

18+

Лилия Роуз

**Возрождение
женщины: путь
к внутренней силе**

*Шаг к себе через
исцеление*

Лилия Роуз
Возрождение женщины:
путь к внутренней силе.
Шаг к себе через исцеление

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73164158
ISBN 9785006900851*

Аннотация

«Возрождение Женщины: Путь к Внутренней Силе» – книга о том, как вернуть себя, когда кажется, что все силы исчерпаны. Это путеводитель для женщин, которые пережили боль и разочарования, но хотят снова обрести уверенность и гармонию. Автор делится практическими методами, историями преодоления и шагами к внутреннему исцелению, показывая, как перестать искать внешние оправдания и научиться жить по своим собственным правилам.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Точка отсчёта – Почему мы теряем себя	8
Глава 2: Освобождение от чужих ожиданий	11
Глава 3: Эмоциональная боль и её последствия	15
Глава 4: Принятие своей боли – первый шаг к исцелению	19
Глава 5: Страх быть уязвимой	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Возрождение женщины:
путь к внутренней силе
Шаг к себе через исцеление**

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-0085-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В жизни каждой женщины бывают моменты, когда она чувствует, что всё пошло не так, как хотелось. Сомнения, страхи, разочарования – эти чувства посещают нас по-разному, но неизменно, когда мы оказываемся на перепутье. Бывает, что потеряна связь с собой, и кажется, что вся сила ушла в никуда. Мы теряем уверенность в том, кто мы есть, и не знаем, как вернуться на путь, который когда-то был наш. Жизнь иногда бросает нас в такие обстоятельства, когда ощущение полного краха становится единственным знаком, что нужно что-то менять. Но что именно? Как обрести себя, когда кажется, что всё уже потеряно? Эта книга – не просто набор идей, о которых принято говорить на страницах вдохновляющих книг. Это путешествие вглубь себя, к источникам силы, которых, возможно, мы давно не замечали или даже забыли. Это шаг за шагом восстановление своего внутреннего мира, пересмотр своих ценностей и установок, которые в какой-то момент стали обузой, а не опорой. Она написана для тех, кто пережил боль, кто встал на колени, но не может найти в себе сил снова подняться. Для тех, кто чувствует себя «на нуле», но хочет верить в то, что впереди есть свет, есть путь, есть возможности. Это книга о том, как переписать себя, найти внутреннюю силу и заново стать хозяйкой своей жизни. Почему эта книга важна?

Потому что каждый день мы сталкиваемся с массой внешних и внутренних вызовов, которые могут подорвать нашу уверенность. Мы часто теряем себя в бесконечном стремлении удовлетворить чьи-то ожидания, в угоду другим забываем о своих потребностях. Мы смиряемся с тем, что нас ранят, и не замечаем, как боль становится частью нашей жизни. Эта книга помогает увидеть, что никакая травма, никакая потеря не определяет нас навсегда. Она объясняет, как выйти из состояний эмоционального истощения и забвения, как отпустить старые обиды и восстановить целостность, как научиться жить без страха быть собой, не боясь одиночества и разочарований. Мы находимся в мире, где женщины часто ожидают от себя невозможного: быть идеальными, успешными, счастливыми в каждом моменте. Но реальность – это не всегда гламур, радость и нескончаемое вдохновение. Реальность – это борьба, это преодоление, это встреча с тем, что не всегда приятно, но важно для роста. Женская психология не сводится лишь к поиску гармонии. Она о принятии своей силы и уязвимости одновременно. Она о способности быть уязвимой и в то же время непобедимой. В этой книге я постараюсь раскрыть перед вами путь, который поможет найти баланс между тем, кем мы хотим быть, и тем, кто мы есть на самом деле. Мы будем идти по этому пути вместе. В каждой главе вы найдёте не только практические советы и методики, но и истории, которые покажут вам, как другие женщины нашли в себе силы преодолеть трудности. Вместе

с вами я буду искать ответы на вопросы, которые волнуют всех: как отпустить прошлое, как научиться ценить себя, как быть счастливыми, несмотря на трудности. Ведь, по большому счёту, наше счастье не зависит от внешних обстоятельств, а от того, как мы воспринимаем себя и свою жизнь. Здесь, в этих страницах, нет быстрых решений. Нет магии, которая моментально изменит вашу жизнь. Но есть глубокое осознание того, что вы уже обладаете всем необходимым для того, чтобы найти внутреннюю силу, перестать искать внешние оправдания и научиться жить по своим собственным правилам. Ведь настоящая сила – это не то, что видно другим, это то, что мы носим внутри. Это сила быть собой, несмотря ни на что. И, возможно, именно сейчас настал тот момент, когда вы готовы это осознать и начать путь в новую жизнь.

Глава 1: Точка отсчёта – Почему мы теряем себя

Каждый из нас хоть раз в жизни переживал момент, когда казалось, что что-то важное ушло. Порой мы не осознаём, как долго теряли себя, пока не наступает момент осознания. Это может быть тихий, почти незаметный процесс: маленькие уступки, отказы от своих желаний и потребностей ради других, попытки соответствовать ожиданиям и стандартам, которые окружающий мир навязывает нам. Мы думаем, что так нужно, что это путь к успеху, счастью, гармонии. И лишь оглянувшись назад, понимаем: мы уже не те, кем были раньше. Мы потеряли свою истинную сущность. Так началась история Лены – женщины, которая годами теряла себя, подчиняя свою жизнь чужим стандартам и ожиданиям. Лена выросла в семье, где всегда учили следовать правилам. Всё в её жизни было чётко расписано: школа, институт, работа, муж, дети. И она не задумывалась о том, что ей нужно. Всё было понятно и заранее предсказуемо. Лена делала то, что от неё ожидали, и это приносило ей удовлетворение, ведь она считала, что должна поступать именно так. Но когда, после нескольких лет в браке, она начала чувствовать, что внутри чего-то не хватает, она не сразу поняла, что именно. Её дни стали однообразными, а внутренний мир напоминал пустую клетку. Она не могла понять, где тот момент, когда всё на-

чало разваливаться. Сначала ей казалось, что всё в порядке, что это просто усталость, что надо немного отдохнуть, и всё наладится. Но с каждым месяцем ощущение пустоты нарастало. Лена уже не могла радоваться тому, что раньше её вдохновляло. Она начала чувствовать себя чуждой в своей жизни, как если бы была на другом берегу реки, глядя на неё со стороны, но не имея возможности вернуться. Когда Лена в очередной раз заглянула в зеркало, она поняла, что не помнит, какой была раньше. Где та женщина, которая когда-то смело шла по жизни, не боясь мечтать? Где та девушка, которая искала радость в каждом мгновении? Она смотрела на себя и видела лишь фигуру, которая была результатом чужих ожиданий, а не её собственной воли. Внутри было ощущение, что она как будто давно утратила связь с тем, кто она есть на самом деле. Этот процесс – потеря себя – происходит не за один день, и не в одно мгновение. Это постепенный, незаметный процесс, который начинается с малых шагов: отказа от своих желаний ради других, игнорирования собственных чувств, подчинения требованиям окружающих. Мы начинаем делать выбор не для себя, а для того, чтобы соответствовать чужим стандартам. И вот, постепенно, жизнь, которая когда-то была яркой и полной смысла, превращается в рутину. Мы начинаем жить не своей жизнью, а жизнью, которую нам предлагают другие. В какой-то момент нам кажется, что это единственный путь, который ведёт к успеху и счастью. Но что-то внутри подсказывает нам, что

это не так. Мы теряем способность слушать себя, слышать свой внутренний голос. Многие женщины приходят к этому осознанию слишком поздно, когда уже слишком много времени прошло, а мечты и желания оказались на заднем плане. Но что бы ни происходило, важно помнить, что процесс потери себя – это не приговор. Это начало пути, который может быть трудным, но в то же время освещённым. Осознание того, что ты потерял себя – это первый шаг к восстановлению. Это возможность вернуть себе свою настоящую силу, свой голос, свои мечты. Важно понять, что возвращение к себе не означает возврат к прошлому. Это скорее путь к новому, более глубокому и истинному «я», к человеку, которым ты всегда был, но забыл о себе. И этот путь начинается с осознания того, что ты не просто потерял себя, ты можешь найти себя снова.

Глава 2: Освобождение от чужих ожиданий

Марина всегда была той, кто с удовольствием ставил других выше себя. Она привыкла думать, что если её близкие, коллеги и друзья будут довольны, то она тоже будет счастлива. Её жизнь, как и жизнь многих женщин, была полна компромиссов, беззаветных усилий ради удовлетворения потребностей окружающих. С самого детства ей говорили, что быть хорошей девочкой – значит быть удобной, внимательной, податливой. Согласие было её основным инструментом выживания в мире взрослых, а её собственные желания и мечты стали чем-то второстепенным. «Не важно, что ты хочешь, главное – что подумают другие». Эта фраза стала девизом её жизни. Но с возрастом что-то начало меняться. Сначала незаметно, но потом – всё более очевидно. С каждым новым требованием со стороны партнёра, родителей, коллег, она всё больше ощущала, как теряет связь с собой. Как будто с каждым «да» она растворялась, исчезала, переставая быть собой. Она перестала чувствовать радость от своих поступков, от того, что раньше приносило ей удовлетворение. Всё больше её жизнь напоминала чужую, чужие мечты, чужие цели, чужие ожидания, а её собственные желания исчезли где-то на заднем плане. Когда-то для неё был важен карьерный рост, стремление к успеху, личные ам-

бии, но со временем они отступили на второй план. Все эти планы, которые она строила когда-то для себя, исчезли, как картинка, которую рисует дождь на стекле. Так однажды, проснувшись утром, она поняла, что не может вспомнить, когда последний раз делала что-то только для себя. Странное чувство пустоты охватило её. Она задалась вопросом: «А что я хочу на самом деле?» Но ответа не было. Он словно исчез в суете дел, в постоянной гонке за чьими-то мечтами, в непрерывном стремлении угодить. Она не могла вспомнить, когда последний раз принимала решение, не учитывая чужие ожидания. Она не помнила, когда в последний раз чувствовала себя уверенной и радостной в собственном выборе. Она начала осознавать, что её жизнь превратилась в цепочку решений, продиктованных внешними обстоятельствами, а не внутренним ощущением. Это осознание оказалось болезненным, но в то же время освобождающим. Она поняла, что пора перестать быть зеркалом для чужих ожиданий. Она пришла к выводу, что если не начать принимать решения, исходя из своих истинных желаний, она так и останется пустым сосудом, который пытается наполнить другими людьми. Это было тяжёлое и тревожное осознание, потому что освобождение от чужих ожиданий всегда связано с внутренними страхами: «А что скажут?» или «Что если я не оправдаю чьи-то надежды?» Но именно это освобождение дало ей шанс на истинное возрождение. Многие из нас сталкиваются с подобным переживанием, когда начинаем пони-

мать, что наша жизнь принадлежит не нам. Мы находимся в постоянной гонке за чужими идеалами и ценностями, забывая о том, что, возможно, есть совершенно другие мечты, которые ждут своего часа, чтобы быть услышанными. Мы не замечаем, как всё больше зажимаем в себе своё «я», утопая в ожиданиях и требованиях, которые никак не связаны с нашими настоящими желаниями. А когда мы начинаем искать ответы внутри себя, возникают сомнения: «А как будет, если я начну слушать только себя? Как будут воспринимать мои решения?» Но это и есть момент истины. Это и есть точка отсчёта. Мы не можем оставаться привязанными к ожиданиям, которые никогда не давали нам истинного счастья. Когда Марина решилась на этот шаг, её жизнь не изменилась мгновенно. Но с каждым днём она всё больше ощущала, как тяжёлое бремя ожиданий сходит с её плеч. Она начала делать выбор, исходя из своих потребностей, и хотя это было сложно, хотя страх перед осуждением других всегда был рядом, она ощущала внутреннюю лёгкость и свободу. Она поняла, что самый важный шаг – это признание: ты не обязана быть идеальной для других. Ты обязана быть честной с собой, даже если это будет неудобно окружающим. И только тогда ты сможешь по-настоящему жить своей жизнью. Освобождение от чужих ожиданий – это не моментальный процесс, а долгий путь, который начинается с первого шага: осознания, что ты не обязана угождать всем. Только тогда, когда ты перестанешь быть отражением чужих желаний, ты начнёшь от-

крывать свою собственную личность. Только тогда начнётся твоя настоящая жизнь, наполненная смыслом и подлинным счастьем.

Глава 3: Эмоциональная боль и её последствия

Оля сидела на кухне, вглядываясь в чашку с холодным чаем. Она не замечала, как время пролетело – её мысли были где-то далеко, а тело оставалось здесь, поглощённое каким-то тяжёлым, вязким чувством, которое не отпускало. Эта боль была настолько глубокой, что порой ей казалось, что она её не ощущает физически, а просто живёт с ней. Это была не та боль, которая связана с травмами или ранами, её можно было не увидеть. Она была невидимой, но неизменно присутствующей в её жизни. Эмоциональная боль, накопившаяся за годы, словно изнутри разъедала её. Оля не сразу осознала, как она пришла, ведь для неё боль стала привычной, неотъемлемой частью существования. Она научилась жить с ней, научилась сдерживать слёзы и не показывать, как сильно это всё её разрушает. Но где-то глубоко внутри этой боли Оля начала чувствовать, что она уже не та, какой была раньше. Эмоциональная боль редко даёт о себе знать мгновенно. Она как тихая, невидимая тень, которая постепенно затмевала свет в жизни. Сначала она проявляется в маленьких симптомах: тяжёлых мыслях, несоответствии между тем, что происходит внутри, и тем, что видят окружающие. Ты начинаешь терять уверенность в себе, не можешь радоваться жизни, чувствуешь, что что-то не так,

но не можешь объяснить, что именно. Ты не замечаешь, как этот болезненный процесс растёт и охватывает всё больше пространства в твоей душе. И в какой-то момент оказывается, что ты уже не просто переживаешь боль – ты сам становишься её частью. Марина, которая только недавно вышла из разрушительных отношений, также испытала, что значит жить в постоянной эмоциональной боли. Сначала она не могла понять, что с ней не так. Она ощущала тревогу, постоянное беспокойство, бессонные ночи, которые казались ей бесконечными. Наблюдая за собой, она заметила, что её мысли чаще стали возвращаться к старым воспоминаниям, которые она пыталась забыть, и вновь переживать те эмоции, которые были связаны с теми отношениями. Страх, чувство одиночества и недооцененности стали её спутниками, как будто эти чувства не могли уйти, даже когда она пыталась начать новую жизнь. Она не могла понять, как именно пережитая боль влияет на её восприятие текущего мира. В какой-то момент ей стало очевидно, что её прошлое не отпускает её, и она не может двигаться вперёд, пока не осознает, как глубока эта боль. С эмоциональной болью сталкиваются все женщины, переживающие утраты, разочарования, предательства или нарушения личных границ. Она может быть результатом травмирующих событий, как в случае Марины, или более скрытых, постепенных процессов, когда мы накапливаем негативные переживания и не даём себе разрешения на их проживание. Это может быть боль от потери,

от того, что наши мечты так и не сбылись, или от того, что мы слишком долго пытались угодить другим. Эмоциональная боль с каждым днём становится не просто переживанием – она трансформируется в мощный блок, который сдерживает движение вперёд. Эта боль может быть подавленной, она может быть настолько сильно запрятана внутри, что даже не ощущается на поверхности. Но как бы мы её не скрывали, она не исчезает. Вместо того чтобы лечить раны, мы часто продолжаем их маскировать, боимся признаться себе в том, что всё ещё больно. Мы избегаем разговоров о том, что внутри нас, потому что боимся, что это будет слишком тяжело. Но эта боль остаётся, и она медленно разрушает нас изнутри, ведь невозможно долго скрывать то, что нуждается в исцелении. С каждой неизлечённой раной мы становимся всё более уязвимыми. Эта боль может отразиться на наших отношениях, на том, как мы воспринимаем мир, на нашем ощущении собственного достоинства. Она не только влияет на наш внутренний мир, но и сказывается на внешнем поведении, на том, как мы строим отношения с окружающими. Если мы не научимся обращаться с эмоциональной болью, она будет продолжать управлять нашей жизнью, мешая нам двигаться вперёд. Марина, как и многие другие, осознала, что несмотря на то, как тяжело было столкнуться с этим, только через признание своей боли она могла найти путь к восстановлению. Изначально она отказывалась принимать свою боль как неотъемлемую часть своей жизни, но постепенно

поняла, что невозможно преодолеть что-то, что ты отрицаешь. Только признав её существование, она начала отпускать её хватку. Боль не исчезла сразу, но она больше не была её пленницей. И это позволило ей двигаться вперёд.

Глава 4: Принятие своей боли – первый шаг к исцелению

Когда Татьяна впервые осознала, что её боль не уходит, несмотря на годы попыток избежать её, она почувствовала страшную пустоту. Эта боль была не физической – она не ощущалась как рана или травма. Она сидела глубоко, в самых потаённых уголках её души, будто мрак, в который она ушла, скрываясь от всего, что казалось тяжёлым. Она пыталась отвлечься, погружалась в работу, в отношения, на время забывая, что внутри неё остаётся нечто, с чем невозможно мириться. Татьяна несколько лет подряд жила в парадоксальной иллюзии, что её боль исчезнет сама по себе, если она будет достаточно сильной, достаточно уверенной, достаточно занятой. Но боль, как бы мы её ни скрывали, не исчезает сама по себе. Она лишь укореняется глубже, маскируется под тревогу, депрессию, раздражение, а в какие-то моменты, когда силы уже на исходе, проявляется в полной мере. Всё, что Татьяна пыталась сдерживать, всё, чего она боялась, в какой-то момент выходит наружу, и уже невозможно игнорировать, как бы она ни пыталась продолжать жить дальше. Осознание того, что нужно принять эту боль, стало для неё настоящим открытием. Она поняла, что не может продолжать существовать в мире, где её собственные чувства были на втором плане, где она боялась взглянуть в гла-

за своим внутренним переживанием. Принять свою боль – значит перестать избегать того, что мы ощущаем. Это значит осознать, что мы не можем двигаться вперёд, пока не примем того, что было, что произошло с нами. Боль – это не слабость. Это часть нашей жизни, часть нашего пути, которую нужно научиться проживать. Татьяна вспомнила тот момент, когда впервые осознала, что её страх быть уязвимой стал тем самым барьером, который мешал ей двигаться дальше. Она думала, что если она будет достаточно сильной, если будет носить свою маску уверенности, то никто не узнает о её боли. Но на самом деле она только усиливала её, не давая себе права на слабость. Этот процесс принятия был очень сложным и болезненным. Татьяна не сразу смогла осознать, что для исцеления необходимо остановиться, сделать паузу и позволить себе пережить те чувства, которые она так долго подавляла. Она научилась не убегать от боли, не избегать её, а просто быть с ней. Сначала это было очень страшно. Она боялась, что если начнёт плакать, то не сможет остановиться. Но именно этот страх стал для неё показателем того, что она не прожила свою боль, что она всё ещё держала её внутри, как жгучую рану. И вот однажды, сидя в своей комнате, Татьяна позволила себе почувствовать всю боль, которую она так долго пыталась игнорировать. Она плакала, и, несмотря на слёзы, почувствовала не слабость, а огромную внутреннюю силу. Она поняла, что боль – это не то, что должно её разрушить, а то, что может стать началом её исцеления.

ния. С каждым новым слезами, с каждым новым взглядом на себя она всё больше ощущала, как изнутри она наполняется новой жизнью. Боль перестала быть врагом, она стала учителем, открывающим новые горизонты. Принятие боли не означает, что мы её поощряем или оставляем с собой навсегда. Это скорее процесс освободительного осознания, что наша боль – это нечто, что случилось с нами, но не определяет нас. Мы можем выбрать не оставаться в плену страха или страдания. Мы можем дать себе разрешение пережить это, но не жить в этом. Принятие своей боли – это признание того, что всё, что с нами происходило, имело значение, но теперь пришло время для исцеления. Когда Татьяна приняла свою боль, она почувствовала, что смогла вернуть себе контроль. Это был не момент, когда боль исчезла, но момент, когда она перестала управлять её жизнью. Впервые за много лет Татьяна почувствовала, что её жизнь снова принадлежит ей, что она может двигаться вперёд, неся свою историю, но не позволяя ей диктовать её будущее. И в этом принятии была истинная сила.

Глава 5: Страх быть уязвимой

Елена всегда была сильной женщиной. Это слово звучало для неё как медаль, как звание, которое ей присвоили ещё в детстве. Сильно не значит уязвимо, думала она. Сильная женщина не плачет, не жалуется и не боится. Сила была её щитом, её защитой, её способом преодолеть все невзгоды. Она могла пережить многое, она могла бороться, и в этом была её гордость. Но чем старше она становилась, тем чаще её сердце начинало ощущать странную пустоту, а в глазах появлялся незаметный страх. Она никогда не позволяла себе быть уязвимой, но этот страх был всё сильнее. И однажды, сидя в кафе, наблюдая за людьми, которые свободно смеялись, разговаривали и не стеснялись открывать свои чувства, Елена поняла, что она всегда избегала одной важной вещи – быть уязвимой. Страх быть уязвимой часто бывает как невидимая преграда, которую мы сами возводим вокруг себя, чтобы защититься от боли, от предательства, от того, чтобы не стать слабой в глазах других. Мы думаем, что, показывая свои чувства и эмоции, мы становимся менее сильными, менее уверенными, а значит, более уязвимыми для окружающих. Елена прошла через несколько разрушительных отношений, в которых ей пришлось пережить предательства, ложь и обман. Она научилась защищаться, но эта защита стала для неё не просто внешней оболочкой – она стала её об-

разом жизни. Она не позволяла себе быть слабой, она всегда показывала лишь ту сторону себя, которая была неприступной, холодной и сильной. Однако, несмотря на свою силу, Елена часто чувствовала себя одинокой. Она не могла найти в себе силы открыться кому-то, не могла довериться. В её душе была пустота, которую она не могла заполнить ни работой, ни успешными отношениями, ни активной социальной жизнью. Она словно закрылась от всего мира, не позволяя никому пробиться к её истинным чувствам. И хотя она часто убеждала себя, что так всё лучше, что в этом её сила, в глубине души она знала, что эта уязвимость, которую она так долго скрывала, продолжает разрушать её изнутри. Однажды, после долгих разговоров с подругой, она осознала, что всё её страхи были лишены логики. Страх быть уязвимой на самом деле не был её защитой. Это было нечто, что лишало её возможности быть настоящей, быть живой. Это был страх быть собой в полном смысле этого слова – с чувствами, эмоциями, желаниями, которые она так долго прятала от окружающих и, самое главное, от самой себя. Она поняла, что её внутренняя сила не заключается в способности прятать свою уязвимость, а в способности быть настоящей, несмотря на страх быть непонятым или осуждённым. Страх быть уязвимой – это не просто страх перед болезнью или предательством. Это страх перед самой собой, страх признать, что ты не идеальна, что у тебя есть слабости, что ты не всегда можешь контролировать свою жизнь.

Этот страх не даёт нам двигаться вперёд, не даёт строить искренние отношения и не позволяет быть счастливыми. Это будто цепь, которая держит нас в месте и не даёт развиваться, не даёт дышать полной грудью. Елена начала осознавать, что, открываясь перед миром и перед собой, она не становится слабой, а наоборот – она становится сильнее. Страх быть уязвимой исчезал, когда она позволяла себе быть честной, когда она позволяла себе чувствовать и выражать свои эмоции, не скрывая их. Это был процесс, в котором нужно было научиться отпускать свои старые убеждения, учиться принимать свои слабости и страхи. Елена поняла, что сила женщины не в том, чтобы прятать свою уязвимость, а в том, чтобы открыто показывать свои чувства и, несмотря на всё, продолжать двигаться вперёд. Этот процесс не был лёгким. Порой Елена всё равно хотела спрятать свои чувства, когда ей становилось страшно или неудобно. Но она начала делать шаги навстречу своему внутреннему миру. Она начала позволять себе быть несовершенной, позволять себе ошибаться и не бояться показывать свою боль. И с каждым шагом она ощущала, как её жизнь становится более настоящей, как она всё больше открывает для себя мир, в котором её уязвимость – это не слабость, а сила.

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.