Лилия Роуз
Женщина
которая выбрала себя

Лилия Роуз

Женщина которая выбрала себя.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72991162
SelfPub; 2025

Аннотация

«Женщина, которая выбрала себя» – это книга о внутренней свободе, самоуважении и возвращении к себе настоящей.

Она для женщин, которые устали быть удобными, жить по чужим ожиданиям, терпеть, жертвовать собой и сомневаться в собственной ценности. Для тех, кто чувствует, что внутри есть сила, но не знает, как к ней вернуться.

Через реальные женские истории и глубокие психологические размышления книга помогает осознать влияние детских установок, общества и токсичных отношений, научиться выстраивать личные границы, принимать уязвимость, свою женственность, желания, амбиции и право жить по своим правилам.

Это не книга о том, как стать идеальной.

Это книга о том, как перестать ею быть – и наконец выбрать себя.

Содержание

Введение	4
Глава 1: Освобождение от оков общественных ожиданий	7
Глава 2: Понимание истинных желаний	11
Глава 3: Влияние детства и воспитания на женские установки	15
Глава 4: Личная граница и её влияние на счастье	19
Глава 5: Женская энергия: как научиться её направлять	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Лилия Роуз
Женщина которая выбрала себя.

Введение

Каждая женщина, задумываясь о своём месте в мире, переживает моменты сомнений и вопросов: «Достойна ли я большего? Почему я должна следовать чужим правилам и ожиданиям? Почему я не могу быть самой собой?» Эти вопросы терзают многих, и нередко они остаются без ответа. Однако ответ на них кроется не в том, чтобы подстраиваться под стандартные ожидания общества, а в том, чтобы признать своё желание и силу, свою свободу быть собой и не бояться этого. Женская психология всегда была сложной и многогранной, не однозначной, но при этом невероятно сильной. И именно эта сила, скрытая внутри каждой женщины, может стать источником изменений, если её правильно понять и использовать. В нашем мире женщина часто оказывается в ловушке ожиданий: она должна быть хорошей матерью, идеальной женой, успешной профессионалкой, заботливой подругой. И все эти роли, с которыми ей приходится справляться, часто накладывают ограничения на её лич-

ные желания и свободу. Она начинает ставить чужие нужды и ожидания на первое место, забывая о собственных мечтах, стремлениях и желаемых переменах. Но что, если я скажу вам, что это не её судьба? Что, если ваша судьба – это быть женщиной, которая не боится зажигать огонь внутри себя, быть сильной и смелой, чтобы менять свою жизнь и жизни тех, кто её окружает? Женщина, которая осознаёт свои истинные желания, свою внутреннюю силу и право на свободу, становится не просто счастливой, но и мощным источником изменений в мире. Она начинает жить на своих условиях, а не по чужим правилам. В этом путешествии саморазвития важно не просто следовать советам других, но и научиться слышать себя, свои желания и свою природу. К сожалению, слишком часто мы теряем способность быть собой. Мы забываем, что право на счастье и успех – это не привилегия, а наша природная данность. Однако для того чтобы обрести это право, нужно пройти путь осознания и трансформации, преодолеть множество внутренних барьеров, отказаться от страхов и сомнений. Эта книга – путь к освобождению. Путь к обретению свободы быть собой, обретению силы и уверенности в своих желаниях. Мы будем рассматривать, как изменить восприятие себя, как научиться раскрывать внутреннюю женскую силу и использовать её для того, чтобы создавать жизнь своей мечты. Мы будем учиться ставить собственные желания на первое место, даже если мир говорит о другом. Мы будем прощаться с тем, что нас сдер-

живает, и открываться новым возможностям. Не ждите чудес – начните действовать. Потому что именно сейчас, в этот момент, вы способны сделать первый шаг на пути к себе настоящей. Погрузитесь в этот процесс, освободите свою внутреннюю силу и позвольте себе мечтать по-настоящему. Этот путь не будет лёгким, но он будет истинным. Верьте в себя, и тогда не будет преграды для тех перемен, которые вы хотите видеть в своей жизни.

Глава 1: Освобождение от оков общественных ожиданий

Каждая женщина на каком-то этапе своей жизни сталкивается с тем, что внешние ожидания начинают давить на неё. Вроде бы всё привычно: она хочет быть хорошей дочерью, хорошей матерью, хорошей женой, успешной на работе, заботливой подругой и при этом совершенно забывает о себе. В этом постоянном стремлении угодить окружающим женщина теряет свой настоящий голос, свою уникальность, свои желания. Она будто бы становится актрисой в спектакле, сценарий которого написан не ею, а всеми вокруг. А что, если этот спектакль можно прекратить? Что если она начнёт жить по своим правилам, а не по чужим? Тема свободы – это не просто модный тренд, а жизненно важный процесс самоосознания. Женщины часто ставят себя в тень, отдавая всю свою энергию внешнему миру, и из-за этого они часто оказываются в ловушке: сначала они забывают, кто они на самом деле, а потом начинают ощущать, что их жизнь – это просто серия обязательств и компромиссов. Этот процесс постепенный и зачастую незаметный. Женщина может долго не осознавать, как теряет свою собственную свободу, ведь со временем становится всё проще подстраиваться под ожидания других. «Это нормально, быть такой, как все», – дума-

ет она. Но когда однажды наступает момент отчаяния, и она осознаёт, что не чувствует себя счастливой, что её жизнь – это не её жизнь, начинается настоящий кризис. Что делать, когда ты понимаешь, что давно потеряла себя? Как вернуть свою свободу, свои желания и свою силу? История, о которой я хочу рассказать, происходит с Анной, женщиной, которая всю свою жизнь ставила нужды других выше своих собственных. Она выросла в семье, где родители требовали от неё быть «примерной», сдержанной и послушной. В детстве она не могла себе позволить иметь яркие эмоции, потому что за ними скрывались страхи, что её не поймут или осудят. Каждый день был похож на другой: утро начиналось с того, чтобы помочь маме на кухне, днём она проводила время, заботясь о младших братьях и сестрах, а вечером помогала папе в его делах. С каждым годом в её жизни становилось всё больше обязанностей и всё меньше места для себя. И вот однажды, оглянувшись назад, Анна поняла, что её жизнь прошла мимо неё. Она так и не научилась говорить «нет», так и не научилась ставить себя на первое место. Её внутренний голос затих, и она перестала прислушиваться к своим желаниям. Анна верила, что быть хорошей – значит отдавать всё без остатка, что она должна быть для всех, но не для себя. Её внутренний кризис начался с мелочи: она посмотрела в зеркало и не узнала себя. «Кто я?» – спросила она. И это было не просто вопросом внешности, но и вопросом смысла жизни. Кто-то может подумать, что это лишь преувели-

чение, но для Анны этот момент стал поворотным. Этот вопрос был последней каплей, которая заставила её задуматься о том, что она потеряла не только себя, но и свои мечты, свои цели и своё стремление к счастью. Она долго не могла найти ответ, но затем вспомнила важную деталь: её всегда привлекала живопись. Когда-то она рисовала, забывая обо всём, погружалась в мир красок и форм, ощущала, как это даёт ей силу. Она забыла об этом увлечении, как и многие другие вещи, которые приносили ей радость. Анна начала с маленьких шагов: она выделила время для того, чтобы рисовать, а затем потихоньку возвращала в свою жизнь и другие аспекты, которые когда-то ей были важны. Она поняла, что она имеет полное право быть женщиной, которая живёт для себя, а не только для других. Она не должна оправдываться перед кем-то за свои желания и мечты. Этот процесс не был мгновенным, он длился несколько лет, но постепенно она возвращала себе свою свободу и внутреннюю гармонию. Она поняла, что свобода не значит быть безответственной или эгоистичной. Напротив, она стала гораздо более сбалансированной, и её отношения с окружающими улучшились. Каждая женщина имеет право на свою жизнь, свою личную свободу и своё счастье. Но для этого необходимо осознать, что внешние ожидания – это всего лишь отражение чужих ценностей, а не твоих собственных. Чтобы освободиться от оков общественного мнения, важно научиться отличать свои желания от того, что от тебя ожидают другие. Только тогда

женщина может стать хозяином своей судьбы, только тогда она может почувствовать, что её жизнь наполнена подлинным смыслом. Отказавшись от чужих стандартов, она обретаёт право быть собой, и именно в этом заключается её настоящая сила.

Глава 2: Понимание истинных желаний

Желания – это то, что, казалось бы, должно быть самым очевидным в нашей жизни, тем не менее, зачастую именно они остаются самыми загадочными. И если кто-то спросит вас, чего вы хотите, порой даже ответить бывает сложно. Это не просто потому, что мы не знаем, как выразить свои мысли. Это потому, что желания – это не всегда то, что мы себе представляем. Они часто подменяются другими вещами: чужими ожиданиями, потребностями общества или страхами. Но ведь мы все рождаемся с уникальной, яркой способностью ощущать, чего мы действительно хотим, если бы только не страх перед осуждением или разочарованием. Вспомните, как в детстве вы могли мечтать о чём-то без оглядки на мнение других, и мечта эта была честной и искренней. Но с возрастом мы начинаем терять эту способность, особенно если нам удаётся угодить окружающим, выполнить их ожидания, стать тем, кого они хотят видеть. И вот, постепенно, наше восприятие желаемого меняется. Вместо того чтобы стремиться к тому, что действительно приносит радость, мы начинаем думать о том, что будет «правильно» или «приемлемо». Мы теряем свою подлинность. Я помню женщину, которую звали Лиза. Она долго работала в стабильной, но

совершенно неинтересной профессии, не потому что это было её истинным желанием, а потому что это было «правильно». В детстве ей часто говорили, что стабильность – это самое главное, что нужно думать о будущем, что успешная карьера – это путь к уважению и стабильности. И вот, пройдя годы учебы и работы в финансовом секторе, Лиза вдруг поняла, что её жизнь превратилась в нескончаемую череду отчётных дней и бессмысленных встреч. В её глазах не было живого блеска, не было страсти. Лиза потеряла свой путь, свои истинные желания. Она начала искать ответы и нашла их, когда однажды, устав от очередной бессмысленной рутины, села и задала себе очень простой вопрос: «Чего я на самом деле хочу?» Ответ был не таким, как она ожидала. Вместо привычного «хочу карьерного роста» или «хочу стабильности» ей пришло в голову совершенно другое – она захотела работать с детьми, помогать им развивать свои таланты и креативность. Но сколько раз в её жизни она отказывалась от этого желания? Сколько раз она поддавала его сомнениям, мнению других и собственным страхам? Как оказалось, она всю свою жизнь шла по пути, который был выбран не ею, а ее окружением. Но теперь она почувствовала, что её желание – не просто мечта, а глубокая потребность, которой она должна была уделить внимание. Осознание того, что она не жила своей жизнью, а следовала чужим ожиданиям, не было простым. Лиза проходила через внутренний конфликт, ведь её выбор означал кардинальные изменения

в жизни. Она боялась потерять стабильность, общественное признание и страх перед тем, что подведёт людей, которые ожидали от неё успешной карьеры в финансовом секторе. Но именно этот внутренний конфликт стал для неё толчком к изменениям. Она осознала, что желание быть собой важнее, чем придерживаться чужих стандартов. И этот момент стал для неё решающим. Желания женщины часто оказываются замаскированы, и не всегда легко различить их. Часто то, что мы думаем о своих желаниях, на самом деле является не более чем проекцией тех ожиданий, которые были навязаны извне. Как часто мы задаём себе вопросы: «Почему я не могу быть счастливой?» или «Почему я не могу найти себе место в жизни?» Часто ответ кроется в том, что мы не позволяем себе быть искренними с собой, мы не слышим свой внутренний голос. Мы не отличаем свои подлинные желания от того, что нам навязали. Мы боимся разочаровать, боимся быть непонятыми, боимся осуждения. Но когда женщина наконец начинает прислушиваться к себе, когда она делает шаг навстречу своим настоящим желаниям, когда она учится отличать их от чужих ожиданий, происходят настоящие изменения. Это момент, когда она понимает, что её счастье не зависит от того, как она угождает окружающим. Она начинает осознавать, что её желания – это её сила, и она имеет полное право стремиться к тому, что делает её счастливой, даже если это выходит за рамки стандартов. Лиза поняла, что только теперь она может стать по-настоящему сво-

бодной, потому что начала жить не для других, а для себя. И, возможно, её история покажется вам знакомой. Возможно, вы тоже находитесь на распутье, где вам нужно осознать, чего вы действительно хотите. Этот процесс, пусть и непростой, начинается с одного шага – с готовности прислушаться к себе и сказать: «Да, я хочу большего. Я хочу жить своей жизнью, а не жить чьей-то». И только после этого появляются все возможности для изменения.

Глава 3: Влияние детства и воспитания на женские установки

Всё, что мы переживаем в детстве, остаётся с нами на всю жизнь, неважно, осознаём ли мы это или нет. Наши первые учителя – родители, близкие, те, кто нас воспитывает, закладывают в нас основы нашего восприятия мира и самих себя. От того, как с нами обращаются в детстве, зависит, как мы будем строить свои отношения с другими людьми, как будем воспринимать себя и свои желания. Каждая женщина, проходя через годы взросления, носит с собой свой опыт детства, который порой становится незримым барьером, мешающим ей быть свободной и уверенной. Я вспоминаю Иру, женщину, с которой познакомилась несколько лет назад. Она была успешной на внешнем уровне: карьерный рост, стабильные отношения, комфортная жизнь. Но несмотря на это, она часто чувствовала внутреннюю пустоту. Её коллеги восхищались её профессионализмом, друзья говорили о её красоте и обаянии, но Ира не могла понять, почему в глубине души ей не хватало уверенности, почему она не чувствовала счастья. Оказавшись на сеансе психолога, Ира начала вспоминать своё детство. В её семье было принято скрывать эмоции, особенно у девочек. Слезы, проявление слабости воспринимались как нечто недостойное. Мать

Иры всегда говорила ей, что женщины должны быть сильными и независимыми, не показывать свою уязвимость. Воспитание было строгим, с большим количеством требований и мало места для выражения своих чувств. Ирина всегда стремилась соответствовать этим ожиданиям, пряча свою уязвимость и свои настоящие потребности за маской идеальной женщины. В детстве мы часто не осознаём, как сильно на нас влияет то, что говорят нам взрослые. Фразы вроде: «Ты должна быть лучшей», «Смейся меньше, будь серьёзной», «Женщина должна быть сдержанной» – на первый взгляд это просто слова, но для ребёнка это директивы, которые закладываются в подсознание и становятся основой формирования поведения. Со временем эти установки становятся частью нас, становясь скрытыми правилами, по которым мы живём. И именно эти установки, привнесённые в детстве, зачастую блокируют женщину, заставляют её чувствовать себя недостаточно хорошей, и мешают ей быть настоящей. Я помню, как однажды на встрече с другом Ира призналась, что всегда боялась проявлять свои эмоции, так как её мать научила её, что слёзы – это проявление слабости. Она рассказывала, как в юности, когда её сердце разбивалось от первой любви, она пряталась от родителей, чтобы не показать свою боль. Она потихоньку училась скрывать всё внутри себя, так как видела, как сильно её мать оценивает женщин по их уму и силе, а не по эмоциональности. Ира годами строила свою жизнь вокруг этой модели, но в какой-то момент она поня-

ла, что её жизнь – это не её жизнь, а отражение чужих ожиданий. Она долго не могла признать, что хочет быть настоящей, что её нежность, эмоции и потребность в любви – это такие же важные части её личности, как и её сила и независимость. Ситуация Иры – это не уникальный случай. Женщины часто оказываются в ловушке своих детских программ, которые мешают им раскрыться, следовать своим истинным желаниям и быть самими собой. Многие из нас выросли в семьях, где было принято выражать чувства через достижение успеха, где важнее было стать сильной и независимой, чем быть нежной и ранимой. И это приводит к внутреннему конфликту. Мы учимся скрывать свои уязвимости, свои страхи, свои желания. Мы боимся проявить слабость, думая, что это приведёт к осуждению. Но на самом деле именно эти скрытые эмоции, эти подавленные желания и страхи, становятся теми барьерами, которые не позволяют женщине быть свободной. Признание своих истинных потребностей и желаний – это первый шаг к освобождению. Это момент, когда женщина осознаёт, что она имеет право быть собой, не только сильной, но и уязвимой, не только независимой, но и открытой для любви и поддержки. Когда мы учимся отпускать старые установки, основанные на страхе перед осуждением, мы открываем дверь в новый мир – мир, где наши желания, наши чувства и наша сила могут существовать в гармонии. И это путешествие начинается с того, чтобы признать: я не обязана соответствовать чужим ожиданиям. Я имею право

быть такой, какая я есть, с моей уязвимостью, с моими переживаниями и с моими мечтами.

Глава 4: Личная граница и её влияние на счастье

Личная граница – это не просто абстрактная концепция из психологии. Это нечто гораздо более важное: это защита твоего внутреннего мира от вторжения, от неуважения и, что самое главное, от разрушения твоего внутреннего пространства. Представьте себе, что ваша душа – это дом, в который другие могут входить только с вашего разрешения. Вы – хозяйка этого дома, и вы решаете, кто и когда будет в нем. Но что происходит, когда мы не строим чёткие границы? Когда другие входят в наш дом, не постучав в дверь? Когда мы позволяем их словам, действиям и ожиданиям разрушать наш внутренний мир? Женщина без границ – это как открытая дверь в пустой дом, куда может проникнуть любая буря, будь то манипуляции, давление или критика. Я помню, как однажды встретила Марию, женщину, с которой мы долго обсуждали тему границ. Она была удивительно заботливым человеком, всегда готовая прийти на помощь, слушать, поддерживать. Но при этом она чувствовала, что её жизнь не принадлежит ей. Всё время, когда она не работала, она проводила, помогая другим – друзьям, родным, коллегам. Она не могла отказать никому, даже если чувствовала, что сама не готова что-то сделать. Всё время, как бы она ни пыталась, она

попадала в ситуацию, где её потребности оставались на втором плане. Это была её привычка – всегда ставить других выше себя. Она объясняла это тем, что ей всегда говорили, что "женщина должна быть заботливой", "женщина должна помогать". Но внутри неё росло чувство обиды и пустоты. Она ощущала, как её силы тают, а окружающие этого не замечают. Она как будто теряла себя, растворяясь в чужих потребностях. Однажды, после очередной бессонной ночи, проведённой за помощью другу, она поняла, что не может продолжать так. И дело было не в том, что она не любила помогать. Напротив, ей приносило удовольствие делать добро, но это было в том случае, когда её помощь не перерастала в самоотвержение, когда она делала выбор. А здесь она лишь поддавалась давлению внешних обстоятельств, боясь отказать, не желая разочаровать. Мария поняла, что её границы, как личная территория, были полностью стерты. Она не могла понять, где заканчивается её ответственность перед другими и начинается её собственная жизнь. В какой-то момент она пришла к важному осознанию: границы не означают эгоизм. Это не значит, что мы должны закрыться от мира или перестать быть отзывчивыми и заботливыми. Но необходимо чётко осознавать, что мы не можем раздавать своё внимание, свои силы и свою любовь всем подряд, не оставив ничего для себя. С каждым человеком, к которому мы открываем свою душу, с каждым делом, которое мы принимаем на себя, мы должны понимать, что наша энергия – это не бесконечный

ресурс. И если мы не устанавливаем границы, если мы не защищаем своё пространство, то однажды нам может не хватить энергии для самого важного – для нас самих. Границы – это не что-то абстрактное, это реальное действие. Это способность сказать «нет» без чувства вины, это умение поставить свои потребности наравне с потребностями других. Это способность быть честной с собой и с окружающими. Когда Мария научилась говорить «нет», когда она научилась устанавливать границы, её жизнь начала меняться. Она начала ощущать, что её внутренний мир снова наполняется силой и гармонией. Она поняла, что на самом деле только тогда, когда у нас есть чёткие границы, мы можем дать настоящую любовь, поддержку и внимание другим. Когда мы остаёмся собой, наши отношения с окружающими становятся настоящими и глубокими, а не поверхностными и измотанными. Границы – это не просто защита от внешнего мира. Это основа для того, чтобы развивать здоровые отношения с собой и другими людьми. Мы не можем быть счастливым, если позволяем себе забывать о своих желаниях и потребностях ради угождения другим. Наше счастье начинается с того момента, когда мы научимся уважать себя и свои границы. Только тогда, когда мы станем чуткими к своим настоящим потребностям, мы сможем по-настоящему открыться миру. И это не только дарит нам счастье, но и делает нас более гармоничными и уверенными в себе.

Глава 5: Женская энергия: как научиться её направлять

Женская энергия – это не просто абстрактное понятие. Это живое, пульсирующее движение, которое пронизывает всё, что мы делаем. Она скрыта в том, как мы говорим, как мы двигаемся, как мы строим отношения и принимаем решения. Женская энергия не проявляется лишь в том, что мы даём другим. Она не сводится только к заботе о близких, к бесконечной готовности помогать и поддерживать. Женская энергия – это сила, которая живёт в нас, в нашей интуиции, в нашем внутреннем мире, в нашей способности чувствовать и чувствовать глубоко. Это мощь, которая может создавать, но также и разрушать, если её не направлять. Представьте себе реку, которая течёт и, на первый взгляд, кажется спокойной и умиротворённой. Но если эту реку не направить, если не построить для неё берега, она будет размывать всё вокруг, разрушать дома, забирать землю. Так и с женщиной: её энергия, если она не направлена в нужное русло, может быть разрушительной. Она становится растерянной, истощённой, её желания и эмоции переполняют её, не находя выхода. Она может утонуть в бесконечных заботах, в погоне за идеалом, в желании угодить другим, забывая о себе. Я помню Татьяну, которая пришла ко мне на консультацию в поисках ре-

шения проблемы, которая её мучила уже много лет. Она была великолепной женщиной, умной, красивой, успешной. Но всё, что она делала, было направлено на других. Она всегда была для всех: для мужа, для детей, для коллег, для подруг. Она умела слушать, поддерживать, и её жизнь казалась идеальной. Но в какой-то момент Татьяна почувствовала, что уходит. Она начала терять контакт с собой. Каждое утро она вставала с ощущением, что теряет что-то важное. Она чувствовала усталость, тревогу и внутреннее беспокойство, но не могла понять, откуда оно берётся. И она не знала, как справиться с этим чувством. Когда мы начали работать, Татьяна призналась, что в её жизни не было ни одного момента, когда она бы остановилась и спросила себя: «А что хочу я? Что мне нужно для того, чтобы чувствовать себя живой?» Она была настолько занята, что забывала, что её энергия – это не просто служение другим, это не только забота о семье и коллегах. Это также умение давать себе время, пространство для того, чтобы быть в контакте со своими истинными желаниями и эмоциями. Женская энергия требует внимания и уважения. Она не может существовать только в служении окружающим. Женщина, которая забывает о своих потребностях, становится уставшей и неудовлетворённой. Она не может наполнять других, если сама не наполнена. Итак, первый шаг в управлении своей энергией – это умение выделить место для себя. Это пространство, в котором она может быть собой. Когда женщина осознаёт, что её энергия –

это не только её любовь и забота о других, но и её потребность в отдыхе, вдохновении, самовыражении, она начинает восстанавливать гармонию внутри себя. Важно понять, что энергия женщины не должна быть направлена только в одну сторону. Она должна быть многогранной, и каждый аспект её жизни должен питать её внутренний мир. Татьяна начала заниматься тем, что ей по-настоящему нравилось – рисованием, которое когда-то дарило ей вдохновение. Она начала выделять время для себя, для своей внутренней гармонии. Она научилась говорить «нет» в тех случаях, когда ей не хотелось что-то делать. Это было сложное, но необходимое решение. Постепенно она начала чувствовать, как её энергия возвращается, как она наполняет её изнутри. Женская энергия – это не только интуитивная сила, это способность воспринимать мир по-настоящему, в полную силу. Когда женщина учится управлять своей энергией, она перестаёт тратить её на пустые дела, на бессмысленные жертвы. Она начинает делать выбор в свою пользу, принимая и уважая свои собственные нужды. И это даёт ей силы жить полноценно, не изматываясь, а наслаждаясь каждым моментом. Женщина, которая научилась направлять свою энергию, становится сильной и независимой, но при этом сохраняет свою мягкость, свою интуицию, свою способность быть настоящей. Именно тогда, когда мы научаемся наполняться изнутри, мы начинаем жить в гармонии с собой и миром. Женская энергия, направленная на себя, на свои истинные желания и по-

требности, становится источником силы, от которого питается не только женщина, но и всё, что её окружает.

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.