

18+

Луиса Хьюз

---

**Сад  
ТВОИХ  
границ**

# Луиса Хьюз

## Сад твоих границ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73211038](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73211038)*

*ISBN 9785006914131*

### **Аннотация**

Эта книга – мягкий, но честный разговор с женщиной, уставшей быть удобной. Ты научишься распознавать чужие ожидания, возвращать себе голос, выстраивать границы и наполнять жизнь смыслом без гонки за идеалом. Путь назад – к себе.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Чужие голоса в твоей голове	8
Глава 2. Архитектура твоих границ: Сказать «нет» и не умереть от вины	14
Глава 3. Тень, которую мы прячем	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Сад твоих границ

**Луиса Хьюз**

© Луиса Хьюз, 2026

ISBN 978-5-0069-1413-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Здравствуй, моя дорогая. Я знаю, почему ты открыла эту страницу, и я знаю тот специфический холод, который иногда селится в самой глубине груди, даже если снаружи светит яркое солнце и жизнь кажется вполне обустроенной. Мы с тобой еще не знакомы лично, но я чувствую ту невидимую дрожь в твоих пальцах, когда ты перелистываешь эти строки, потому что каждая женщина в определенный момент своей жизни доходит до точки, где старые смыслы рассыпаются в прах, а новые еще не проросли. Возможно, ты сейчас сидишь на кухне, пока весь дом спит, или пытаешься спрятаться от суеты в коконе наушников, надеясь найти в этом тексте не просто ответы, а разрешение – разрешение быть собой, быть несовершенной, быть живой. Эта книга не станет для тебя очередным набором сухих инструкций о том, как «стать лучшей версией себя», потому что эта фраза – одна из самых жестоких ловушек нашего времени, заставляющая нас бежать по бесконечной беговой дорожке за призраком идеала. Вспомни то странное чувство, когда ты стоишь перед зеркалом, долго вглядываешься в собственные зрачки и вдруг ловишь себя на пугающей мысли: «Кто эта женщина и куда делась та девочка, которая когда-то умела смеяться просто потому, что мир казался огромным и добрым?» Мы годами наслаиваем на себя ожидания родителей, которые хо-

тели видеть нас удобными и успешными, требования партнеров, ждущих от нас бесконечного ресурса, и социальные маски, которые со временем прирастают к лицу так плотно, что их снятие начинает казаться операцией без наркоза. Я видела сотни женщин – блестящих юристов, самоотверженных матерей, хрупких художниц, – которые приходят в мой кабинет с одним и тем же немым криком: «Я всё делаю правильно, но почему внутри так пусто?» Эта пустота не случайна, она – эхо того момента, когда ты впервые предала свой истинный импульс ради того, чтобы получить одобрение, чтобы не расстроить маму, чтобы не показаться слишком странной или эгоистичной. Мы привыкли думать, что если мы соберем все осколки своей жизни – хорошую работу, правильный имидж, стабильные отношения – и склеим их ровно по швам, то картинка наконец станет целостной и мы обретем покой. Но правда в том, что клей часто оказывается токсичным, а швы – слишком заметными, и в этой погоне за внешней аккуратностью мы теряем саму суть жизни, ее непредсказуемый и дикий ритм. Эта книга – приглашение к честному и, возможно, болезненному разговору о том, как мы теряли себя по кусочкам, раздаривая свое внимание, время и мечты тем, кто даже не просил об этом, и как теперь собрать эти фрагменты обратно, но не в ту скучную форму, которую от нас ждут, а в нечто совершенно новое и сияющее. Я хочу, чтобы ты поняла: те трещины, которые ты так старательно замазываешь, – это не дефект, это пути, через кото-

рые в твою душу наконец может пробиться свет. Когда я сама проходила через свой личный кризис, когда мой привычный мир рухнул, оставив меня на пепелище прежних убеждений, я осознала, что настоящая сила начинается не с волевого рывка вверх, а с глубокого выдоха и признания: «Я больше не хочу так жить». Это признание требует колоссального мужества, потому что оно аннулирует все твои прошлые заслуги в роли «хорошей девочки». В этом введении я хочу взять тебя за руку и пообещать, что мы пойдем в эту темноту вместе, исследуя каждый уголок твоей памяти и каждое скрытое чувство, от которого ты привыкла отмахиваться. Мы будем учиться слышать шепот твоей интуиции, который ты заглушала грохотом чужих мнений, и заново открывать ценность твоих слез, твоей злости и твоей тихой, долгожданной радости. Ты не сломана, ты просто находишься в процессе трансформации, подобно тому как старая форма должна разрушиться, чтобы освободить место для чего-то более величественного и истинного. Приготовься к тому, что этот путь изменит не только твои мысли, но и то, как ты просыпаешься по утрам, как смотришь на тех, кого любишь, и как ты, наконец, разрешаешь себе просто быть, не доказывая миру свое право на существование. Давай начнем этот путь, ведь ты ждала этого разрешения всю свою жизнь, и сегодня я даю его тебе – а завтра ты научишься давать его себе сама.

# Глава 1. Чужие голоса в твоей голове

Задумывалась ли ты когда-нибудь, сидя в абсолютной тишине пустой комнаты, чьи именно мысли на самом деле проносятся в твоём сознании, когда ты принимаешь решение о покупке нового платья, выборе карьерного пути или даже о том, имеешь ли ты право на еще один час отдыха в субботу днем? Мы привыкли считать, что наш внутренний монолог – это интимное пространство, принадлежащее исключительно нам, однако, если мы начнем бережно и внимательно препарировать каждое критическое замечание, каждую незапланированную вспышку стыда или неуверенности, мы обнаружим нечто пугающее: наше сознание густо заселено призраками прошлого, голосами людей, которых, возможно, уже давно нет рядом, но чей шепот продолжает управлять нашей судьбой. Представь себе женщину по имени Анна, успешного архитектора сорока лет, которая каждый раз, получая престижную премию за свои проекты, вместо триумфа ощущает ледяное прикосновение тревоги, потому что где-то глубоко внутри нее все еще звучит разочарованный голос ее матери, твердившей тридцать лет назад, что архитектура – это не женское дело, и что Анна слишком невнимательна к деталям, чтобы создать нечто по-настоящему ценное. Этот го-

лос, ставший частью ее психологической структуры, не просто портит ей настроение, он заставляет ее работать до изнеможения, выверять каждую линию до маниакальной точности, пытаясь доказать призраку из детства, что она достойна любви и признания, хотя реальная мать Анны давно сменила гнев на милость или просто забыла о тех словах. Мы все носим в себе такие ментальные импланты – фразы учителей, которые когда-то высмеяли нашу неуклюжесть, комментарии бывших возлюбленных, заставивших нас сомневаться в собственной привлекательности, и социальные стандарты, которые ежесекундно кричат о том, что мы должны быть моложе, стройнее и продуктивнее. Этот феномен внутреннего критика не является органической частью твоей личности, это сложная мозаика из интериоризированных оценок, которые когда-то служили защитным механизмом, помогая маленькой девочке адаптироваться в мире взрослых и избегать наказания. Когда ты была ребенком, голос мамы, говорящий «не смейся так громко, это неприлично», был для тебя законом выживания, ведь одобрение значимого взрослого приравнивалось к безопасности, но теперь, когда ты взрослая женщина, этот же голос превращается в невидимую клетку, не позволяющую тебе проявлять искреннюю радость и спонтанность. Я помню одну свою клиентку, Марию, которая на протяжении десяти лет брака не решалась признаться мужу, что она ненавидит готовить сложные обеды по выходным, и каждый раз, стоя у плиты, она вела яростный

внутренний спор с образом своей бабушки, которая считала, что путь к сердцу мужчины лежит исключительно через кулинарные подвиги. Мария изнуряла себя не потому, что муж требовал этого – он был бы вполне счастлив заказать пиццу, – а потому, что голос в ее голове угрожал ей потерей статуса «хорошей жены», если она хоть на мгновение ослабит хватку. Мы тратим колоссальное количество психической энергии на обслуживание этих чужих программ, даже не осознавая, что авторство нашей жизни давно перехвачено коллективным «хором» из прошлого, который заглушает тихую, едва уловимую мелодию нашей истинной души. Для того чтобы начать процесс освобождения, необходимо научиться проводить ментальный аудит, буквально вылавливая каждое суждение и спрашивая себя: «Это действительно я так думаю, или это эхо чьего-то старого разочарования?» Если ты ловишь себя на мысли, что ты «глупая» или «неудачница» из-за мелкой ошибки в отчете, попробуй вспомнить, кто первым применил к тебе эти эпитеты; возможно, ты увидишь лицо раздраженного отца или строгой учительницы начальных классов, чья личная неудовлетворенность жизнью выплескивалась на беззащитных детей. Когда мы идентифицируем источник голоса, он теряет свою мистическую власть над нами, превращаясь из абсолютной истины в простое субъективное мнение человека, который сам был глубоко травмирован и напуган. Это осознание может сопровождаться острой болью и даже слезами, ведь при-

знать, что ты жила десятилетиями, руководствуясь чужими страхами – это значит признать, что часть твоей жизни была прожита словно в полусне, под диктовку людей, которые не имели ни малейшего представления о твоей истинной сути. Однако именно в этой точке боли рождается твоя подлинная автономия, когда ты впервые за долгое время разрешаешь себе не согласиться с внутренним диктатором и заявить о своем праве на собственную версию реальности. Проблема осложняется тем, что эти чужие голоса часто маскируются под здравый смысл или заботу о нашем благополучии, нашептывая, что «сейчас не время менять работу» или «тебе уже поздно начинать учиться новому», создавая иллюзию безопасности в пределах привычного болота. Мы боимся тишины, потому что в тишине эти голоса становятся особенно громкими, требуя от нас отчета за каждую минуту бездействия, и именно поэтому мы так часто окружаем себя информационным шумом, лишь бы не оставаться наедине с этим внутренним судилищем. Но исцеление возможно только через осознанное погружение в эту тишину, через готовность встретиться лицом к лицу со всеми своими «недостаточно», которые были заботливо вложены в наш разум окружающими. Представь, что твое сознание – это сад, который годами засаживали чужими сорняками под видом благородных растений, и теперь твоя задача – безжалостно выкорчевать всё, что не приносит тебе плодов радости и вдохновения. Это долгий и кропотливый процесс, требующий не только пси-

хологической проницательности, но и огромного сострадания к той маленькой девочке внутри тебя, которая так долго верила, что эти голоса – это и есть истина, и которая просто хотела, чтобы ее любили. Начиная с этого дня, каждый раз, когда ты слышишь внутри себя осуждающий комментарий, сделай глубокий вдох и скажи: «Я слышу тебя, но я выбираю чувствовать иначе», и начни по кирпичику восстанавливать свой собственный, ни на кого не похожий голос, который станет твоим единственным и самым верным проводником в этом сложном мире. Следующим шагом в нашем исследовании станет понимание того, как эти внедренные мысли формируют наши повседневные привычки и выборы, о которых мы даже не задумываемся, считая их частью своего характера. Например, твоя привычка всегда уступать в спорах или извиняться за вещи, в которых ты не виновата, может быть не «природной скромностью», а результатом того, что в детстве твой голос подавляли, считая его излишне дерзким или неуместным. Раскрывая эти механизмы, мы начинаем видеть, что за фасадом нашей личности скрывается огромный пласт невысказанных желаний и нереализованных талантов, которые просто ждали своего часа, пока чужие голоса не ослабят свою хватку. Мы учимся отличать конструктивную самокритику, которая помогает нам расти, от разрушительного самобичевания, которое лишь парализует волю и лишает нас права на ошибку. Путь к себе начинается с великого молчания чужих мнений, когда ты нако-

нец-то закрываешь дверь перед непрошеными советчиками в своей голове и впервые спрашиваешь себя: «А чего хочу именно я, если никто и никогда больше не сможет меня осудить?» Этот вопрос звучит просто, но для многих из нас он является самым пугающим и одновременно самым освобождающим во всей жизни, открывая врата в пространство, где ты – единственный автор, единственный судья и единственный источник безусловной любви к самой себе.

## **Глава 2. Архитектура твоих границ: Сказать «нет» и не умереть от вины**

Мы часто представляем себе личные границы как некую жесткую стену, обнесенную колючей проволокой, или как агрессивный отпор, который нужно давать каждому, кто посмел приблизиться к нашему внутреннему пространству, однако истинная архитектура границ – это не о войне с внешним миром, а о глубоком, интимном и честном соглашении с самой собой. Представь себе свой внутренний мир как прекрасный, уникальный сад, где растут редкие цветы твоих чувств, мечтаний и твоей жизненной энергии, и если в этом саду нет ограды, если ворота распахнуты настежь для любого прохожего, то очень скоро он превратится в вытоптаный пустырь, где чужие люди оставляют свой мусор, вырывают твои ростки ради забавы и используют твое пространство как проходной двор. Проблема большинства женщин заключается в том, что нас с самого раннего детства учили быть «гостеприимными» в ущерб себе, внушая, что мягкость, податливость и готовность пожертвовать своим комфортом ради других – это и есть высшая добродетель, за которую нам когда-нибудь воздастся любовью и признанием. Я вспоминаю историю Елены, моей давней клиентки, которая рабо-

тала в крупном издательстве и была той самой женщиной, к которой коллеги приходили «всего на пять минут» за помощью в пять часов вечера в пятницу, зная, что она никогда не откажет, даже если ее собственные дети ждут ее дома к ужину. Елена жила в постоянном состоянии глухого раздражения, переходящего в хроническую усталость, но каждый раз, когда у нее в горле рождалось слово «нет», оно словно застревало там, превращаясь в комок удушающей вины, потому что внутри нее срабатывал древний механизм: «Если я откажу, я буду плохой, я буду эгоисткой, меня перестанут ценить». Вина – это самый эффективный страж, который охраняет вход в твое личное пространство, не пуская тебя к собственной свободе, и этот страж питается иллюзией, что ты несешь ответственность за чувства, настроение и благополучие всех окружающих тебя взрослых людей. Когда ты соглашаешься на встречу, на которую у тебя нет ни сил, ни желания, или когда ты позволяешь родственникам давать тебе непрошенные советы о том, как тебе воспитывать детей или распоряжаться деньгами, ты совершаешь акт предательства по отношению к своему внутреннему ребенку, который в этот момент сжимается от несправедливости. Личные границы – это не способ наказать других или дистанцироваться от них, это прежде всего способ сохранить достаточное количество любви и энергии внутри себя, чтобы твоя отдача миру была искренней, а не вымученной из чувства долга. Посмотри на ситуацию Елены: когда она наконец, дрожа

от страха, впервые сказала коллеге, что не сможет доделать чужой отчет, потому что у нее запланирован вечер с семьей, небо не обрушилось на землю, и коллега не возненавидела ее – она просто пошла и нашла другой способ решить свою проблему, в то время как Елена впервые за долгие годы почувствовала, что она не просто функция, а человек с правом на личное время. Этот первый шаг всегда самый трудный, потому что он требует от нас разрушить привычный образ «удобной женщины», который мы так тщательно выстраивали годами, и столкнуться с тем, что некоторые люди действительно могут разочароваться в нас, когда поймут, что мы больше не позволяем собой манипулировать. Развертывание архитектуры своих границ начинается с осознания своих физических и эмоциональных пределов, с того момента, когда ты перестаешь игнорировать сигналы своего тела, такие как внезапная головная боль при разговоре с токсичным человеком или сжатие в солнечном сплетении, когда тебя просят о «небольшом одолжении», которое разрушает твои планы. Эти телесные реакции – твой самый надежный компас, они кричат о том, что территория нарушена, и твоя задача как взрослой женщины – стать для себя тем защитником, которого у тебя, возможно, не было в детстве. Мы должны понимать, что здоровые границы – это не статичная конструкция, это гибкая мембрана, которая позволяет впускать в твою жизнь любовь, нежность и конструктивную критику, но блокирует обесценивание, агрессию и эмоциональ-

ный вампиризм. Когда ты начинаешь обозначать свои границы, ты можешь столкнуться с мощным сопротивлением со стороны близких, которые привыкли пользоваться твоим ресурсом без ограничений, и здесь крайне важно не поддаваться на провокации и не начать оправдываться за свое право на покой. Помни, что оправдание – это форма психологической защиты, которая сигнализирует другому человеку, что твоя граница на самом деле шаткая и ее можно продавить, если надавить чуть сильнее на чувство вины или жалость. Истинное «нет» всегда звучит спокойно и веско, оно не нуждается в длинных объяснениях или слезных извинениях, потому что оно базируется на внутреннем знании своей ценности, и именно это спокойствие со временем заставляет окружающих относиться к тебе с тем уважением, которого ты так долго добивалась через покорность. Мы боимся, что границы разделяют нас с людьми, но парадокс заключается в том, что только между двумя существами с четко очерченными границами возможна настоящая, глубокая близость, основанная на выборе, а не на зависимости или страхе. Без границ мы просто сливаемся в одну бесформенную массу взаимных обид и ожиданий, где никто не чувствует себя увиденным и понятым, потому что никто не знает, где заканчивается один и начинается другой. Каждый раз, когда ты выбираешь себя и свои потребности, ты не только спасаешь свою психику от выгорания, но и подаешь пример всем женщинам вокруг, показывая, что можно быть любящей, теплой и со-

страдательной, оставаясь при этом суверенной личностью, чье «да» имеет огромный вес именно потому, что за ним всегда стоит возможность сказать «нет». Этот процесс перестройки своей жизни похож на реставрацию старинного замка, где ты заново укрепляешь фундамент, чинишь крышу и вешаешь надежные замки на те двери, которые ведут в твои самые сокровенные покои, чтобы в итоге приглашать туда только тех, кто умеет снимать обувь перед входом и ценить тишину твоего присутствия. Глубинная трансформация наступает тогда, когда ты осознаешь, что вина за выставленные границы – это не признак твоего «плохого характера», а эхо старых манипуляций, и что ты имеешь полное, неоспоримое право не быть удобной для всех вокруг, если ценой этого удобства является твоя жизненная искра. Мы учимся говорить «нет» не из ненависти к другим, а из глубочайшего уважения к жизни внутри себя, понимая, что наш ресурс ограничен и мы обязаны распоряжаться им с мудростью доброго правителя, а не с расточительностью отчаявшегося слуги. Постепенно, слой за слоем, ты начнешь чувствовать, как внутри тебя растет пространство тишины и уверенности, как меняется твоя осанка и твой взгляд, потому что женщина, которая знает свои границы, излучает особую энергию – энергию достоинства, которая не нуждается в защитных выпадах, так как ее само присутствие заставляет мир считаться с ее правилами. И в этом новом пространстве, свободном от вечного долга и навязанного стыда, ты наконец сможешь

услышать свои настоящие желания, которые так долго прятались в тени чужих нужд, ожидая, когда их хозяйка наконец вернется домой и закроет за собой дверь, чтобы просто побыть в покое.

## Глава 3. Тень, которую мы прячем

У каждой из нас есть потайная комната в глубине души, запертая на несколько замков, куда мы годами сносим всё то, что кажется нам слишком неприглядным, опасным или недостойным любви. Мы привыкли выставлять на витрину своей жизни только то, что одобряется обществом: нашу заботливость, трудолюбие, мягкость и готовность прийти на помощь, в то время как в сыром подвале нашего подсознания копится и разрастается то, что психологи называют Тенью. Это та часть тебя, которая умеет по-настоящему злиться, которая способна испытывать жгучую зависть при виде чужого успеха, которая бывает ленивой, эгоистичной или до пугающего равнодушной к чужим бедам. Мы тратим колоссальное количество жизненных сил на то, чтобы удерживать эту дверь закрытой, опасаясь, что если окружающие увидят нас настоящими – в моменты нашей слабости или «неправильных» чувств – то от нас отвернутся, нас осудят и мы навсегда останемся в ледяном одиночестве. Вспомни лицо Катерины, внешне безупречной женщины, которая на каждой встрече с подругами излучала исключительный позитив, но дома, оставаясь наедине с собой, чувствовала такую всепоглощающую ярость на собственного мужа за его бытовую небрежность, что ей хотелось крушить мебель. Она пугалась этой ярости, она считала себя «монстром» и «плохой женой», по-

тому что в её картине мира хорошая женщина не имеет права на гнев, и в результате эта подавленная энергия Тени превращалась в психосоматическую немоту, когда у неё буквально пропадал голос в моменты конфликтов, лишая её возможности защитить свои интересы. Тень – это не свалка психологических отходов, это склад нереализованного потенциала, который мы по ошибке сочли вредным в процессе нашего воспитания. Когда маленькая девочка проявляет настойчивость или громко заявляет о своих правах, ей часто говорят, что она «грубиянка» или «зазнайка», и тогда её естественная лидерская энергия, её драйв и воля к победе отправляются в Тень, маскируясь под пассивную агрессию или вечное недовольство жизнью. Мы боимся своей злости, не понимая, что именно в ней заложена сила для того, чтобы сказать «нет» насилию или решиться на грандиозный прорыв в творчестве, и мы подавляем свою сексуальность, потому что боимся показаться вульгарными, тем самым лишая себя первичной жизненной искры, которая делает нас живыми и притягательными. Отрицая свою Тень, мы становимся плоскими, картонными персонажами, которые имитируют жизнь, но не чувствуют её вкуса, потому что подлинная глубина личности возможна только там, где свет встречается с тьмой в законном браке принятия. Я видела, как преображаются женщины, когда они наконец разрешают себе признаться: «Да, я сейчас завидую своей успешной подруге, и эта зависть – не признак моей испорченности, а сигнал мо-

ей души о том, что я сама хочу большего масштаба, на который до сих пор не решалась». В этот момент зависть перестает быть ядом, отравляющим отношения, и становится мощным топливом для личного роста, потому что признанная Тень возвращает нам ту энергию, которую мы раньше тратили на её сокрытие. Принятие Тени требует от нас радикальной честности, которая поначалу кажется невыносимой, ведь нам нужно встретиться с теми аспектами себя, которые мы привыкли презирать в других людях. Обрати внимание на тех, кто вызывает у тебя самое сильное раздражение или праведный гнев: та слишком самоуверенная коллега, которая не стесняется перебивать начальника, или та «безответственная» знакомая, которая бросила стабильную работу ради сомнительного хобби. Чаще всего нас так сильно задевают именно те качества, которые мы сами себе запретили, те части нашей души, которые томятся в заточении и кричат о свободе через это внешнее раздражение. Если тебя бесит чужая расслабленность, возможно, твоя собственная Тень молит тебя о праве на отдых, который ты себе не позволяешь из страха прослыть бездельницей, и если ты осуждаешь чужую яркость, то, скорее всего, ты сама боишься выйти из тени своего скромного существования. Интеграция Тени – это не значит стать плохим человеком, это значит стать целостным человеком, который осознает весь спектр своих внутренних возможностей и осознанно выбирает, как ими распорядиться, не позволяя бессознательным импуль-

сам управлять своим поведением из-за кулис. Когда мы перестаем бороться со своей Тенью и приглашаем её за стол переговоров, происходит удивительная вещь: она перестает быть пугающим призраком и превращается в мудрого, хоть и сурового союзника. Твоя злость начинает охранять твои границы, твоя печаль учит тебя глубине сострадания, а твоя тяга к удовольствиям, которую ты считала порочной, возвращает тебе радость от каждого прожитого мгновения. Этот процесс похож на возвращение домой блудных детей, которых когда-то выгнали за плохое поведение; когда они возвращаются и их принимают с любовью, дом наконец наполняется жизнью, шумом и настоящим теплом. Мы учимся говорить о своих чувствах прямо, не прибегая к манипуляциям, мы учимся конфликтовать конструктивно, не разрушая отношения, и мы, наконец, обретаем право быть сложными, противоречивыми и бесконечно прекрасными в этой своей сложности. Помни, что самые яркие звезды видны только на самом темном небе, и твоё сияние, о котором мы говорили в начале, невозможно без признания той тьмы, из которой оно рождается, ведь именно там, в глубине твоей Тени, спрятаны те самые сокровища, которые сделают твою жизнь по-настоящему великой. Разреши себе быть не только «хорошей», но и настоящей, разреши себе чувствовать всё, что приходит, без цензуры и страха, и ты увидишь, как мир начнет откликаться на твою новую, пугающую и манящую искренность, которую невозможно ни подделать, ни забыть.

# 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.