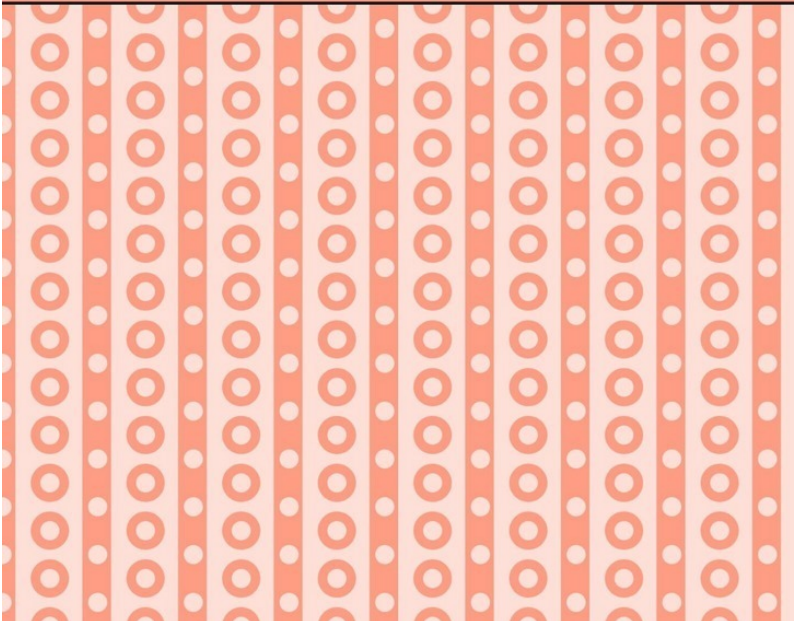


Луиса Хьюз

Осознанные отношения



Луиса Хьюз

Осознанные отношения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73114883

ISBN 9785006896338

Аннотация

Эта книга – о любви без потери себя. О том, как женщине строить зрелые, глубокие и устойчивые отношения в мире свободы, эмоций и внутренних противоречий. Через психологию, осознанность и честный диалог с собой автор помогает выйти из зависимости, укрепить самоуважение и выбрать любовь, в которой есть близость, свобода и уважение.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Психология женщины: как её восприятие любви и отношений формируется с детства	8
Глава 2. Любовь и зависимость: как не запутаться в своих чувствах	12
Глава 3. Самоуважение как основа гармоничных отношений	16
Глава 4. Мифы о женской любви, которые мешают быть счастливой	20
Глава 5. Как управлять своими эмоциями и избежать эмоциональных «бурь» в отношениях	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Осознанные отношения

Луиса Хьюз

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0068-9633-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Отношения – это один из самых сложных, многогранных и в то же время глубоких аспектов человеческой жизни. Мы все стремимся к любви, поиску партнёра, с которым можно разделить не только моменты радости, но и испытания, рост и развитие. Но что происходит, когда этот процесс становится переполненным противоречиями? Когда ты хочешь быть рядом с кем-то, но при этом боишься потерять себя? Когда любовь кажется одновременно спасением и угрозой?

В современном мире, полном изменений, свобод и возможностей, многие женщины сталкиваются с уникальной дилеммой. Мы стремимся к партнёрству, но одновременно ощущаем сильную потребность в независимости. Мы мечтаем о близости, но боимся потерять контроль, раствориться в другом человеке и забыть, кто мы есть на самом деле. Общество требует от нас быть успешными в карьере, уверенными в себе, и при этом быть внимательными и чуткими в отношениях. Мы находимся в постоянном поиске баланса, пытаемся синхронизировать свою личную свободу и желание быть любимыми.

Эта книга создана для того, чтобы помочь тебе разобраться в себе, понять, как создать отношения, которые не будут ограничивать твою свободу, а наоборот, будут поддерживать её. Мы будем говорить о том, как важно для женщины со-

хранять свою целостность и самоуважение в любых отношениях, не забывая при этом о чувствах, потребностях и желаниях партнёра. Мы обратим внимание на внутренние барьеры, которые мешают нам строить здоровые и гармоничные отношения, и разберём, как эти барьеры можно преодолеть.

Всю свою жизнь мы привыкаем к определённым моделям поведения, обусловленным окружением, культурой и личным опытом. Часто, вступая в отношения, мы не осознаём, какие старые схемы продолжаем переносить в свою личную жизнь. Мы учимся на ошибках, но нередко эти ошибки повторяются, и мы оказываемся в замкнутом круге, где так трудно найти выход. Одной из главных тем, о которых мы будем говорить в этой книге, является то, как важно быть внимательной и честной с собой, чтобы понимать, чего ты на самом деле хочешь от отношений и как можно этого достичь.

Не существует единого шаблона для всех, потому что каждая женщина уникальна, и её путь к счастью в отношениях – это её личная история, которая не похожа на чужую. Мы все разные, и то, что подходит одной, может быть совершенно неприемлемо для другой. Эта книга не даёт универсальных рецептов, но она помогает осознать важные аспекты психологии отношений, которые открывают двери к более осознанному, зрелому подходу к любви и партнёрству.

Ты можешь испытать много эмоций, читая эти страницы. Возможно, тебе будет трудно принять некоторые истины

о себе, о том, как ты строишь отношения, и почему они иногда оказываются не такими, как ты ожидала. Но именно эти моменты осознания являются теми важными шагами, которые приведут тебя к полному пониманию себя и того, что тебе нужно в партнёрстве.

Далеко не все отношения приносят счастье, но все они дают ценный опыт. Не бойся этого опыта, ведь именно он будет твоим путеводителем на пути к личному и эмоциональному благополучию. В этом путешествии не стоит стремиться к идеалу, потому что идеал, скорее всего, не существует. Стремись к гармонии, к взаимообогащению, где ты и твой партнёр – это две личности, которые вместе могут создавать нечто большее, чем просто одиночные стремления.

Это книга для женщин, которые хотят не просто найти партнёра, а построить отношения, которые будут приносить радость, уважение и удовлетворение, не забывая при этом о себе. Это книга для тех, кто готов к изменениям, готов расти и учиться, для тех, кто понимает, что настоящий успех в отношениях приходит только тогда, когда мы научимся любить себя прежде всего.

Погружайся в эту книгу с открытым сердцем и готовностью к переменам. Ты заслуживаешь любви и уважения, а также свободы быть самой собой.

Глава 1. Психология женщины: как её восприятие любви и отношений формируется с детства

Когда мы говорим о любви, мы часто думаем, что знаем, что это такое. Мы мечтаем о ней с детства, идеализируем, ожидаем, что однажды она вдруг проявится в нашей жизни, и все станет по-настоящему хорошо. Но что на самом деле скрывается за этими мечтами? Почему отношения часто оказываются сложнее, чем мы ожидали? Как влияют на наше восприятие любви те модели, которые мы привезли с собой из детства?

Вспомни, как ты была маленькой. Как тебе рассказывали сказки о принцах и принцессах, о волшебных встречах и обещаниях вечной любви. Мир был полон обещаний и возможностей, и ты верила, что эта сказка сбудется. Но со временем, когда ты взрослеешь, эти мечты начинают сталкиваться с реальностью. Сначала это происходит незаметно, через маленькие события, а потом всё начинает складываться в общую картину, которая иногда пугает и вызывает недоумение.

С детства мы воспринимаем мир через призму того, что нам рассказывают взрослые: родители, учителя, друзья. В отношениях, особенно между мужчинами и женщинами, многие из нас, возможно, сталкивались с идеализированными

ми моделями, которые не соответствуют действительности. Иногда именно с семьи приходит тот первый опыт, который будет определять наше восприятие любви на многие годы вперёд. Например, если в твоей семье была холодная атмосфера, если родители мало общались или, наоборот, демонстрировали чрезмерную привязанность, ты, вероятно, будешь искать такие же модели в своих отношениях, даже не осознавая этого.

Порой мы настолько поглощены поиском любви, что забываем задать себе важный вопрос: «Что на самом деле я ищу в отношениях?» Ты можешь искать в своём партнёре то, чего тебе не хватало в детстве, и часто это не бывает тем, что сделает тебя счастливой. Дети, видя, как их родители взаимодействуют друг с другом, учат себя определённым способам общения, подходам к конфликтам и любви. Для одной женщины любовь – это спокойствие, стабильность, уверенность, для другой – это буря эмоций, страсть, готовность к самопожертвованию. Всё это закладывается в детстве, через наблюдения за близкими людьми.

Я помню, как одна моя знакомая, Оля, не могла понять, почему её отношения с мужчинами всегда заканчиваются одинаково. Она выбирала партнёров, которые были эмоционально недоступны, постоянно ждала от них подтверждения своей ценности, но в ответ получала только обиды и разочарования. Оля выросла в семье, где её отец был строгим, холодным и отстранённым. Мать, в свою очередь, искала вни-

мания у мужа, но никогда не получала от него ничего, кроме молчания и редких недовольств. Оля неосознанно перенесла в свою жизнь ту модель, где любовь – это всегда что-то, что нужно заслужить, а если этого не происходит, значит, ты не стоишь этого.

То, что происходило в её отношениях, не было чем-то уникальным, ведь многие из нас, скорее всего, переживали нечто подобное. Мы привносим в наши отношения ожидания, основанные на том, что видели в детстве, и часто не знаем, как справиться с этим. Проблема не в любви как таковой, а в том, как мы понимаем её, как воспринимаем её наличие или отсутствие, как реагируем на эмоции и действия партнёра.

Что делать с этим? Первый шаг – осознание. Понять, что ты, возможно, повторяешь старые сценарии, которые не приносят тебе счастья. Как только ты осознаешь, что эти модели влияют на твоё восприятие отношений, ты можешь начать их менять. Но для этого нужно быть честной с собой и признать, что всё, что ты ожидаешь от партнёра, не всегда связано с его поступками или чувствами, а скорее с тем, как ты воспринимаешь любовь в целом.

Ведь любовь не должна быть тюрьмой, где ты пытаешься заработать на внимание, уважение или тепло. Она должна быть состоянием свободы, где два человека поддерживают друг друга, разделяют свою жизнь, но при этом не теряют себя. Понимание этих принципов приходит постепенно, через

осознание того, что ты заслуживаешь уважения и любви без условий. Важно понять, что твои отношения с собой – это начало пути к гармонии в отношениях с другими.

Ты можешь быть благодарна за тот опыт, который ты получила, потому что он позволяет тебе осознавать, что ты заслуживаешь любви в своём собственном понимании, а не по образцу, созданному кем-то другим.

Глава 2. Любовь и зависимость: как не запутаться в своих чувствах

Любовь – это сильное и глубокое чувство, которое может дать нам ощущение тепла, уверенности и поддержки. Она наполняет сердце, заставляет верить в чудеса и раскрывает в нас лучшие стороны. Но часто, увлечённые этим чувством, мы забываем, как важно различать любовь от зависимости. Мы иногда настолько привязываемся к человеку, что теряем способность отличить здоровые отношения от токсичных. И в этот момент любовь может стать источником страха, неуверенности и боли.

Давай разберёмся, что же такое зависимость в отношениях. В отличие от любви, которая базируется на уважении, доверии и равноправии, зависимость – это ощущение, что ты не можешь существовать без другого человека, что твоя ценность и смысл жизни зависят от его присутствия. Это иллюзия, которая маскирует твои настоящие чувства и превращает отношения в тюрьму. Зависимость заставляет тебя постоянно сомневаться в себе, искать подтверждения своей значимости у партнёра, при этом забывая о своих собственных потребностях и желаниях.

Сейчас вспомни о своей подруге Ане. Она встретила мужчину, с которым её отношения начинались как сказка.

Всё было идеально: страсть, романтика, разговоры до утра. Но со временем Аня начала замечать странные изменения в себе. Она стала чувствовать тревогу, если он не писал ей в течение дня, и начинала переживать, если не слышала его голос. Когда он не уделял ей достаточно внимания, она чувствовала себя покинутой, ненужной, думала, что его любовь угасает. Но это был не сигнал о потере любви, это был сигнал того, что она начала зависеть от его внимания и эмоций. Она перестала чувствовать себя полноценной, когда его рядом не было, и это начало разрушать её внутренний мир.

Аня не была одинока в этом. Многие женщины, из страха быть оставленными, начинают терять себя в отношениях, становясь зависимыми. Мы забываем, что для того, чтобы быть счастливыми в паре, нужно сначала быть счастливыми в одиночестве. Мы ставим на партнёра слишком много ожиданий и ответственности за своё счастье, забывая, что любовь должна быть равноправной, свободной и гармоничной. Только в таких отношениях есть место для подлинной близости, где каждый сохраняет свою индивидуальность.

Многие из нас приходят к пониманию этих различий только после болезненных переживаний. Иногда на это уходит много лет, а порой – несколько разрушительных отношений, прежде чем мы начинаем осознавать, что нельзя строить свою жизнь на чувствах, которые заставляют нас чувствовать себя маленькими и неуверенными. Пример Ани ярко иллюстрирует, как зависимость может проявляться в са-

мых разных формах: от стремления к постоянному вниманию до слияния с партнёром в одну сущность, где ты перестаёшь существовать как отдельная личность.

Но важно помнить, что мы имеем право на счастье и личное пространство, даже находясь в отношениях. Мы не обязаны подчиняться чужим желаниям или терять свою свободу ради любви. Здоровые отношения всегда начинаются с любви к себе, с осознания того, что ты – это не только женщина, чей смысл в жизни – угодить другому. Ты – личность, со своими интересами, целями, желаниями и мечтами. И только когда ты научишься уважать свои собственные границы и потребности, ты сможешь строить отношения на основе взаимного уважения и равенства.

Я помню, как однажды я встретила женщину, которая, как оказалось, была в отношениях с человеком, который постоянно манипулировал её чувствами. Она искала его одобрения в каждом шаге своей жизни. Она не могла даже сделать важное для себя решение без его вмешательства. Когда она впервые осознала, что её счастье не зависит от его мнения, это стало для неё откровением. Но процесс освобождения от зависимости оказался непростым. Она научилась отпускать, начинать доверять себе и своим решениям. И это стало для неё началом новой жизни – жизни, где она больше не искала свою ценность в чужих глазах, а находила её внутри себя.

Если ты чувствуешь, что зависишь от кого-то, важно по-

нять, что любовь не может быть полноценной, если она основана на страхе потерять другого человека. Любовь – это не гнев, не контроль и не давление. Это свобода быть собой, когда ты рядом с другим. Это понимание, что ваши жизни переплетаются, но ты всё равно остаёшься самостоятельной личностью, с полным правом на счастье. И это счастье не зависит от того, что думает или делает партнёр.

Глава 3. Самоуважение как основа гармоничных отношений

Самоуважение – это не просто модное слово или абстрактная концепция. Это фундамент, на котором строятся все наши отношения: с собой, с окружающими, с миром. Без самоуважения невозможно по-настоящему любить других людей, не говоря уже о том, чтобы быть счастливым и успешным в любых аспектах жизни. Но, несмотря на важность самоуважения, многие из нас проходят через всю жизнь, так и не научившись его истинному значению. Мы часто ищем свою ценность и подтверждение своей значимости в глазах других, забывая о том, что именно в себе мы должны найти этот источник внутренней силы и гармонии.

Вспомни, как ты себя чувствовала, когда в первый раз задумалась о своём самоуважении. Ты, возможно, всю свою жизнь искала подтверждения своей ценности в отношениях с другими людьми, в карьере, в мнении окружающих. И вдруг настал момент, когда ты почувствовала: всё это не даёт тебе той удовлетворённости, которую ты искала. Может быть, ты думала, что работаешь, чтобы доказать свою важность. Может быть, ты теряла себя в отношениях, отдавая больше, чем могла, и ожидая в ответ того, что не могла получить – принятия и признания. И, скорее всего, ты разо-

чаровывалась, чувствуя, что это не тот путь, который приведёт к истинному счастью.

Самоуважение — это не самообман, не попытка угодить миру или стать кем-то, кем ты не являешься. Это способность быть честным с собой, признать свои достоинства и недостатки, любить себя даже с ошибками и несовершенствами. Когда ты знаешь и принимаешь себя, когда ты понимаешь, что ты заслуживаешь уважения, то все остальные отношения начинают меняться. Они становятся глубже, чище, искренними. В них появляется пространство для настоящей любви, без манипуляций и страха.

Возьмём, например, мою знакомую Ирину. Она была женщиной, которая постоянно искала одобрения у окружающих. Её жизнь была сосредоточена на том, чтобы угодить мужу, коллегам, друзьям. Она была готова на всё ради их одобрения, но когда возвращалась домой, она чувствовала пустоту и одиночество. Однажды, на одном из тренингов, Ирина впервые задумалась о своём самоуважении. Она поняла, что всю жизнь стремилась к любви, заботе и признанию, но забывала о себе. Её счастье зависело от других людей, и когда они не могли удовлетворить её ожидания, она чувствовала себя обиженной и покинутой.

В тот момент Ирина сделала первый шаг к переменам. Она начала работать над собой, учиться любить и уважать себя. Она поняла, что её ценность не зависит от того, что о ней думают другие. Это было нелегко, и путь был долгим,

но каждый день приносил ей всё больше уверенности в себе. Ирина перестала искать своего признания вне себя. Она поняла, что если она не будет уважать себя, никто другой этого не сделает. Важно было научиться говорить «нет», когда ей что-то не подходило, и «да», когда она действительно этого хотела. И она начала видеть, как её отношения с окружающими меняются, становясь более здоровыми и искренними.

Самоуважение – это не просто способность отстаивать свои интересы или границы. Это понимание того, что ты достойна счастья, любви и уважения, независимо от того, что происходит вокруг. Это принятие себя и своей ценности, даже когда мир подкидывает тебе испытания. Это способность не терять себя, а сохранять свою личность в любых ситуациях, будь то в отношениях с партнёром, семьёй, коллегами или даже в повседневной жизни.

Когда ты начинаешь уважать себя, ты понимаешь, что не обязана жертвовать своими желаниями и ценностями ради кого-то другого. Ты начинаешь действовать из внутреннего источника силы, а не из страха быть отвергнутой или непонятой. Ты перестаёшь бояться одиночества, потому что знаешь, что ты – целая, полноценная личность. И это ощущение внутренней силы делает тебя по-настоящему привлекательной, не только для других, но и для самой себя.

Самоуважение – это то, что позволяет тебе быть не только счастливой, но и создавать гармоничные отношения с окружающими. Это основа твоей внутренней уверенности, кото-

рая открывает двери к более глубоким и искренним связям. Когда ты уважаешь себя, ты создаёшь пространство для любви, в которой двое людей могут расти и развиваться, поддерживая друг друга, но не теряя свою уникальность. И это – путь к настоящей гармонии, которая начинается внутри тебя и распространяется на все сферы твоей жизни.

Глава 4. Мифы о женской любви, которые мешают быть счастливой

Женская любовь – это чувство, которое с детства окружено мифами, стереотипами и ожиданиями. Мы росли с уверенностью, что любовь должна быть самоотверженной, что женщине следует терпеть, прощать, жертвовать собой ради счастья другого человека. Эти мифы, которые годами передаются от поколения к поколению, часто становятся основой наших представлений о том, как должны выглядеть отношения. Мы начинаем верить, что если любовь – значит, ты должна быть готова терпеть боль, обиды, недовольства, если любовь – значит, ты не имеешь права на свою свободу, своё пространство и свои мечты. Но всё это – ложь. И, возможно, пришло время разрушить эти мифы и понять, что настоящая любовь не требует самопожертвования, не накладывает на женщину обязательств терять себя и свои желания.

Многие из нас, вероятно, помнят, как с самого детства нас учили быть «хорошими девочками». Нас учили, что любовь – это когда ты готова уступать, идти на компромиссы, прощать, даже если тебя обижают. И, к сожалению, многие из нас действительно верят, что для того, чтобы быть достойной любви, нужно терять себя, свои интересы, желания, а порой и собственную личность. Мы ставим потребности друго-

го человека на первое место, забывая о своих собственных, и думаем, что это и есть проявление настоящей любви.

Возьмём, к примеру, Наташу. Она была женщиной, которая с детства воспринимала любовь как обязанность заботиться, быть идеальной, жертвовать собой ради других. В её семье не было места для собственных желаний или потребностей – любовь была связана с исполнением чужих ожиданий, с тем, чтобы всем угодить. Когда Наташа влюбилась, она сразу погрузилась в эту роль: она старалась быть идеальной для своего партнёра, всегда уступала, всегда прощала. Она думала, что именно это и есть настоящая любовь. Но со временем отношения стали разрушаться. Она стала всё больше терять себя, забывать о своих интересах и даже здоровье стало ухудшаться из-за постоянных уступок.

Наташа начала замечать, что её мужчина не ценит её усилий, не замечает её жертвенности, и это расстраивало её ещё больше. Она пыталась понять, что не так, но никак не могла разгадать эту загадку. Она всё ещё верила, что если она будет продолжать любить и прощать, всё наладится. Но именно в этот момент Наташа начала осознавать, что любовь не должна требовать самопожертвования. Истинная любовь – это когда два человека могут поддерживать друг друга, уважать границы друг друга, не теряя себя в этом процессе. Когда она поняла это, она поняла, что если она хочет быть счастлива, ей нужно начать уважать свои собственные границы, свои желания, свою свободу. И только тогда, когда

она научилась уважать себя, её отношения стали по-настоящему здоровыми.

Другой миф, который часто окружает женскую любовь, заключается в том, что если ты любишь, ты должна прощать любые ошибки партнёра, даже если эти ошибки наносят тебе вред. Мы часто склонны оправдывать партнёра, говоря себе, что «он не такой уж плохой» или «он изменится». И, возможно, ты тоже переживала подобные моменты в своей жизни, когда твой партнёр обижал тебя, а ты пыталась найти оправдание его поступкам. Ты могла думать, что любовь – это прощение, что нужно позволить другому человеку делать всё, что он хочет, потому что это и есть проявление твоей любви и доброты. Но это ещё один миф, который только разрушает отношения.

Настоящая любовь не требует прощения без конца, она не позволяет другой стороне унижать тебя или манипулировать твоими чувствами. Прощение, конечно, важно, но оно не должно быть бесконечным, особенно когда человек продолжает вести себя так, как это неуважительно и болезненно для тебя. Любовь не должна быть самообманом. Прощение – это акт твоей силы, но оно должно быть осознанным и иметь границы. Ты не обязана прощать, если человек не хочет меняться и не проявляет уважения к твоим чувствам.

Мифы о женской любви, которые навязываются обществом, учат нас тому, что любовь – это страдание, это постоянные уступки, это безграничное терпение. Но настоящая

любовь – это взаимное уважение, это свобода быть собой в отношениях, это понимание, что ты и твой партнёр равны, и каждый из вас заслуживает счастья и уважения. Эти мифы мешают нам строить здоровые и счастливые отношения, потому что они учат нас, что мы должны быть готовы на всё ради другого человека, но забывают, что отношения должны быть основаны на равенстве, на поддержке и на взаимном уважении.

Важно научиться отличать мифы от реальности и понять, что любовь – это не то, что требует от нас жертв и самоотверженности, а то, что даёт нам возможность быть счастливыми, не теряя себя, а наоборот – становясь сильнее, уверенным и полным человеком, который может делиться своей любовью, не разрушая собственную личность.

Глава 5. Как управлять своими эмоциями и избежать эмоциональных «бурь» в отношениях

Эмоции – это неотъемлемая часть нашей жизни, и они, безусловно, играют ключевую роль в отношениях. Мы выражаем свою любовь, радость, печаль, злость через эмоции, и порой именно эти чувства становятся связующим звеном, которое соединяет нас с другим человеком. Однако бывают моменты, когда эмоции выходят из-под контроля, становятся чрезмерно интенсивными или неадекватными ситуации. И вот тогда начинаются проблемы. Мы начинаем ругаться по мелочам, терять самообладание в стрессовых ситуациях, переживать за вещи, которые на самом деле не имеют такого уж значения. Эмоциональные «бури» становятся разрушительными, а отношения – трудными.

Никто не говорит, что нужно подавлять свои чувства. Напротив, важно научиться их чувствовать, осознавать и правильно направлять. Однако, как часто бывает, нам не хватает навыков управлять своим внутренним состоянием, и именно тогда мы попадаем в ловушку бурных эмоций. Мы начинаем воспринимать любое слово или поступок партнёра как

личное оскорбление или повод для конфликта. Вспомни, как иногда незначительные слова партнёра могут затронуть тебя до глубины души, даже если он не имел в виду ничего плохого. Это результат неосознанных эмоциональных реакций, которые часто заставляют нас делать выводы на основе старых переживаний или ожиданий.

Возьмём, к примеру, ситуацию, которая часто встречается в отношениях. Ты возвращаешься домой, усталая после долгого дня, и вдруг твой партнёр, не замечая твоего настроения, говорит что-то вроде: «Почему ты опять не убрала на кухне?» В этот момент может возникнуть желание разразиться гневом, обидой, кричать, обвинять его в том, что он никогда не понимает твоих усилий. Но что если, вместо того чтобы дать волю эмоциям, ты задашь себе вопрос: «Почему это меня так затронуло?» Важно понимать, что не само слово партнёра вызывает бурю, а скорее твои личные переживания и восприятие ситуации.

Когда эмоции выходят из-под контроля, мы часто начинаем вести себя так, как будто весь мир против нас, хотя на самом деле проблема может быть гораздо менее значительной. Ты можешь чувствовать, что партнёр тебя не ценит или что он не заботится о тебе, и это порой становится причиной разрушительных споров, которые затягиваются на длительное время. Я помню, как однажды моя знакомая, Оля, переживала по поводу мелочи – её парень забыл поздравить её с годовщиной. Она была настолько обижена, что не могла найти

в себе силы поговорить с ним спокойно. Вместо того чтобы выразить свои чувства и объяснить, как она переживает, она погрузилась в горечь и обиду, накапливая негатив. Эти эмоции, вместо того чтобы быть освобождены, стали внутренним барьером, и отношения начали испытывать напряжение, которое выросло из-за недосказанности.

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.