

Сила НАСТОЯЩЕГО:

как жить осознанно и находить
радость в каждом моменте

ГАЛА КОВАЧ



Гала Ковач

**Сила настоящего: как
жить осознанно и находить
радость в каждом моменте**

«Автор»

2026

Ковач Г.

Сила настоящего: как жить осознанно и находить радость в каждом моменте / Г. Ковач — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли: «Я опять не здесь — жизнь проходит мимо»? Книга «Сила настоящего: как жить осознанно и находить радость в каждом моменте» поможет вернуть контакт с настоящим и обрести внутренний баланс даже в бешеном ритме мегаполиса. Внутри — практические инструменты осознанности для реальной жизни: миниупражнения для занятых людей; методика RAIN для работы с эмоциями; экспресс-методы сброса стресса за пару минут; искусство осознанного слушания; практики устойчивости в кризисные времена. Вы узнаете, как: сохранять продуктивность без выгорания; слышать чувства другого человека; превращать осознанность в привычку; находить радость в простых вещах — запахе дождя, вкусе яблока, улыбке ребёнка. Осознанность — это не про медитацию в позе лотоса. Это про то, как начать жить по-настоящему уже сегодня.

© Ковач Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: преображающая сила осознанности	5
Глава 1. Что такое осознанность на самом деле?	7
1.1. Как понять смысл осознанности и откуда она вообще взялась?	7
1.2. Осознанность и медитация: где грань?	10
1.3. Почему мы так часто теряем контакт с настоящим?	11
Глава 2. Осознанность: как встроить спокойствие в бешеный ритм	13
2.1. Осознанность по-быстрому: мини-практики для занятых	15
2.2. Тишина проникает в работу (и работает на вас)	16
Глава 3. Осознанность в мире эмоций и стресса: как не потерять себя на бурных волнах жизни	18
3.1. Управление эмоциями. Почему нас накрывают эмоции с головой?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Гала Ковач

Сила настоящего: как жить осознанно и находить радость в каждом моменте

Введение: преображающая сила осознанности

В бешеном ритме современной жизни мы часто утрачиваем связь с настоящим моментом. Разве не знакомо вам это чувство: едва открыв глаза, мы тут же хватаемся за смартфон, погружаясь в поток уведомлений и информационного шума? Утренний завтрак пролетает в мыслях о предстоящих делах, по пути на работу мы поглощены чтением новостей или ответами на электронные письма, а на работе стремительно переключаемся между задачами, теряя ощущение течения времени. К вечеру приходит неудовлетворённость: будто день прошёл впустую, несмотря на кажущуюся занятость.

Миллионы людей по всему миру живут в подобном режиме, словно на автопилоте. Дни сливаются в недели, недели — в месяцы, а мы всё так же пребываем в плену раздумий о прошлом или тревожных ожиданий будущего, упуская неповторимые мгновения настоящего. Но что, если существует способ вернуть себе радость бытия, научиться ценить каждый миг?

Только представьте: вы неспешно наслаждаетесь глотком утреннего кофе, улавливая нюансы его вкуса — лёгкую горчинку, согревающую нежность. Вы идёте по улице и с удивлением открываете для себя мир: шелест опавшей листвы под ногами, аромат пробуждающейся весны или увядающей осени, ласковое тепло солнечных лучей. В разговоре с близким человеком вы не витаєте в мыслях о предстоящих делах, а полностью присутствуете в настоящем моменте: видите искренность в глазах собеседника, чувствуете теплоту общения, улавливаете нюансы его настроения.

Всё это — проявления осознанности, умения пребывать в моменте, не заикливаясь на прошлом и не опасаясь будущего. И, вопреки распространённому мнению, осознанность — не таинственный философский концепт, доступный лишь избранным. Это вполне осязаемый навык, который можно развить, как умение играть на музыкальном инструменте или осваивать новый вид спорта.

Зачем развивать осознанность?

Чтобы вернуть управление своей жизнью. Когда вы учитесь быть осознанными, даже рутинные действия — утренний кофе, путь на работу, беседа с другом — обретают глубину и наполняются позитивными эмоциями. Вы перестаёте проживать дни механически и начинаете в полной мере ощущать их богатство.

Чтобы снизить уровень тревожности и стресса. Зачастую наши беспокойства не имеют под собой реальных оснований, а лишь существуют в пространстве наших мыслей. Осознанность помогает отстраниться от навязчивых мыслей, взглянуть на свои страхи со стороны и осознать их надуманность, освободившись от ненужного груза.

Чтобы улучшить взаимопонимание с собой и окружающими. Когда твой ум не забит бесконечным потоком мыслей, появляется пространство для искреннего общения. Вы не просто слышите слова, а улавливаете подтекст, не просто смотрите, а видите душу собеседника, не просто находитесь рядом, а по-настоящему присутствуете в моменте.

При этом для развития осознанности не требуется кардинально менять свой образ жизни или удаляться в отдалённые уголки планеты для медитаций. Всё начинается с мелочей:

- ощутить лёгкое дуновение ветерка во время прогулки;
- внимательно выслушать ребёнка, не отвлекаясь на посторонние мысли;

- с наслаждением вкусить яблоко, оценив его текстуру и аромат;
- на несколько мгновений остановиться и сосредоточиться на дыхании, наблюдая за движением грудной клетки.

Эти небольшие действия способны стать отправной точкой для значительных перемен в жизни. И мы вместе проделаем этот путь — от первого шага к глубоким преобразованиям.

Чем же эта книга может вам помочь?

Перед вами не сухой научный трактат и не сборник сложных методик. Это практическое пособие для тех, кто жаждет наполнить свою жизнь новыми красками и открыть для себя искусство осознанного существования. Представь, что мы ведём непринуждённую беседу за чашкой чая, и я делюсь с вами простыми, но работающими на практике инструментами.

В этой книге вы найдёте:

- доступные разъяснения принципов осознанности без избытка профессиональной терминологии;
- короткие практики, которые можно легко вписать в повседневную жизнь — они занимают всего 1–5 минут и могут быть выполнены в любой ситуации;
- живые примеры из жизни, которые помогут увидеть, как осознанность может улучшить отношения с близкими, снизить уровень стресса и повысить качество жизни;
- ответы на распространённые сомнения и возражения — мы честно обсудим такие мысли, как «у меня нет на это времени» или «я уже пробовал, но ничего не изменилось».

Эта книга не призывает отказаться от привычного образа жизни и посвятить себя много часовым медитациям. Она о том, как научиться замечать красоту окружающего мира, ценить каждое мгновение и открывать глубину общения с близкими. Вы останетесь тем же человеком, но с более чутким сердцем и умением видеть ценность того, что уже есть в вашей жизни.

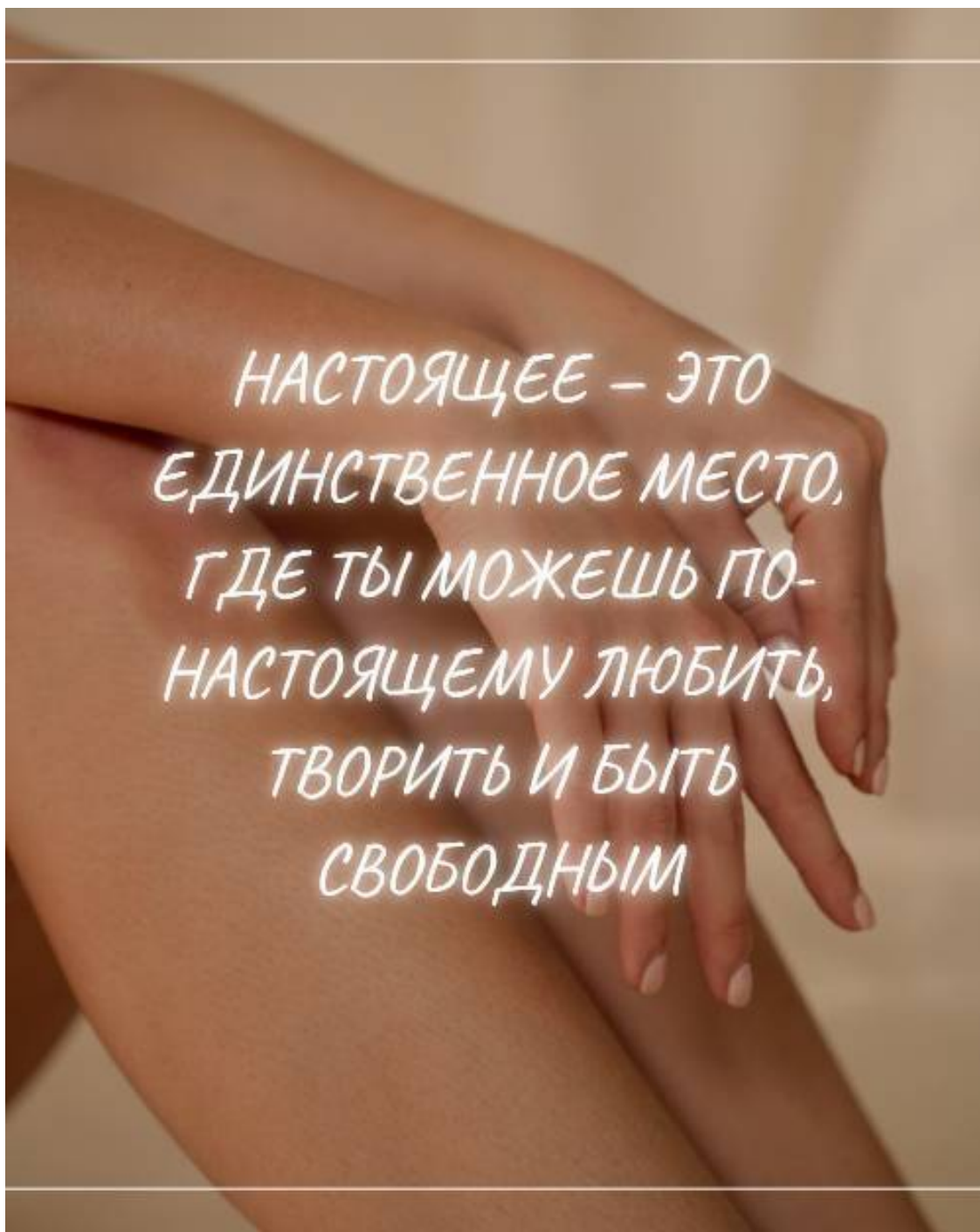
Давайте сделаем первый шаг к более осознанной и насыщенной жизни. Перелистывайте страницу — мы начинаем!

Глава 1. Что такое осознанность на самом деле?

1.1. Как понять смысл осознанности и откуда она вообще взялась?

Давайте попробуем упростить: осознанность — это не какая-то эзотерика и не заумная философия, а способность быть по-настоящему здесь и сейчас, проживать момент целиком. Представьте себе: вы держите в руках кружку горячего чая — чувствуете ли вы эту приятную тяжесть, аромат, лёгкое тепло сквозь стенки чашки? Или мыслями уже перескакиваете к рабочим задачам, списку покупок или размышлениям о вчерашнем недоразумении? Если второе — добро пожаловать в клуб любителей «жить на автопилоте». Такой режим знаком почти каждому: мы способны пропустить десятки крошечных радостей просто потому, что голова занята чем угодно, только не этой минутой.

Осознанность как раз учит выходить из этого туманного состояния вечной спешки. Она про то, чтобы возвращать внимание в сегодня (и желательно хотя бы иногда со всем багажом впечатлений и ощущений!) — без оценок вроде «это мне нравится», «а это скучно»... Просто есть факт: сейчас вы пьёте чай, и этого вполне достаточно.



Если чуть точнее: осознанность — это умение полностью погружаться в текущий момент, позволяя вещам быть такими, какие они есть. Суть выражается всего двумя словами — внимание и принятие. Внимание значит вы действительно слышите звук капель дождя за стеклом или замечаете движение воздуха при каждом вдохе. Принятие — не спешить делить ощущения или события на "хорошо" и "плохо", просто регистрировать сам факт их наличия.

Приведу пример из повседневной жизни:

- На автопилоте: жуёте яблоко и параллельно обдумываете рабочий график; чуть кислото-
вато? «Фу, невкусно».

- С вниманием: хрустишь этим самым яблоком, ловишь прохладу мякоти и чуть терпкую
кожуру; мысли снова пытаются уползти к делам — спокойно приземляешь их обратно к яблоку.

Смысл практики не в том, чтобы бесконечно анализировать каждую секунду жизни. Иногда достаточно одной небольшой паузы с осознанием: вот я здесь, я живу эту минуту.

Откуда же родом сама идея осознанности? Несмотря на то что слово *mindfulness* (осознанность) стало модным сравнительно недавно, его корни уходят глубже двух тысяч лет назад — в буддийскую традицию (там это называлось сати). Будда учил замечать реальность такой, какова она есть прямо сейчас. Для примера: видишь дерево — не просто «ещё один дуб», а сразу замечаешь изгиб ветвей, рисунок коры или игры света между листьями.

Следующим витком развития осознанности в 1970-х Джон Кабат-Зинн решил вынести практики осознанности из храмов и монастырей прямиком в научные лаборатории и поликлиники Запада. Его курс MBSR («Снижение стресса через осознанность») быстро стал популярен среди врачей, психологов... даже крупные компании заинтересовались темой!

Сегодня изучать пользу осознанности можно хоть на кафедре Гарварда (исследуют влияние на мозг), хоть во внутреннем корпоративном университете Google (борьба с выгоранием сотрудников), хоть в кабинете психотерапевта (работа с тревогой и депрессией).

Если сказать по-простому, то древний навык оказался жутко нужным в современной жизни.

1.2. Осознанность и медитация: где грань?

Порой люди спрашивают: «Так осознанность — это же что-то по типу медитация? Или что-то другое?»

На первый взгляд техники схожи — но по сути отличаются заметно:

- Осознанность можно взять с собой куда угодно: утром очень внимательно ем кашу, иду неспеша по парку или слушаю коллегу на совещании.

- Медитация требует отдельного времени (скажем, 15 минут уединения утром) плюс хотя бы относительную тишину вокруг.

- Первая — состояние бытия здесь и сейчас; вторая — намеренная тренировка этого навыка.

- Практиковать внимательное слушание друга можно где угодно; а сесть помедитировать на дыхание лучше без отвлекающих факторов.

Ещё проще: медитация для ума примерно, как спортзал для тела; зато настоящая гибкость проявляется тогда, когда переносишь эти "тренированные мышцы" из спортзала прямо в жизнь. Можно быть очень внимательным даже без формальной медитации (правда придётся приложить больше усилий). И наоборот — много медитировать ради галочки смысла мало без дальнейшего переноса привычек в повседневную жизнь.

Маленький лайфхак: если процесс мытья посуды доводит до бешенства — попробуйте сделать его короткой практикой внимания к текущему моменту.

1.3. Почему мы так часто теряем контакт с настоящим?

Да потому что наш мозг всё время старается схалтурить! Исторически он заточен под совершенно другие задачи (обеспечить нам выживание возле костра или расшифровать силуэты хищников на горизонте), а не разруливать автоматизацию почты или лавировать между звонками-зумами-чеками соцсетей.

Вот такие ловушки особенно заразны:

Ловушка 1. Автоматический режим

Вспомните дорогу домой вечером после работы... Дошли ли вы до квартиры абсолютно осознанно? Трудно вспомнить детали маршрута? Вы не одиноки! По статистике минимум 95% действий мы совершаем по привычке.» Мозг экономит силы: если шаги знакомы (чистим зубы - едим бутерброд - двигаемся стандартным путём), он переключает внимание куда-то ещё и пропускает ценное из текущего момента.

Ловушка 2. Иллюзия многозадачности

Знакомая гордость "я могу делать десять дел одновременно"? Так вот правда такая: никто из людей не способен вдумчиво выполнять несколько сложных задач сразу. Мозг попросту быстро прыгает между ними. Отсюда усталость растёт лавинообразно — работы становится меньше по качеству аж на 40%, ошибок гораздо больше... А вечером ощущение разбитости гарантировано.

Например – пишете срочный отчёт и краем глаза читаете переписку коллег. Кажется, будто двигаемся вперёд... Но на деле оба дела тянутся дольше да ещё требуют потом постоянной докрутки из-за оплошностей.

Ловушка 3. Цифровой шум

Телефон лежит рядом – рука сама тянется проверить уведомления ленты каждые десять минут? Ничего удивительного – средний пользователь смотрит смартфон около ста раз за сутки! Пара часов просто испаряется среди бесконечных «лайков»... Загвоздка вот в чём: каждый сигнал вызывает микровброс дофамина («ответил – значит молодец»)– через какое-то время привычка проверять соцсети становится почти рефлексом... А концентрация падает ниже плинтуса да вдобавок появляется лёгкая тревожность («что я мог пропустить?»).

Ловушка 4. Зацикленность на прошлом или будущем

Исследование гарвардских психологов показало ошеломительный факт: половину (!) времени наш мозг бродит вокруг мыслей о том что было ("зря я вчера так сказал/надо было иначе поступить") либо чего только предстоит ("а вдруг ничего не получится?/не успею/будут смеяться"). На выходе либо вина/сожаление, либо хроническая тревога... Настоящее ускользает сквозь пальцы незаметно!

Что же говорит наука о пользе осознанности?

Всё меньше таинства – всё больше твёрдых фактов из нейробиологии:

Изменяется мозг

Правда! Даже восьминедельная регулярная практика ведёт к устойчивым изменениям:

- Больше серого вещества там, где отвечают за концентрацию внимания и сострадание;
- Меньше активна область страха ("миндалевидное тело") -> меньше паники/раздражительности;
- Разные центры мозга начинают играть будто оркестр вместо мешанины случайных звуков;

В реальности участники курса MBSR отмечали улучшение памяти; стали спокойнее реагировать на возникающие сложности; легче понимали других людей (растёт эмпатия).

Со стрессом бороться проще

Пара минут сосредоточенного самоощущения снижает уровень кортизола ("гормона стресса") аж на треть! Эффект такого подхода сравним даже с некоторыми таблетками против депрессии – только побочных реакций почти нет.

И даже у тех, кто пережил серьёзные травмы/стрессовые события такие занятия помогают мягко вернуться к чувствованию своей жизни заново...

Больше радости от обыденного

Это не мистика – люди действительно чаще замечают приятные мелочи ("тихий вечер", "вкус кофе", "улыбка близкого"), вместо того чтобы жить только ожиданиями крупных событий.

Следует за этим бонус для отношений—перестаёшь думать «как ответить правильно» во время разговора; неожиданно появляется пауза перед реакцией – не хочется взрываться по пустякам...

Работа тоже меняется—выгорание подкрадывается реже: проще вовремя поймать волну усталости и дать себе передышку до того, как станет поздно.

Что же важно запомнить?

- Осознанности учиться можно очень просто! Никто не просит уходить жить в лес ради этого навыка – всё начинается буквально здесь и сейчас;

- Это совсем другое, чем медитация (занятие на подушке полчаса днём), наоборот – речь про образ жизни, где есть место тишине даже когда мир вокруг шумит;

- Четыре заклятых врага внимания:

- бегство мозга "на автомате";

- иллюзия крутой многозадачности;

- непрекращающийся цифровой шквал уведомлений;

- бесконечный внутренний диалог о прошлом/будущем.

- А ещё – практика реально меняет мозг (!), снижается стресс, укрепляются отношения да ещё уровень удовлетворения от жизни поднимается понемногу вверх...

И напоследок небольшой эксперимент для недели:

Возьмите себе за практику каждый день выделять крошечное действие для особого внимания—будь то завтрак/"дорога"/мытьё посуды—неважно!

Просто фокусируйтесь пару мгновений на запахах/ощущениях/вкусах/касаниях; если снова появляются мысли-суждения—приветствуйте их мягко...и возвращайтесь к действию.

Не гонитесь за результатом—привычка приходит постепенно!

Ну а фраза Маргарет Ли Ранбек пусть висит чек-листом где-нибудь рядом:

«Счастье — это не пункт назначения, а способ путешествовать».

Всё большое начинается с одного полного вдоха и пары секунд настоящего внимания.

Глава 2. Осознанность: как встроить спокойствие в бешеный ритм

Жизнь сейчас сложно назвать размеренной — кажется, дни пролетают один за другим, времени ни на что не хватает (даже на то, чтобы просто выдохнуть). С таким графиком идея медитации иногда выглядит чем-то вроде отпуска на Бали: красиво, но совсем не про нас. А зря! На самом деле, даже самой занятой городской пчеле под силу встроить крошечные "островки" тишины прямо посреди рабочего дня или дома между делами. Давайте разберёмся, что это несложно — и гораздо полезнее, чем может показаться.



2.1. Осознанность по-быстрому: мини-практики для занятых

Медитацию часто рисуют как сидение в позе лотоса на вершине горы. Но если честно, современный офис или городская маршрутка ничуть не уступают этой «сцене» для внутренней тишины. Короткие вспышки осознанности по ходу дня работают не хуже долгих практик — они возвращают к себе даже тогда, когда жизнь сбивает с ног.

- Одноминутная пауза

Если ощущение «совсем нет времени» стало для вас почти нормой — у этой практики шансы на успех очень высоки. Вот как работает этот экспресс-формат:

- заводите таймер ровно на минуту;
- закрываете глаза (или не закрываете — тут нет проверяющих),
- прислушиваетесь к собственному дыханию: вдох — грудь или живот расширяется, выдох — отпускаете напряжение вместе с воздухом,
- поймали себя на том, что уже думаете о списке покупок? Отлично! Просто снова направьте внимание в тело и дыхание.

Попробуйте делать такое:

- утром у зеркала;
- в лифте (вроде бы всего несколько этажей, а сколько пользы!);
- после входа в офис (до того момента, как засосёт почта);
- даже в очереди за кофе (глаза лучше держать открытыми).

- Три вдоха спасения

Один из моих любимых способов быстро перевести дух во время накала страстей — три глубоких осознанных вдоха:

- вдох — живот наполняется воздухом;
 - медленный выдох — мысленно отпускаю всё тяжелое внутри.
- Это почти как быстрое переключение передачи в машине перед обгоном.

Где пригодится:

- перед важной встречей или звонком,
- после напряжённого разговора,
- перед сном или если усталость взяла верх прямо перед обедом.

- Свеча для ума (даже выдуманная)

Когда мысли разбегаются словно муравьи после дождя, попробуйте простую визуализацию:

- представьте себе горящую свечу (или зажгите настоящую),
 - сфокусируйтесь на том, как мерцает огонь: его оттенок и форму,
- Когда отвлекаетесь — мягко «возвращайте взгляд» обратно к огню.

Этот приём особенно помогает мозгу притормозить и собраться. Огонь словно собирает рассыпавшееся внутреннее тепло воедино.

Здесь есть один принципиальный момент: главный враг новичка — перфекционизм. Нет правильного или неправильного способа практиковать; если ум улетел через 10 секунд и потом вернулся обратно — это уже победа! Главное не количество минут спокойно посидивания, а сам факт того, что вы выбрали остановиться среди суеты.

2.2. Тишина проникает в работу (и работает на вас)

Признайтесь: паузы на работе обычно ассоциируются с перекусами или прокручиванием сообщений. Но почему бы одну из них не потратить осознанно? Это вовсе не означает заниматься йогой днем посреди офиса – нужны микродозы тишины там же, где кипит работа.

- Кофе с вниманием

Обычно рутина: сел — выпил чашку кофе на автомате — пошёл дальше по задачам. Попробуйте нарушить алгоритм:

- прежде чем глотнуть кофе утром (или чая), сделайте три медленных вдоха-выдоха,
- почувствуйте тяжесть кружки в руках,
- попробуйте расслышать «запах утра» или теплоту напитка.

Этот процесс занимает минуту, а эффект похож на лёгкую перезагрузку компьютера: система работает чуточку быстрее.

- Микроостановки между задачами

После одного дела мы так спешим начать другое... это как лихорадочная пересадка между вагонами метро. Почему-то редко кому приходит в голову остановиться хотя бы на полминуты:

- закрываете глаза,
- делаете глубокий вдох/выдох,
- переключаете внимание полностью внутрь себя.

Маленькая пауза творит чудесную вещь: мозг реально становится яснее! Проверено массой людей со схожими симптомами усталости.

- Медитативная ходьба между рабочими точками

Сколько раз за день вы идёте куда-то по офису? Обычно это миссия-доставка документов или просто чтобы размять ноги. Вот вам способ добавить смысла даже этим перемещениям:

- попробуйте быть внимательным ко всем ощущениям от ходьбы,
- почувствуйте движение стоп по полу, изменение центра тяжести тела,

Заметили неожиданную расслабленность плеч? Победа!

Это замечательно пробуждает тело без уменьшения скорости работы.

В итоге всё сводится к одному простому выводу: осознанность посреди работы делает вас продуктивнее и устойчивее к стрессу без специальных условий и выделенного времени. Выбирайте одну из привычек и ненавязчиво внедряйте её — удивительно быстро появляются реальные перемены со знаком плюс.

Разбираем вечные оправдания

Любая новая привычка рождает сопротивление у мозга (он вообще консерватор!). Вот наиболее популярные отговорки и мои ответы:

- Не хватает времени? Одна минута осознанности приносит больше пользы, чем часовое залипание в соцсетях.

- Не получается сидеть спокойно? Тогда попробуйте стоя у окна или во время прогулки по комнате.

- Не выходит остановить мысли? Прекрасно! Наслаждайтесь тем фактом, что заметили их появление — именно этому мы здесь учимся.

- «Не моё»? Это известный аргумент до первой недели эксперимента.

- Забываю? Привяжите практику к тому, что точно делаете каждый день по привычке (умывание утром/чай вечером/звонок другу).

Итак...

Давайте отбросим идею о невозможности медитировать в городе или на работе. Всё проще и живее: настоящая ценность практик чувствуется именно там, где погоня за временем отрывает от себя.

Главное правило для любого новичка:

Мини-паузы эффективнее длинных марафонов без регулярности! Несколько раз по минуте каждый день создают более устойчивый результат для психики и концентрации внимания. Перестаньте ждать идеального момента – начните прямо с сегодняшнего утра или первого кофейного перерыва.

Учитесь воспринимать свои дела как поле для практики:

- Замечайте руки при мытье посуды.
- Чувствуйте вкус еды вместо прокручивания новостей параллельно ужину.
- Слушайте коллегу до конца прежде чем придумать свой ответ заранее.

Всё это и есть маленькие островки осознанности там же, где течёт обычная жизнь – только чуть качественнее!

Попробуйте взять себе короткое испытание – например «Практику трёх вдохов» три раза за день на неделю подряд (пусть это будет перед стартом работы, за обедом и вечером). Замечена разница? Обязательно отметьте пару строк про свои ощущения – такой дневник помогает увидеть динамику даже скептикам!

Напоследок

Путь к внимательности совсем необязательно украшен различными прелестями он выкладывается множеством мелких шагов тут и сейчас. Оглянитесь через неделю – возможно окажется: главные перемены произошли внутри вас самым фактом этого движения вперёд.

Понравилась мысль Тича Нат Хана? И мне тоже!

«Осознанность – это путешествие длиной в жизнь, где каждый ваш шаг становится значимым сам по себе».

Будьте терпеливы к себе – все обязательно получится!

Глава 3. Осознанность в мире эмоций и стресса: как не потерять себя на бурных волнах жизни

3.1. Управление эмоциями. Почему нас накрывают эмоции с головой?

Сначала давайте остановимся вот на чём: эмоции — это вовсе не враги, которых нужно гнать поганой метлой. Скорее они напоминают сигнальные лампочки на приборной панели машины — иногда мигают назойливо, иногда горят просто так, но всегда что-то пытаются сказать о нашем внутреннем состоянии. Искусство не в том, чтобы отключить эти сигналы (и ехать «на авось»), а в том, чтобы разобраться, какое из предупреждений действительно срочно требует внимания.



Вот представьте: ситуация давно позади — например, конфликт или резкая реплика от знакомого — а вы будто застряли в петле воспоминаний. Обида или тревога прокручиваются на повторе, словно заезженная пластинка. Почему эмоция вдруг берет верх?

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.