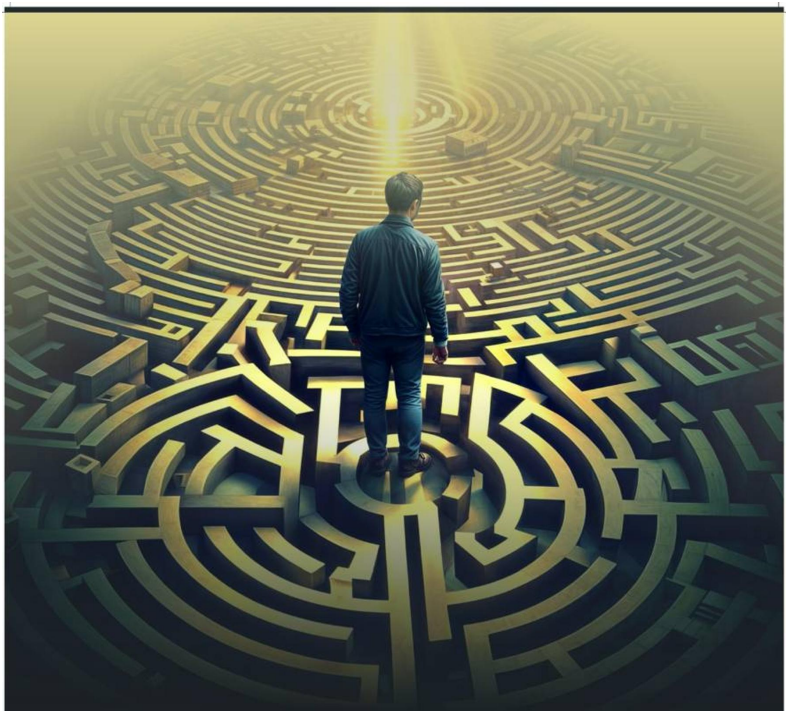

ЛАБИРИНТЫ СТРАХОВ

Роман КАБ

Роман Каб
Лабиринты Страхов!

https://litres.ru/74961554
SelfPub; 2026

Аннотация

Страхи можно классифицировать по разным критериям. О некоторых из них мы поговорим чуть ниже, а пока рассмотрим классификацию эмоциональных состояний, так или иначе связанных со страхом, исходя из интенсивности, объективности и силы восприятия.

Здесь все предельно просто, ведь вы и сами, не понаслышке, знакомы с такими вещами как:

Спокойствие. Состояние полного эмоционального покоя, когда человека ничто не тревожит, ему комфортно психологически, он не испытывает никаких негативно окрашенных состояний, связанных со страхом.

Тревога (опасение, беспокойство). Состояние, в котором человек чувствует неопределенность ситуации, ожидает плохого поворота событий. Чаще всего тревога не имеет под собой объективного стимула и является иррациональной.

Волнение. Состояние, проистекающее из тревоги, и представляющее собой усиленную ее форму. При нем человек испытывает более интенсивное нервное возбуждение, так как не знает, что с ним может произойти, и боится этого.

Содержание

Вступление	5
Глава № 1 Страх болезней	8
Глава № 2 Страх смерти	10
Глава № 3 Страх перед старением	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Роман Каб
Лабиринты Страхов!

Лабиринты Страхов!

Оглавление

Вступление
Глава № 1 Страх болезней
Глава № 2 Страх смерти
Глава № 3 Страх перед старением
Глава № 4 Страх критики
Глава № 5 Как научится принимать критику
Глава № 6 Страх нищеты
Глава № 7 Страх одиночества
Глава № 8 Страх неудач
Глава № 9 Как справится со страхом сцены
Глава № 10 Как преодолеть свои страхи с помощью Визуализации
Практическое упражнение: «Борьба со страхами»

Вступление

Страхи можно классифицировать по разным критериям. О некоторых из них мы поговорим чуть ниже, а пока рассмотрим классификацию эмоциональных состояний, так или иначе связанных со страхом, исходя из интенсивности, объективности и силы восприятия.

Здесь все предельно просто, ведь вы и сами, не понаслышке, знакомы с такими вещами как:

Спокойствие. Состояние полного эмоционального покоя, когда человека ничто не тревожит, ему комфортно психологически, он не испытывает никаких негативно окрашенных состояний, связанных со страхом.

Тревога (опасение, беспокойство). Состояние, в котором человек чувствует неопределенность ситуации, ожидает плохого поворота событий. Чаще всего тревога не имеет под собой объективного стимула и является иррациональной.

Волнение. Состояние, проистекающее из тревоги, и представляющее собой усиленную ее форму. При нем человек испытывает более интенсивное нервное возбуждение, так как не знает, что с ним может произойти, и боится этого.

Страх. Состояние, обусловленное реальной или предполагаемой угрозой. Напомним, что есть здоровый страх, предостерегающий от опасности, а есть страх нездоровый, не име-

ющий под собой оснований. Именно с ним необходимо уметь справляться.

Ужас. Состояние, порождаемое сильным страхом. Оно способно повергнуть человека в оцепенение, дрожь, шок. Активная реакция человека при ужасе отсутствует, устранить источник страха он не в силах.

Паника. Состояние, представляющее собой еще одну крайнюю форму страха, но выражается оно не в оцепенении, а в том, что человеком начинают управлять его чувства. Его действия при этом не подчинены никакой логике и часто вредят ему самому.

Также мы можем выделить еще одно состояние, связанное со страхом. Это состояние бесстрашия. В случае с реальной угрозой, оно может привести к крайне печальным последствиям. Наблюдать состояние бесстрашия можно у людей с гипертрофированным и нездоровым чувством уверенности в себе, у людей, не имеющих чувства самосохранения и страдающих психическими отклонениями (о ситуациях, когда быть бесстрашным требуют обстоятельства, мы здесь речь не ведем).

Но это лишь начальная классификация страхов, дающая общее представление о том, как вообще может выражаться страх. Разделяем страхи на восемь больших групп:

Страх болезней.

Страх смерти.

Страх перед старением.

Страх критики.

Страх нищеты.

Страх одиночества.

Страх неудач.

Страх выступать публично.

Среди людей, порабощенных страхом, нет ни одного богача. Страх – это деструктивное чувство, связанное с нежеланием контролировать свои мысли. И помните: когда восемь основных страхов исчезнут, освободив пространства для веры, вы достигните того уровня, на котором сможете действительно овладеть своим разумом.

Глава № 1 Страх болезней

Этот страх может быть отнесен и к физическому, и к социальному наследию. Если говорить о его происхождении, то, смею утверждать, он тесным образом связан со страхом старости и смерти – этих двух предвестников «загробных ужасов», о которых человек, по сути, ничего не знает, хотя напичкан всякими малоприятными историями с детства. Данное явление настолько распространено, что находятся проходимцы, продающие «рецепты здоровья», поддерживая, таким образом, страх смерти.

В целом человек боится болезней из-за посмертных страхов, внушенных в его сознание, и из опасения возможных экономических последствий.

Известный терапевт установил, что 75 процентов людей, обращающихся к врачу, страдают от… ипохондрии (воображаемых болезней). Было убедительно доказано, что страх болезни, даже самый безосновательный, дает реальные физические симптомы того заболевания, которого человек опасается. Вот ведь до чего могущественно человеческое сознание! И в созидании, и в разрушении.

Играя на этой человеческой слабости, страха заболеть, отнюдь ни один продавец сколотил себе состояние. Этот налог на человеческое безумие так вырос несколько десятилетий

назад, что один популярный журнал даже провел кампанию против наиболее наглых продавцов разного рода «эликсиров жизни».

Проведенные эксперименты доказали, что человеку можно внушить болезнь через сознание. К избранным «жертвам», трем человекам, последовательно обращались с одним и тем же вопросом: *«Что Вас беспокоит? Вы ужасно выглядите»*. На первый раз вопрос вызывал улыбку и безмятежное: *«О нет, все в порядке»*. Во второй раз ответ обычно бывал таким: *«Я точно не знаю, но действительно чувствую себя паршиво»*. Ну а в третий раз тот, к кому обращались с вопросом, прямо говорил, что болен.

Не смейтесь, а лучше - проверните эту штуку с кем-либо из своих знакомых. Только не усердствуйте, а то ведь в самом деле заболеют! Существует общества, члены которой мстят своим врагам, делая то же, что и мы, только шесть раз больше. Правда, они называют это «напускать порчу».

Есть потрясающие свидетельства, когда болезни начинались от плохих мыслей. Плохая мысль может быть внушена, а может и сама родиться в человеческом сознании.

Глава № 2 Страх смерти

Танатофобия, или боязнь смерти — явление, с которым сталкиваются миллионы людей по всему миру. У некоторых она может вызывать тревогу и/или навязчивые мысли.

Танатофобия — это боязнь своей смерти и/или смерти в целом, а страх перед мертвыми людьми или другими существами называется некрофобией. Это разные фобии, но их обе можно отнести к страху перед неизвестностью, связанной со смертью, известному как ксенофобия. В более широком плане, это страх столкнутся с чем-то, выходящим за пределы известного. В особенности, это может быть верно в отношении людей, которые знают, что жить им осталось недолго, поскольку неопределенность, связанная с умиранием, усиливается по мере того, как реальность смерти становится более неотвратимой. Чтобы смириться с неизвестностью, сопутствующей окончанию жизни, вам следует осмыслить свою фобию и поработать над тем, чтобы избавиться от ее влияния.

Фиксируйте моменты, когда вы думаете о смерти. Первое, что вам следует понять, когда вы имеете дело с боязнью смерти, как и насколько ваш страх влияет на вашу жизнь. Часто мы не сразу осознаем все внешние факторы и причины наших страхов и тревог. Описание ситуаций, при

которых они возникают, может быть полезным средством для того, чтобы разобраться с этими проблемами.

Начните с простого вопроса к себе: «Что происходило вокруг меня, когда у меня появился страх или тревога?». По многим причинам, сначала вам может быть очень сложно ответить на данный вопрос. Начните с самого простого. Промотайте в голове последние несколько дней и выпишите как можно больше деталей о том, сколько раз вы подумали о смерти. Укажите, что именно вы делали, когда у вас возникли подобные мысли.

Страх перед смертью очень распространен. На протяжении всей истории существования человечества, людей заботит и тревожит идея смерти и умирания. Это может происходить по разным причинам, включая ваш возраст, религию, ваш общий уровень тревожности, опыт прошлых потерь и так далее. К примеру, во время определенных переходных этапов вашей жизни, вы можете быть более подвержены страху перед смертью. Люди могут быть более серьезно озабочены смертью в возрасте 10–12, 17–24, 35–55, 65, и так далее лет.

Смерть может быть источником страха для людей потому, что она «приходит к нам извне и забирает нас в потусторонний мир». Поэтому процесс умирания представляется нам наиболее радикальным неизвестным аспектом, который можно (или, в определенном смысле, нельзя) вообразить. Смерть преобразует наши живые тела, возвращая их в

нечеловеческую сферу, из которой они изначально возникли.

Отмечайте, когда вы чувствуете тревогу или страх. Также запишите все моменты, которые можете вспомнить, когда вы решали не делать что-либо по причине страха или тревоги. Запишите эти случаи, даже если вы не уверены насчет того, обязательно ли испытанные вами эмоции относились к смерти или умиранию.

Сравните ваш страх с мыслями о смерти. Теперь, когда у вас есть список мыслей о смерти и список тревожных моментов, поищите, что между ними общего. К примеру, вы можете заметить, что каждый раз, когда вы видите конфеты определенной марки, вы чувствуете определенную степень тревоги, но вы точно не знаете почему. Затем вы осознаете, что при похожих обстоятельствах вы думаете о смерти. Возможно, вы вспомните, что ели конфеты этой марки на поминках по вашему дедушке. Тогда же вы начали ощущать некую степень страха при мысли о смерти вообще.

Подобные связи между предметами, эмоциями и ситуациями могут быть довольно неуловимыми, иногда даже менее явными, чем в вышеописанном сценарии. Но изложив их на бумаге, вы сделаете огромный шаг вперед к их осознанию. После этого вы сможете лучше контролировать свои ощущения в подобные моменты.

Осознайте связь между тревогой и ожиданием. Страх — это мощная сила, которая потенциально может повлиять практически на все, что вы делаете. Если вы посмотрите страху в глаза, вы можете выяснить, что фактическое событие, которого вы боитесь, не так ужасно, как кажется. Тревога обычно вызвана ожиданием того, что произойдет или нет. Это волнение перед лицом будущего. Продолжайте напоминать себе о том, что боязнь смерти обычно хуже самой смерти. Кто знает, возможно, ваша смерть не будет такой неприятной, какой вы ее себе представляете.

Будьте честны с самими собой. Будьте полностью честны с собой, принимая тот факт, что вы смертны. Мысли о смерти не будут давать вам покоя, пока вы с ней не смиритесь. Жизнь становится более ценной, когда вы осознаете, что она не вечна. Вы знаете, что придет день, когда вы умрете, но у вас нет времени на то, чтобы жить в страхе. Когда вы честны с собой и прямо смотрите в лицо страху, вы сможете начать разбираться со своей фобией.

Сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать. Мысли о смерти особенно страшны главным образом потому, что смерть напоминает нам о том, что жизнь не вечна, и нам этого не постичь. Научитесь концентрироваться на том, что вы действительно можете контролировать, смирившись с тем, что не все поддается контролю.

К примеру, вас пугает возможная смерть от сердечного приступа. Существуют определенные причины возникнове-

ния сердечных заболеваний, которые вы не можете контролировать, к примеру, отягощенная наследственность, расовая и этническая принадлежность, экология, возраст.

Но гораздо полезнее сфокусироваться на том, что вы можете контролировать, например, бросить курить, начать регулярно заниматься физкультурой и правильно питаться. В действительности, вы больше рискуете заработать сердечное заболевание, ведя нездоровый образ жизни.

Направляйте ход своей жизни. Когда мы хотим контролировать течение нашей жизни, мы часто разочаровываемся, расстраиваемся и беспокоимся из-за того, что все идет не так, как мы планировали. Научитесь ослаблять хватку, если чувствуете, что у вас возникли сложности с контролем жизненных последствий. Но никто не запрещает вам строить планы. Руководите ходом своей жизни, но будьте готовы к неожиданностям.

Здесь можно провести аналогию с водой, которая течет в реке. Иногда меняется речной берег, река меняет русло, и течение воды замедляется или ускоряется. Река все еще течет, но вы должны позволить ей течь своим ходом.

Избавляйтесь от непродуктивных мыслей. Когда вы стараетесь предсказать или представить будущее, вы спрашиваете себя: «А что, если случится это?» Это непродуктивный ход мыслей, известный как катастрофическое мышление.

Непродуктивное мышление — это такой способ осмыс-

ления ситуации, который, в конечном счете, вызывает у вас негативные эмоции. То, как мы интерпретируем событие, так оно и влияет на то, какие эмоции оно у нас вызывает. К примеру, если вы беспокоитесь, что опаздываете на работу, то можете говорить себе: «Если я опоздаю, я получу выговор от начальника и потеряю работу». Непродуктивное мышление может заставить вас нервничать, если вы всеми силами стремитесь контролировать последствия.

Замените непродуктивное мышление на позитивное. Подумайте о ситуации более логично. Например, скажите себе: «Если я опоздаю, начальник может рассердиться, но я объясню, что сегодня в центре больше пробок, чем обычно. Я также предложу, что задержусь после работы и отработаю положенное время».

Выделяйте время для того, чтобы поволноваться. Выделяйте пять минут в день на то, чтобы позволить себе о чем-нибудь поволноваться. Делайте это в одно и то же время каждый день. Старайтесь, чтобы это было не перед сном, вам ни к чему лежать в кровати, думая о своих проблемах. Если вы начали волноваться в другое время дня, потерпите до того, как наступит время волнений.

Боритесь с тревожными мыслями. Если у вас появились тревожные мысли о смерти, спросите себя о том, какова вероятность умереть при определенном сценарии. Вооружитесь статистикой смертей, к примеру, в авиакатастрофах. Скорее всего, вы обнаружите, что ваши страхи преувеличе-

ны, и в реальности вероятность такого события очень мала.

Подумайте о том, как на вас влияют окружающие. Когда тревоги других людей берут верх над вашим разумом, вы тоже начинаете больше думать о плохом. Возможно, у вас есть друг, который постоянно боится заболеть и выискивает негативную информацию о болезнях. Это приводит к тому, что вы сами начнете беспокоиться за свое здоровье. Старайтесь проводить с этим человеком меньше времени, чтобы такие мысли не посещали вас слишком часто.

Пробуйте заниматься тем, чего никогда не делали. Мы часто избегаем пробовать что-то новое и стараемся не попадать в незнакомые ситуации большей частью из-за наших страхов перед тем, чего мы еще не знаем или не до конца понимаем.

Чтобы научиться иногда переставать все контролировать, выберите занятие, о котором раньше никогда не задумывались, и нацельтесь хотя бы попробовать. Для начала почитайте об этом в интернете. Затем вы можете поговорить с людьми, которые занимались этим раньше. По мере того, как вы свыкнетесь с этой мыслью, подумайте о том, чтобы попробовать новое занятие пару раз, перед тем как решить, хотите ли вы заниматься этим всерьез.

Подобный метод экспериментирования с жизнью и новыми видами деятельности может быть прекрасным способом сконцентрироваться на том, чтобы получать удовольствие от жизни, а не переживать из-за смерти.

Занимаясь чем-то новым, вы, скорее всего, много о себе узнаете, особенно относительно того, что вы можете и не можете контролировать.

Составьте предсмертный план со своей семьей и друзьями. Когда речь идет о смерти, вы наверняка осознаете, что по большей части этот процесс выходит за рамки того, что мы можем контролировать. Мы не можем узнать, когда и где мы умрем, но можем принять некоторые меры, чтобы лучше подготовиться.

К примеру, если вы окажетесь в коме, сколько вы хотели бы оставаться на аппарате искусственного жизнеобеспечения? Вы бы предпочли умереть дома или как можно дольше оставаться в больнице?

Сначала вы можете почувствовать дискомфорт, обсуждая подобные вещи со своими близкими, но подобные разговоры могут очень помочь и вам, и им, если произойдет несчастный случай, и вы будете неспособны выразить свои желания. Скорее всего, подобные обсуждения помогут снизить вашу тревогу, связанную со смертью.

Осознайте, что жизнь и смерть являются частью одного цикла. Признайте, что ваша жизнь и смерть, а также жизни других созданий являются частью одного цикла или жизненного процесса. Жизнь и смерть не являются двумя совершенно разными событиями, а фактически происходят одновременно. К примеру, клетки организма непрерывно умирают и восстанавливаются различными способа-

ми на протяжении жизни человека. Это помогает нашим телам адаптироваться и расти в окружающем нас мире.

Подумайте о том, что ваше тело является частью сложной экосистемы. Наши тела являются фертильными экосистемами для бесчисленных живых организмов, особенно после того, как наша жизнь подходит к концу. Пока мы живы, наш желудочно-кишечный тракт служит домом миллионам микроорганизмов. Все они помогают нашим телам оставаться достаточно здоровыми, чтобы поддерживать нормальное функционирование иммунной системы, а порой даже сложные когнитивные процессы.

Знайте, какую роль играет ваше тело во всей этой жизни. На более высоком макроуровне наши жизни соединены уникальными способами и формируют общество и мелкие сообщества, которым нужна наша энергия и деятельность, чтобы поддерживать определенный уровень организации.

Ваша собственная жизнь состоит из таких же механизмов и материалов, как и жизни окружающих вас людей. Понимание этого момента может помочь вам свыкнуться с той мыслью, что после прекращения вашего существования земля не остановится.

Проводите время на природе. Гуляйте, созерцая красоту природы, или хотя бы просто проводите больше времени за пределами дома, в окружении различных форм жизни. Подобная деятельность — прекрасный способ осознать, что

вы являетесь частичкой огромного мира.

Подумайте о жизни после смерти. Попробуйте подумать о том, что после смерти вы попадете туда, где будете счастливы. Это культивируется во многих религиях. Если вы являетесь приверженцем определенной религии, вы можете найти утешение в том, что в ней говорится о загробной жизни.

Живите полной жизнью. В конечном счете, лучше не думать о смерти слишком часто. Вместо этого старайтесь наполнить каждый свой день радостью. Не позволяйте пустякам расстраивать вас. Выйдите на улицу, поиграйте с друзьями или займитесь новым видом спорта. Займитесь чем-то, что отвлечет вас от мыслей о смерти. Лучше сфокусируйте свой разум на том, что вы живете.

Многие люди, которые боятся смерти, думают об этом ежедневно. Это значит, что вам еще многое нужно сделать в этой жизни. Не давайте воли страху и спросите себя: «Что самое плохое случится сегодня?» Сегодня мы живы, так что радуйтесь и живите.

Проводите время с теми, кого вы любите. Окружите себя людьми, которые делают вас счастливыми и получают удовольствие от общения с вами. Вы хорошо проведете время своей жизни (и это время запомнится), если вы будете проводить его с теми, кто вам дорог.

К примеру, вы можете быть уверены в том, что память

о вас будет жить после вашей смерти, если у ваших внуков останутся счастливые воспоминания о вас.

Ведите дневник благодарности. Дневник благодарности — это способ записать и признать то, за что вы благодарны. Это поможет вам сконцентрироваться на всем хорошем, что произошло в вашей жизни. Думайте обо всем, что есть в вашей жизни хорошего, и воодушевляйтесь этим.

Каждые несколько дней выделяйте время на то, чтобы записать момент или события, за которые вы благодарны. Опишите этот момент во всех подробностях, прочувствуйте его и цените радость, которую он вам принес.

Заботьтесь о себе. Старайтесь не попадать в плохие ситуации и не совершать поступков, которые могут повысить вероятность вашей смерти. Избегайте таких вредных привычек, как курение, злоупотребление наркотиками или алкоголем и написание СМС за рулем. Здоровый образ жизни снижает некоторые факторы риска, которые могут привести к преждевременной смерти.

Глава № 3 Страх перед старением

Самый распространенный и пугающий страх - это страх старения.

Каждый из нас, в определенный момент, задумывается о том, что будет, когда мы состаримся. Этот страх может вызывать тревогу, беспокойство и даже панику. Давайте рассмотрим, почему он возникает и какие существуют способы с ним справиться или, хотя бы, уменьшить силу его влияния на наше эмоциональное состояние.

Почему возникает страх старения ?

Страх старения является естественным и распространенным чувством у многих людей. Одной из причин возникновения страха старения является наша культура, которая расценивает молодость и красоту как основные атрибуты счастья и успеха. В результате, мы начинаем считать старение чем-то нежелательным и страшным, вместо того чтобы принять его как естественный процесс и сделать его сопутствующей частью нашей жизни.

Еще одна из основных причин страха старения — страх перед неизвестностью и неизбежностью процесса старения. Мы не знаем, что нас ждет в будущем, как наше тело и разум будут меняться со временем. Это может вызывать беспокойство и тревогу, особенно если мы видим, как старение вли-

яет на других людей.

Также страх старения может быть связан с опасениями о потере здоровья и самостоятельности. С возрастом увеличивается риск различных заболеваний и ограничений в физической активности. Мы можем беспокоиться о том, как справляться с этими проблемами и как они повлияют на нашу жизнь.

Помимо этого, может пугать возможная социальная изоляция, в связи с утратой близких людей, а также потеря своей профессиональной роли. Отсутствие социальной поддержки может вызывать чувство одиночества и депрессию. А потеря работы может привести к чувству бесполезности и потере самооценки.

Однако, несмотря на все эти негативные факторы, страх старения может быть переосмыслен. Вместо того, чтобы сосредоточиваться на возможных потерях, мы можем рассматривать старение как новую возможность для роста. К старости мы становимся более мудрыми, накопив большой жизненный опыт, и можем делиться им с другими. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на потерях, мы можем обратить внимание на новые возможности и опыт, которые приходят с возрастом. Мы можем развивать свои интересы, отношения и навыки, и наслаждаться тем, что мы достигли.

Что может помочь справиться со страхом старения?

Существуют различные способы, которые помогают спра-

виться с этим страхом и принять старение как естественную часть жизни, которая предполагает комплексную работу. И, в первую очередь, это работа с собственным восприятием.

Принятие старения.

Возможно, одним из ключевых аспектов принятия старости является осознание того, что она предоставляет новые возможности и перспективы. Ведь старость - это время, когда мы можем использовать свой опыт и мудрость, которые приходят с годами. Важно понять, что старость не означает конец или ограничение, а является новой фазой жизни, полной возможностей для личного роста, самосознания и развития.

Кроме того, для принятия старости мы должны учиться ценить моменты и найти радость в простых вещах. Большинство из нас склонны сосредотачиваться на погоне за успехом и достижениями в молодости, но старость дает возможность замедлить темп и наслаждаться миром вокруг нас.

Вместо того, чтобы испытывать сожаление о прошлом или беспокоиться о будущем, стоит научиться проживать настоящий момент и наслаждаться им. Вместо того, чтобы сожалеть о потерянной молодости, нужно ценить и оценивать то, что было до этого момента. Большинство из нас провели большую часть своей жизни в заботе о других, работе и других обязанностях, и старость дает возможность насладиться

свободой и временем для себя.

Новые интересы и увлечения.

Также, важно осознать, что каждый человек уникален и имеет свои интересы и увлечения. В старшем возрасте, когда у нас больше свободного времени, можно найти новые хобби, учиться новым навыкам или заняться тем, чем раньше не было возможности позаниматься. Это поможет нам сохранить умственную и физическую активность, а также привнести новые радости и удовольствия в нашу жизнь.

Помимо этого, старость дает возможность задуматься о своих настоящих пристрастиях и ценностях. Можно провести время на рефлексию, выяснив, что на самом деле важно для нас и что приносит наибольшую радость и удовлетворение. Таким образом, старость дает нам возможность жить более осознанно и спокойно, сосредотачиваясь на том, что действительно имеет значение.

Образование и саморазвитие.

Несмотря на возраст, можно продолжать свое образование и развитие. Это не только помогает сохранить умственную активность, но и поддерживает уверенность в своих способностях и в себе в целом. Например, можно посещать курсы и мастер-классы. В наши дни существует множество учебных заведений и организаций, предлагающих курсы для взрослых. Эти курсы могут быть разного вида - от иностран-

ных языков и компьютерных навыков до курсов по искусству и рукоделию.

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.