окружающие. С детства её воспитывали в духе «быть успешной», «не отставать от других», и она так стремилась к внешним достижениям, что забыла о том, что на самом деле важно для неё самой. Самоосознание – это не просто процесс «познать себя» в общепринятом смысле. Это процесс постоянного осмысления и анализа того, как наши убеждения, установки и прошлые переживания формируют наше настоящее и будущее. Это способность наблюдать за собой без осуждения, без требования немедленных изменений, а с пониманием того, что каждый наш поступок, каждая мысль имеет свою причину. И чтобы начать изменять свою жизнь, нужно начать с осознания этих причин. Помню, как сам столкнулся с моментом саморазмышления, который стал для меня поворотным. Я долгое время не мог понять, почему мои личные отношения не складывались. Я был амбициозным и успешным в карьере, но в личной жизни всё шло не так. Однажды я сел и начал анализировать, что мне мешает строить гармоничные отношения. Я стал задаваться простыми вопросами: «Почему я избегаю глубоких разговоров? Почему я часто ставлю работу на первое место?» И тогда, через несколько недель размышлений, мне стало ясно: я боялся близости. Этот страх был с детства, он сформировался из-за того, что в моей семье не было глубоких эмоциональных связей, а сама близость воспринималась как слабость. Это осознание стало для меня ключевым. Я понял, что

именно мой страх и недоверие к людям создавали барьеры в отношениях. Это была непростая истина, но только приняв её, я смог начать действовать. Саморазмышление – это не всегда лёгкий процесс, потому что оно требует честности с собой и готовности столкнуться с тем, что не всегда приятно. Чаще всего мы боимся признаться себе в своих слабостях или ошибках, потому что это может привести к боли или ощущению неудачи. Но на самом деле это единственный путь к настоящему развитию. Когда мы начинаем осознавать свои сильные и слабые стороны, свои страхи и желания, мы перестаём быть заложниками своего прошлого, мы обретаем свободу действовать по-настоящему осознанно. Не нужно бояться того, что может открыться в процессе саморазмышления. Иногда это может быть неприятно или сложно, но только через понимание своих истинных мотивов и эмоций можно изменить свою жизнь. Мы часто боимся осознания, потому что это требует изменений, а изменения – это всегда усилие. Но именно через это усилие и приходят самые важные перемены. Самосознание – это не конечная цель, а непрерывный процесс. Мы не можем стать «совершенными» в этом процессе, но мы можем стремиться к тому, чтобы всё больше и больше осознавать свои действия, свои мысли и чувства. И через это осознание начать строить свою жизнь с точки зрения, которая действительно отражает наши истинные желания и цели, а не чужие ожидания.

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.