



ДОЛГ: Освобождение

Пошаговый план,
который прошёл проверку
долгами и депрессией

РОМАН ФРОСТ

Система личной устойчивости

Роман Фрост

Долг: Освобождение

«Автор»

2026

Фрост Р.

Долг: Освобождение / Р. Фрост — «Автор», 2026 — (Система личной устойчивости)

Долги забрали не только ваши деньги, но и покой? Постоянный стресс, страх перед звонками, ощущение тупика — знакомо? Перед вами — готовый план спасения. Это не мотивационная литература, а практическое руководство к действию, созданное человеком, который сам прошёл путь от долговой ямы и депрессии к финансовому и ментальному спокойствию. Здесь нет «воды». Только конкретные шаги: Как за 5 минут остановить панику и начать думать. Как составить полную инвентаризацию долгов. Какую стратегию погашения выбрать, чтобы видеть прогресс. Что сказать банку, чтобы снизили платеж. Как найти деньги на выплаты без фанатичной экономии. Как справиться со стыдом и не сойти с дистанции. Итог: Вы системно разберётесь с обязательствами и, что важнее, навсегда измените своё отношение к деньгам и стрессу. Вы выработаете иммунитет к долговым ловушкам и обретёте то, что дороже любых денег — ясность и спокойствие в собственной голове. Начните сегодня. Завтра вы будете уже на шаг ближе к свободе.

© Фрост Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пошаговый путь из финансового кризиса к спокойствию в голове	5
От автора	6
ВВЕДЕНИЕ	7
Часть 1. ОСМОТРЕТЬСЯ БЕЗ ПАНИКИ: Принятие и диагностика	8
Глава 1. Тишина перед началом. Как отключить внутреннюю сирену	8
Глава 2. Правда, какой бы горькой она ни была. Инвентаризация всех долгов	11
Глава 3. А куда уходят деньги? Карта вашей финансовой территории	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Роман Фрост Долг: Освобождение

Пошаговый путь из финансового кризиса к спокойствию в голове

Это не просто книга о деньгах. Это книга о восстановлении контроля над своей жизнью. Долг – это симптом, а причина часто в наших привычках, страхах и отношении к миру. Мы будем работать и с цифрами, и с мыслями.

От автора

Дорогой читатель!

Если эта книга сейчас в ваших руках, мои чувства противоречивы. С одной стороны, я искренне рад нашему знакомству. С другой – мне грустно от мысли, что, возможно, вы оказались в той же сложной ситуации, которая когда-то привела к созданию этого руководства.

Эта книга – не сборник теорий и не лирические воспоминания. Это **концентрированный, практический план**, выстраданный и выверенный на личном опыте. Я прошёл этот путь сам: от долговой ямы и депрессии – к ясности, контролю и финансовому спокойствию. На страницах вы не найдёте отступлений в мою биографию, только последовательную стратегию, которая работает.

Мной было прочитано множество книг – о деньгах, психологии, привычках. Из каждой я брал самое важное, самое рабочее, фильтровал и проверял на себе. Результат этого синтеза – перед вами. Это не просто инструкция по возврату долгов. Это система, которая научила меня новым финансовым привычкам: не только выбраться из обязательств, но и больше в них не попадать, а также – копить и грамотно распоряжаться тем, что есть.

Я не владелец заводов и пароходов. И я убеждён: быть свободным и счастливым можно и без статуса миллиардера. Часто нам навязывают примеры исключительных людей – Тинькова, Маска, Джобса. Их истории уникальны, часто это стечение гения, обстоятельств и колоссального стартового капитала. Повторить такой успех – почти нереально.

Я предлагаю другой, **реалистичный путь**. Путь, доступный здесь и сейчас: сохранить то, что имеешь, обрести финансовую устойчивость и накопить на то, что приносит настоящую радость – на качественный отдых, на реализацию мечтаний для себя и своих близких.

Конечно, если у вас есть гениальная и востребованная идея – дерзайте! Возможно, ваше имя когда-нибудь и окажется в списках Forbes. Особенно сейчас, в эпоху новых возможностей. Но пока эта идея зреет, необходимо навести порядок в своей базовой финансовой жизни. Без прочного фундамента любое строительство обречено.

Именно созданию такого фундамента – ясного, прочного и спокойного – и посвящена эта книга. Об идеях и стратегиях роста мы, возможно, поговорим в следующий раз. А сейчас – вернёмся к главному: вашему плану освобождения.

С верой в ваш успех,
Автор – Роман Фрост

ВВЕДЕНИЕ

Тишина, которую вы заслуживаете

Представьте, что постоянный гул в голове наконец стих. Тот самый гул, который звучит как навязчивый вопрос: «Как платить?», как щемящее чувство при звуке входящего сообщения, как тяжесть на плечах каждое 25-е число месяца. Эта книга – о том, как обрести тишину. Не тупиковую тишину отчаяния, а спокойную, ясную тишину контроля и уверенности.

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, долги перестали быть просто цифрами в приложении банка. Они стали незванным гостем в вашей голове, который диктует настроение, крадет сон и отравляет даже радостные моменты мыслью: «А могу ли я себе это позволить?».

Я был там. Я знаю этот вкус – вкус тревоги с утра и стыда вечером. Я тоже прятал конверты с бумажными счетами, чтобы «не видеть», и надеялся на чудо, которое так и не приходило. Чудом оказался не внезапный выигрыш, а система. Непопулярная, небыстрая, но абсолютно работающая система, которая складывается из трех вещей: **правды, плана и правильного настроя.**

Эта книга – не от финансового гуру, никогда не знавшего проблем. Это хрестоматия выживания и выздоровления, написанная тем, кто прошел этот путь сам. Здесь не будет советов вроде «просто больше зарабатывайте» или призывов продать почку. Здесь будет пошаговый план, который начинается не с жесткой экономии, а с выключения паники. Стратегия, которая работает не только с кошельком, но и с вашими мыслями. Психологические приемы, которые помогут перестать себя изводить и начать действовать.

Мы пройдем путь из трех частей:

Сначала мы остановимся и оглядимся. Признаем проблему без драмы и соберем все цифры в одну таблицу.

Вы удивитесь, но от этого сразу станет легче.

Затем составим понятный план. Выберем метод погашения, научимся говорить с кредиторами, оптимизируем бюджет, не превращая жизнь в аскезу.

И наконец, перезагрузим мышление. Чтобы долги не вернулись, а внутренний покой стал вашим постоянным состоянием.

Эта книга – ваш инструмент. Пишите на полях, заполняйте таблицы, вырывайте страницы. Не просто читайте – делайте. День за днем, шаг за шагом.

Вы вернете не только деньги. Вы вернете себе спокойный сон, самоуважение и контроль над собственной жизнью. Давайте начнем.

Часть 1. ОСМОТРЕТЬСЯ БЕЗ ПАНИКИ: Принятие и диагностика

Глава 1. Тишина перед началом. Как отключить внутреннюю сирену

Начнем с самого важного: ничего не делайте.

Серьезно. Не берите телефон, чтобы проверить баланс. Не открывайте очередное письмо от банка. Не пытайтесь в уме пересчитать долги. Просто остановитесь.

Прямо сейчас в вашей голове, скорее всего, звучит **внутренняя сирена**. Это механизм паники, который кричит: «Опасность! Долги! Кошмар! Беги!» Он блокирует разумное мышление, запускает выработку гормонов стресса и заставляет вас либо впасть в оцепенение («я ничего не могу»), либо метаться в поисках мгновенного, часто разрушительного решения («возьму новый кредит, чтобы закрыть старый»). **СТОП!**

Наша первая задача – найти выключатель этой сирены. Не навсегда – позже мы разберемся с причинами тревоги. Сначала нам нужно тихое пространство, чтобы думать.

Почему это так важно? Паника – худший советчик

Представьте, что вы пытаетесь составить сложный пазл во время землетрясения. Или заполнить налоговую декларацию, пока кто-то кричит вам в ухо. Это невозможно. Финансовая проблема – это тот же сложный пазл. Чтобы его собрать, нужны спокойствие и ясность.

Миф, который нужно развенчать прямо сейчас: «Чтобы решить проблему с долгами, нужно немедленно начать больше работать/экономить/искать деньги».

Правда: Чтобы решить проблему с долгами, нужно сначала **перестать совершать ошибки**, порожденные паникой. И для этого надо успокоиться.

Техника «СТОП-паника»: инструкция по применению

Это не эзотерика. Это простой, основанный на психологии алгоритм, который переключает ваш мозг из режима «угроза» в режим «анализ». Выполняйте его буквально, когда чувствуете, что тревога накрывает.

ШАГ 1: СТОПнись (Физическая пауза)

● **Что делать:** Прервите любую активность. Если сидите – обопритесь спиной о стул. Если стоите – найдите опору. Закройте глаза, если можете.

● **Зачем:** Вы даете сигнал мозгу: «Я контролирую ситуацию, я выбираю сделать паузу». Это акт воли, который уже снижает ощущение беспомощности.

ШАГ 2: Три Глубоких Дыхания (Физиологический сброс)

● **Что делать:** Вдохните медленно через нос, считая до 4. Задержите дыхание на счет 4. Медленно выдохните через рот, считая до 6. Повторите 3 раза.

● **Зачем:** Глубокий выдох длиннее вдоха активировывает парасимпатическую нервную систему – систему «отдыха и переваривания». Это биохимически снижает пульс и давление, подавляя реакцию «бей или беги».

ШАГ 3: Обзор Мыслей (Ментальная дистанция)

● **Что делать:** Задайте себе вслух или про себя два простых вопроса:

«**Что происходит прямо сейчас, в эту секунду?**» (Пример ответа: «Я сижу на кухне. На мне теплый свитер. Я дышу. На столе стоит чашка. Мне не угрожает физическая опасность»).

«**О чем кричит моя тревога?**» Сформулируйте это как факт, без эмоций. (Пример: «Моя тревога говорит, что через неделю нужно платить 15 000 рублей, а у меня на счете только 10 000»).

● **Зачем:** Первый вопрос возвращает вас из катастрофического будущего («я все потеряю») в безопасное настоящее. Второй вопрос помогает **отделить факт от эмоции**. Факт – это цифра (15 000). Эмоция – это ужас, стыд, паника. С фактом можно работать. Эмоцией – только мучиться.

ШАГ 4: План на Ближайшие 15 Минут (Возвращение контроля)

● **Что делать:** Примите микро-решение о том, что вы сделаете **СЕЙЧАС**, и это будет полезным или нейтральным действием. **Это НЕ должно быть связано с долгами.**

Например:

○ «Следующие 15 минут я выпью этот чай и посмотрю в окно».

○ «Следующие 15 минут я пройду вокруг дома».

○ «Следующие 15 минут я вымою эту тарелку».

● **Зачем:** Вы доказываете себе, что вы – не заложник тревоги. Вы – человек, который может планировать и выполнять простые действия. Это крошечное восстановление контроля.

ПРАКТИКА: Прямо сейчас, прежде чем читать дальше, выполните технику «СТОП-паника» один раз. Это и есть ваш первый шаг к освобождению.

Ключевая психологическая установка: отделить «себя» от «долга»

Сейчас вы, скорее всего, отождествляете себя с проблемой. Вы думаете: «Я – неудачник», «Я – безответственный», «Я – должник». Это ядовитая и ложная формула.

Давайте заменим ее на здоровую:

«У меня есть долги. Но я – НЕ мои долги. Я – это человек, который столкнулся с финансовой трудностью. А трудности можно преодолеть».

Долг – это **ситуация**, а не приговор вашей личности. Ситуации меняются. Представьте, что у вас грипп. Вы же не думаете: «Я – грипп». Вы думаете: «Я заболел, нужно лечиться». Отнеситесь к долгам как к финансовой болезни, которую нужно методично лечить.

Что говорить себе, когда накатывает стыд (шпаргалка)

● **Вместо:** «Как я мог до этого докатиться?»

Попробуйте: «Я оказался в сложной ситуации. Миллионы людей через это проходят. Я могу стать одним из тех, кто через это прошел».

● **Вместо:** «У меня никогда не получится».

Попробуйте: «Мне не нужно гасить все сегодня. Мне нужно сделать один маленький шаг прямо сейчас».

● **Вместо:** «Я всем должен».

Попробуйте: «У меня есть финансовые обязательства. Я составлю план, как с ними справиться».

Задание главы 1

Ваша задача на сегодня – не считать деньги, не звонить в банк. Ваша задача – **тренировать покой**.

Трижды за день (утром, в момент стресса, вечером) выполняйте технику «СТОП-паника» полностью.

Напишите на листке бумаги или в заметки телефона фразу-установку: «Я – не мои долги. У меня есть проблема, и я начал работать над ее решением». Перечитывайте ее каждый раз после техники «СТОП».

Вечером, перед сном, вспомните и запишите **одну простую вещь**, которая сегодня вам удалась (приготовил обед, доделал работу, выслушал друга). Это смещает фокус с «я ничего не могу» на «я могу много простых вещей».

Итог главы: Вы не решили финансовую проблему. Вы решили **главную проблему – проблему паники**. Вы нашли выключатель внутренней сирены. Теперь, в тишине, мы сможем разглядеть реальную картину. В следующей главе мы сделаем это – посмотрим правде в глаза, и вы поймете, что от этого станет не страшнее, а легче.

Ваш первый шаг к спокойным мыслям сделан. Вы уже не бежите по кругу. Вы остановились и перевели дух. Это огромная победа.

Глава 2. Правда, какой бы горькой она ни была. Инвентаризация всех долгов

Тишина, которую мы создали в первой главе – не для того, чтобы прятаться. Она для того, чтобы набраться сил и включить свет. Страх живет в темноте, в тумане неизвестности. «А сколько я должен всего? А что, если я что-то забыл? А сколько там этих процентов?» Чем дольше мы откладываем выяснение, тем страшнее становятся эти призрачные цифры в нашем воображении.

Сегодня мы превратим призраков в конкретные числа в таблице. Это самый важный практический шаг на всём пути. Он не решит проблему магически, но он **лишит ее власти над вами**. Контроль начинается с ясности.

Почему это работает? Магия контейнирования

Психологи используют термин «контейнирование» – помещение хаотичных, пугающих чувств и мыслей в четкий, ограниченный «контейнер». Ваша тревога о долгах сейчас – это разлившаяся по всей квартире вода. Она везде, вы по колено в ней, скользите, паникуете. Составление таблицы долгов – это не волшебное исчезновение воды. Это **действие, которым вы берете ведро и начинаете её собирать**. Вода никуда не делась, но теперь она не повсюду. Она в ведре. С ней можно работать.

Ваша цель сегодня – не оценивать себя («какой ужас!») и не решать всё сразу («как я это всё отдам?!»). Ваша цель – перенести хаос из головы на бумагу (или в экран). Только собрать данные. Как учёный перед экспериментом.

Инструкция: Создаём «Таблицу Полной Финансовой Прозрачности»

Возьмите блокнот, тетрадь, откройте Google Таблицы или Excel. Создайте таблицу со следующими столбцами:

№	Кредитор	Сумма	Ежемесячный платеж	Процентная ставка %	Срок/Дата окончания	Примечание (статус, особые условия)
1						
2						
3						

Таблица №1

Теперь заполняем ВСЕ строки. Без исключений.

Шаг 1: Официальные долги (банки, МФО)

- Откройте все приложения банков, сайты МФО, договоры.
- Вносите **КАЖДЫЙ** кредит или займ отдельной строкой. Даже если в одном банке у вас три кредитные карты – три строки.

● **Важно:** В колонку «Общая сумма долга» вносите **текущий остаток** к погашению (основной долг + набежавшие проценты), а не изначальную сумму кредита. Найдите эту цифру в личном кабинете.

- Точный процент, дату следующего платежа и его минимальный размер – всё берем из договора или приложения.

Шаг 2: Неформальные долги (друзья, родственники, коллеги)

- Это самая психологически сложная часть, но она обязательна. Долг другу так же реален, как долг банку.
- Запишите: «Мама – 30 000 на ремонт», «Друг Петя – 15 000 в долг в мае».

● Если нет точных процентов или сроков – пишите «0%» и «по договорённости». В примечаниях можно добавить «договорился вернуть к декабрю».

Шаг 3: Технические и просроченные долги

● Коммунальные услуги (если есть долг).

● Налоги, штрафы ГИБДД.

● **Особое внимание:** Просроченные платежи, долги, по которым уже идут звонки от коллекторов. Их НУЖНО внести. Страх перед ними в 100 раз хуже, чем их наличие в таблице. Запишите: «Кредитная карта Альфа-Банка (просрочка)», «Микрозайм от “Быстроденьги” (в работе у коллекторов)».

Важный психологический лайфхак: Если чувствуете сильный приступ стыда или желание закрыть таблицу – **используйте технику «СТОП-паника» из Главы 1.** Скажите себе: «Сейчас я просто переношу информацию. Я не оцениваю её. Я как библиотекарь, который расставляет книги по полкам».

Взгляд на итог: не паникуем, а анализируем

Когда все строки заполнены, подсчитайте итоговую сумму в колонке «Общая сумма долга». И колонку «Ежемесячный платеж».

Возможно, вы вздрогнете от цифры. Это нормально. (Я испытал чувство легкости и какой-то странной радости.)

Сейчас произойдёт ключевое событие: **страх столкнётся с фактом.** И факт всегда сильнее. Потому что с фактом можно что-то делать, а со страхом – нет.

Задайте себе эти вопросы, глядя на таблицу (ответы можно записать ниже):

Какая одна строка вызывает больше всего тревоги? Почему? (Например, «Кредитка с самым высоким процентом, потому что я её постоянно использую» или «Долг сестре, потому что мне стыдно»).

Какой самый маленький долг в таблице? (Это наша будущая первая победа).

Что я вижу, чего раньше не замечал? (Например, «Оказывается, я плачу пять раз в месяц мелкими платежами» или «Больше всего денег уходит не на большой кредит, а на три мелких с ужасными процентами»).

Отделяем «слона» от «лягушек»: полезная метафора

● **«Слоны»** – это большие, но часто низкопроцентные долги (например, ипотека, автокредит). Они страшны размером, но их не нужно гасить быстро, с ними есть понятный график.

● **«Лягушки»** – это мелкие, но противные, высокопроцентные долги (кредитки, микрозаймы). Они отравляют жизнь, постоянно напоминая о себе, и «съедают» деньги процентами.

Ваша таблица теперь наглядно показывает, где у вас «слоны», а где – «лягушки». Часто именно «лягушки» создают ощущение хаоса и беспомощности, хотя по сумме они могут быть и меньше.

Задание главы 2: ритуал освобождения от незнания

Выделите 1-1,5 часа в спокойной обстановке. Предупредите домашних, что вас нельзя отвлекать. Отключите уведомления.

Создайте «Таблицу Полной Финансовой Прозрачности» и заполните её полностью, как описано выше. Без пропусков.

Распечатайте её или сохраните в облако, чтобы она всегда была под рукой. Это теперь ваш главный документ.

После заполнения выполните ритуал: встаньте, потянитесь, глубоко вдохните. Скажите вслух: **«Теперь я знаю. Теперь я вижу всю картину. Теперь я могу планировать».** Выпейте стакан воды.

Спрячьте таблицу до завтра. Ваша задача на сегодня завершена. Вы проделали огромную работу. Не нужно сегодня же начинать что-то вычислять. Дайте психике переварить этот факт.

Итог главы: Сегодня вы совершили акт огромного мужества – посмотрели правде в глаза. Вы превратили смутный, всеобъемлющий ужас в конкретный, осязаемый список. **Этот список – не ваше клеймо позора. Это карта местности, на которой вы находитесь.** И теперь, с картой в руках, вы перестаете быть потерявшимся путником. Вы становитесь путешественником, который изучает маршрут.

Самое страшное позади. Дальше будет только работа по плану. А план мы начнем строить в следующей главе, когда посмотрим на вторую часть правды: не только на то, что вы должны, но и на то, что у вас **ЕСТЬ**.

Глава 3. А куда уходят деньги? Карта вашей финансовой территории

Вы составили карту долгов. Теперь нам нужна вторая, не менее важная карта – **карта ваших финансовых потоков**. Если первая таблица отвечала на вопрос «Что я должен?», то эта ответит на вопросы: «**Что у меня есть?**», «**Куда это уходит?**» и – **самое главное – «На что я на самом деле трачу свою жизнь?»**

Без этой карты любой план погашения долгов будет похож на строительство дома без фундамента. Вы будете пытаться «экономить», сжимая кулаки и испытывая ненависть к себе за каждую потраченную копейку. Такой подход ведет к срыву. Мы пойдем другим путем: путем **осознанного выбора**, а не безжалостного урезания.

Почему мы тратим «не помню на что»? Автопилот и эмоциональные дыры

Большая часть наших трат – незрячие, автоматические. Мы платим картой, не ощущая «прощания» с деньгами, как при расставании с наличными. Мы подписываемся на 5-7 сервисов по 300-500 рублей, которые «не жалко». Мы покупаем кофе, закуски, мелкие вещи, не замечая, как из этих ручейков складывается полноводная река утечек.

Часто эти траты – попытка **залатать эмоциональную дыру**. Скука, тревога, усталость, чувство несправедливости – и вот мы уже заказываем еду, покупаем ненужную вещь в интернете или идем в бар, потому что «сегодня был тяжелый день, и я это заслужил». Проблема не в самой трате, а в том, что она **неосознанна и не приносит настоящего удовлетворения**. Мы пытаемся купить каплю дофамина, чтобы заглушить фоновую тревогу, которую, в том числе, создают долги.

Наша задача – не обвинить себя, а включить свет и посмотреть: «А что здесь происходит?»

Инструкция: Трекер расходов – 30 дней честности

Вам нужно будет в течение **одного полного месяца** записывать **абсолютно все** свои расходы. Да, все. От ипотеки до жвачки за 30 рублей.

Шаг 1: Выберите инструмент.

- **Блокнот и ручка** (самый эффективный для осознанности, можно носить с собой).
- **Приложение для учета финансов** (CoinKeeper, Monefy, Дзен-мани – они удобны и строят графики).
- **Готовая таблица** (в Приложениях к книге есть шаблон, который вы можете скопировать).

Шаг 2: Определите категории.

Разделите все траты на 4 крупных блока:

Обязательные (Выживание): Аренда/ипотека, коммуналка, базовые продукты питания (крупы, макароны, овощи, мясо), необходимые медикаменты, минимальный транспорт до работы, связь/интернет (базовый тариф). **Без этого жить нельзя.**

Обязательные долговые: Те самые минимальные платежи из Таблицы 2, которые вы должны вносить, чтобы не получить штрафы.

Необязательные, но важные (Жизнь): Развлечения, кафе, одежда (не базовая), подписки (Музыка, ТВ, Банки), хобби, книги, косметика, подарки, «кофе с собой». **Без этого жить можно, но это то, что делает жизнь жизнью.**

Инвестиции в будущее (Покой): Деньги, которые вы **сейчас** можете отложить на свой «Аварийный фонд» (о нем в следующей главе) или на ускоренное погашение долгов. Пока эта категория может быть пустой, но она должна быть в вашем сознании.

Шаг 3: Записывайте КАЖДЫЙ день. Вечером 5 минут.

Не откладывайте на выходные. Память избирательна. Заведите ритуал: перед сном, за чаем, выписываете все траты дня в свой трекер. Если потратили наличными – сохраняйте чеки.

Психологическая хитрость: В графе «комментарий» одной фразой отмечайте, **зачем** вы это купили. Не «продукты», а «ужин, потому что устал готовить». Не «кофе», а «кофе, чтобы взбодриться перед встречей». Это покажет вам **триггеры** ваших трат.

Анализ после месяца: не суд, а открытие

Через 30 дней у вас будут данные. Теперь мы не осуждаем, а исследуем, как археолог.

Сложите расходы по категориям. Какова общая сумма за месяц на «Выживание», на «Долги», на «Жизнь»?

Сравните с доходом. Ваш ежемесячный доход (после всех налогов) больше или меньше общей суммы трат? Насколько велика дыра, которую вы затыкаете новыми долгами?

Найдите «королевские утечки»: Посмотрите на категорию «Жизнь». Какие 3-5 пунктов съедают больше всего денег? Часто это: 1) Еда вне дома/доставка, 2) Неиспользуемые подписки, 3) Импульсивные покупки в маркетплейсах, 4) Сигареты/алкоголь, 5) Такси вместо транспорта.

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.