

ОПЯТЬ ОН

*Почему ты выбираешь одного
и того же мужчину в разных телах*



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

Опять ОН

<https://litres.ru/74166142>

SelfPub; 2026

Аннотация

Опять он.

Другое имя, другой город, даже другая профессия — а внутри всё то же узнаваемое сжатие под рёбрами и те же качели: сегодня влюблена, завтра ждёшь сообщения, как приговора. Тебе не «не везёт с мужчинами». Твоя система вознаграждения давно перепутала тревогу с любовью — и перепутала так убедительно, что различить одно от другого изнутри самой тяги почти невозможно.

Павел Жданов, практикующий нейропсихолог и гипнотерапевт, объясняет: почему рядом со стабильным человеком накатывает скука, и почему это не лечится ни уверенностью в себе, ни работой над самооценкой, ни очередной книгой по дейтингу.

Метод Тихого Отклика — способ расслышать самую первую телесную реакцию на человека, ещё до того, как ум придумает красивую историю про «настоящую страсть».

Это не книга про то, как вести себя на свидании. Это книга про то, как наконец отличить настоящее влечение от тревожной тяги — даже если сейчас они ощущаются одинаково.

Содержание

АННОТАЦИЯ	6
ГЛАВА 1. РАЗНЫЕ ИМЕНА — ОДНО И ТО ЖЕ ЛИЦО	8
КАЧЕЛИ, КОТОРЫЕ ТЫ ПРИНИМАЕШЬ ЗА ЛЮБОВЬ	10
ЛИЗА: ТРИ ЧЕЛОВЕКА, ОДНА И ТА ЖЕ ИСТОРИЯ	12
ТРИ ИМЕНИ — ОДНО ЛИЦО	15
ПОЧЕМУ ЭТО НЕ ХАРАКТЕР И НЕ НЕВЕЗЕНИЕ	17
ЭТО НЕ АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ, ХОТЯ ОЩУЩАЕТСЯ ИМЕННО ТАК	20
ЗАЧЕМ ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС	22
НЕЙРОПРАКТИКА: НАЙТИ СВОИ КАЧЕЛИ	24
ГЛАВА 2. МИФ ПЕРВЫЙ: «БУДЬ УВЕРЕННЕЕ — И ТЯГА ПРОЙДЁТ»	26
УВЕРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ ЖИВЁТ НЕ ТАМ, ГДЕ ТЯГА	28
ПОЧЕМУ ЭТОТ СОВЕТ ЗВУЧИТ ТАК УБЕДИТЕЛЬНО	30
КОГДА УВЕРЕННОСТЬ ЕСТЬ, А ТЯГА ВСЁ РАВНО ЕСТЬ	32

Павел Жданов

Опять ОН

Опять он

Почему ты выбираешь одного и того же мужчину в разных телах

Павел Жданов

АННОТАЦИЯ

Ты снова смотришь на телефон каждые десять минут — и это не важный звонок от клиента. Это сообщение от человека, который то придвигается ближе, то исчезает на три дня. Ты уже проходила это — с другим именем, с другим лицом, даже с другой профессией. Итог тот же.

Это не невезение с мужчинами и не слабый характер. Это чувство, которое твоя система вознаграждения давно перепутала с любовью, — и перепутала настолько убедительно, что отличить одно от другого изнутри самой тяги почти невозможно.

Павел Жданов, практикующий гипнотерапевт, показывает, откуда на самом деле берётся эта тяга к недоступному, почему рядом со стабильным человеком вдруг накатывает скука, и почему это невозможно исправить одним усилием воли, правильной книгой по дейтингу или очередной работой над самооценкой.

В основе книги — Метод Тихого Отклика: способ расслышать самую первую, ещё до всякой романтической истории, телесную реакцию на человека — прежде чем ум успевает придумать про него красивую сказку.

Это книга не о том, как вести себя на свидании. Она о том, как отличить настоящее влечение от тревожной тяги — даже если сейчас они ощущаются как одно и то же чувство.

ГЛАВА 1. РАЗНЫЕ ИМЕНА — ОДНО И ТО ЖЕ ЛИЦО

Ты берёшь телефон в руки раньше, чем успеваешь подумывать, зачем.

Экран пуст. Ты кладёшь телефон обратно на стол, экраном вниз — сама себе обещаешь не проверять хотя бы двадцать минут. Проходит четыре. Ты снова его берёшь.

Ничего. Он не написал со вчерашнего вечера, а вчера вечером было хорошо — настолько хорошо, что ты до сих пор прокручиваешь в голове его фразу, его смех, то, как он вдруг стал серьёзным на середине разговора и сказал что-то настоящее, чего от него не ожидала. А потом — тишина. Уже почти сутки.

Тело реагирует раньше мыслей. Лёгкое сжатие где-то под рёбрами. Внимание, которое должно быть занято рабочей презентацией, соскальзывает обратно к телефону каждые несколько минут, будто само, без твоего разрешения. Ты знаешь этот сценарий наизусть: если он не напишет до вечера, ты начнёшь придумывать, что сделала не так. Если напишет — хотя бы одно слово, хотя бы «привет, как ты» — внутри

разольётся облегчение настолько сильное, что на секунду ты почувствуешь себя почти счастливой.

Вот в чём странность, которую хочется проговорить прямо здесь, на первой странице: ты уже проходила это. Не в общих чертах — буквально то же самое. Другое имя. Другое лицо, другой голос, может быть, даже другой город. Но это же самое сжатие под рёбрами, это же ожидание, эти же качели между «сегодня будет хорошо» и «кажется, я опять всё испортила» — ты узнаёшь их так, как узнаёшь собственный почерк.

Опять он.

Не в смысле — тот же самый человек вернулся. А в смысле — снова тот же самый шаблон отношений, только в новом теле.

КАЧЕЛИ, КОТОРЫЕ ТЫ ПРИНИМАЕШЬ ЗА ЛЮБОВЬ

Если ты сейчас читаешь эти строки — вероятно, ты уже узнала себя в этой сцене с телефоном. А может, и не одну такую сцену вспомнила, а сразу несколько, наложенных друг на друга, как кальки.

Вот что обычно происходит внутри этой динамики, хотя вслух это редко формулируют именно так. Когда он рядом, внимателен, пишет первым, — становится хорошо, но не спокойно хорошо, а как-то тревожно-ярко, будто ты стоишь чуть на цыпочках. Когда он пропадает — три часа, день, три дня, — внутри включается что-то вроде низкого гула: проверка телефона, прокручивание переписки в поисках знака, что ты сделала не так, лёгкая паника под рёбрами, которую ты называешь про себя «я скучаю», хотя по ощущению это куда ближе к тревоге, чем к нежности.

А потом он снова появляется — и наступает самый обманчивый момент во всей этой истории: облегчение от его возвращения ощущается настолько сильным, настолько похожим на настоящее счастье, что ты искренне принимаешь его за доказательство большой любви. Вот, значит, я действительно к нему привязана, раз так реагирую.

На самом деле это реагирует не привязанность. Это реагирует нервная система, которая только что перестала бояться.

Сравни это с другим — с тем, что было у тебя хотя бы раз. Стабильный человек, который пишет вовремя, не пропадает, спрашивает, как прошёл день, и правда хочет знать ответ. Вспомни это честно, без прикрас. Скорее всего, где-то внутри этого воспоминания живёт слово, которое ты, возможно, никому не говорила вслух, потому что оно звучит неблагоприятно: скучно.

Дело не в том, что он был скучным человеком. Просто рядом с ним твоя нервная система ничего не делала — не проверяла телефон каждые десять минут, не искала знаков в паузах между сообщениями. Пиков и падений тоже не было. Просто было ровно.

И это ровное, спокойное «хорошо» твоё тело почему-то не распознало как любовь. Оно распознало его как отсутствие интереса.

ЛИЗА: ТРИ ЧЕЛОВЕКА, ОДНА И ТА ЖЕ ИСТОРИЯ

Лизе тридцать три. У неё своя студия дизайна интерьеров — восемь человек в команде, клиенты по рекомендациям, очередь на полгода вперёд. Она из тех женщин, о которых говорят: сама себя сделала. Ипотеку взяла и закрыла раньше срока. Машину купила без чьей-либо помощи. Когда в её жизни что-то ломается — сантехника, поставщик, недобросовестный подрядчик, — она разбирается с этим за один звонок, спокойно и по делу.

С мужчинами у неё не так.

Первым был Артём — фотограф, обаятельный, вечно куда-то улетающий, то в кадр, то из него. С ним было пять месяцев огня: три недели безумного внимания, потом две недели молчания «потому что запара с проектом», потом снова внимание — ещё более яркое, чем в первый раз, как будто он извинялся всем собой. Лиза плакала на кухне не потому, что он был жесток, — он вообще ни разу не повысил на неё голос, — а потому что не могла понять, почему после недели молчания она чувствует себя счастливее, чем после недели, когда он был рядом каждый день.

Через два года — Дмитрий. Совсем другой типаж: инженер, спокойный, немногословный, из тех, кто присылает «доехал нормально» просто чтобы она не переживала. С ним Лиза продержалась четыре месяца, а потом сама, своими руками, разрушила отношения — придиралась к мелочам, находила его «слишком предсказуемым», в какой-то момент поймала себя на мысли, что ей скучно рядом с человеком, который никогда не заставляет её нервничать. Она ушла от него к человеку, который заставлял.

А ещё через полтора года — Кирилл. На бумаге совсем не похож ни на Артёма, ни на Дмитрия: успешный, за сорок, разведён, с двумя детьми на выходных, серьёзно занят бизнесом. Он мог не отвечать на сообщения по два дня — не потому, что играл в недоступность, а потому что действительно был занят, — а потом вдруг присылал длинное голосовое в час ночи, где говорил что-то настолько личное и настолько тёплое, что у Лизы перехватывало дыхание.

Однажды вечером, сидя одна в машине на парковке у своей же студии — той самой, которую она построила без единого чужого рубля, — Лиза поймала себя на том, что уже сорок минут проверяет телефон, ожидая, ответит ли Кирилл на её сообщение, отправленное ещё в обед. И вдруг, глядя в тёмное лобовое стекло, она подумала совсем не то, что думала обычно.

Обычно она думала: «Мне не везёт с мужчинами». Или: «Все они одинаковые».

В этот раз мысль пришла другая: «Погоди. Это же тот же самый Артём. Просто в костюме от другого бренда».

Она проверила это на бумаге — буквально взяла блокнот и выписала три имени в столбик, а рядом с каждым — как всё начиналось, что она чувствовала на пике, что чувствовала в паузах между вниманием. И когда столбики выстроились рядом, стало физически не по себе: не лица были похожи, не профессии, не характеры — была похожа сама форма отношений. Три разных мужчины оказались, по сути, тремя исполнителями одной и той же партитуры.

ТРИ ИМЕНИ — ОДНО ЛИЦО

Возможно, у тебя в голове уже начинает выстраиваться собственный список — свои имена вместо Артёма, Дмитрия и Кирилла. Стоит честно себе признаться: чаще всего этот список существует не потому, что тебе не повезло три, четыре, пять раз подряд с разными людьми.

Он существует, потому что ты — не они — приносишь в каждые новые отношения одну и ту же настройку. Одну и ту же способность чувствовать притяжение именно тогда, когда где-то на фоне звучит лёгкая тревога: успеет ли, ответит ли, вернётся ли, выберет ли меня из всех остальных дел своей насыщенной жизни.

Это не значит, что ты нарочно выбираешь плохих людей. Артём, Дмитрий и Кирилл в истории Лизы не были злодеями — обычные мужчины со своей загруженностью, своими особенностями, своими способами любить или не уметь любить до конца. Дело не в том, что она из раза в раз выбирала «неправильных». Дело в том, что интерес у неё загорался ровно тогда, когда появлялась доля непредсказуемости, — а гас, когда рядом становилось надёжно.

И вот это узнавание — обычно самое неприятное во всей

книге. Потому что куда проще думать «мне попадаются одни и те же типы» или «все мужчины сейчас такие», чем признать: возможно, дело не в них. Возможно, тянет именно тебя — и тянет предсказуемо, по одной и той же схеме, к одному и тому же ощущению внутри, которое ты по привычке называешь любовью.

Если сейчас в груди что-то сжалось от этой мысли — это нормально. Это не приговор и не диагноз «с тобой что-то не так». Это первый шаг к тому, чтобы вообще начать различать две вещи, которые долгое время ощущались как одна: настоящее влечение и тревожную тягу.

ПОЧЕМУ ЭТО НЕ ХАРАКТЕР И НЕ НЕВЕЗЕНИЕ

Здесь важно сразу расставить одну вещь на место, потому что иначе вся книга дальше будет читаться неправильно.

Ты, возможно, годами объясняла себе происходящее одним из двух способов. Первый: мне действительно не везёт, просто попадают такие мужчины, эпидемия какая-то. Второй, более тяжёлый: со мной что-то не так, я порчу себе отношения сама, я недостаточно над собой поработала.

Оба объяснения неверны — и оба, что интересно, приводят к одному и тому же тупику: либо ты ждёшь, что в следующий раз попадётся «нормальный», либо ты идёшь на очередной курс по самооценке, разбираешь очередную книгу про то, как быть увереннее и «не бояться получать любовь». И на какое-то время, кажется, помогает. А потом появляется новый человек — с лёгким налётом непредсказуемости, — и всё повторяется заново, будто ничего из пройденного не усвоилось.

Оно и не могло усвоиться, потому что билось не в ту точку.

Дело в том, что тяга, о которой мы говорим, срабатывает не там, где живёт уверенность в себе и не там, где живёт сознательный выбор партнёра. Она срабатывает в системе вознаграждения — в той части тебя, которая отвечает за предвкушение и притяжение задолго до того, как включается разумная оценка: подходит мне этот человек или нет. Эта система принимает решение за доли секунды, опираясь не на характеристики человека, а на то, насколько знакомо ощущается динамика с ним.

А знакомое и хорошее твой мозг, если он вырос на определённой диете эмоций, вполне может путать между собой. Не потому что ты глупая или слабая, — а потому что для системы вознаграждения знакомое долгое время было синонимом безопасного, даже если по факту оно было тревожным.

Представь неисправный компас. Стрелка на нём двигается уверенно, чётко, без малейшего сомнения — указывает точное направление. Проблема не в том, что стрелка дрожит или мечется. Проблема в том, что она откалибрована неверно и с абсолютной убеждённостью показывает не туда. Человек с таким компасом в руках не чувствует себя потерянным. Он чувствует себя абсолютно уверенным — просто идёт не в ту сторону, раз за разом, с той же убеждённостью, что и в прошлый раз.

Вот так же устроена и тяга к недоступному. Она не ощущается как ошибка. Она ощущается как самое настоящее, самое сильное чувство из всех, что у тебя случались. Именно поэтому её так тяжело поймать за руку изнутри — компас ведь не подписывает на себе «я сломан», он просто уверенно врёт.

ЭТО НЕ АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ, ХОТЯ ОЩУЩАЕТСЯ ИМЕННО ТАК

Есть ещё одна вещь, которую стоит проговорить уже сейчас, потому что дальше она будет всплывать снова и снова.

Ты, возможно, слышала фразу «американские горки чувств» применительно к таким отношениям — и, возможно, даже сама так их описывала подругам. Это на удивление точная метафора, хотя обычно её произносят с оттенком романтики: ух, какие сильные чувства, какие эмоциональные качели, — как будто интенсивность сама по себе доказывает глубину любви.

На настоящих американских горках интенсивность вызвана не тем, что вагончик тебя любит. Она вызвана резкими перепадами скорости и высоты — падениями и подъёмами, которые организм считает как выброс адреналина, а мозг задним числом подписывает эмоцией. Люди, выходя с горки, дрожат и смеются одновременно — не потому, что влюбились в аттракцион, а потому что тело только что пережило встряску, а объяснить эту встряску проще всего через то, что происходило вокруг в этот момент.

Отношения с человеком, который то приближается, то

пропадает, работают похожим образом. Падение — его молчание — ощущается физически тяжело. Подъём — его возвращение — ощущается физически прекрасно. И разница между этими состояниями настолько большая, что мозг помечает её как «сильное чувство», хотя по сути помечать стоило бы совсем другое: «резкий перепад тревоги и облегчения».

То, что ты чувствуешь к такому человеку, вполне настоящее. Просто интенсивность чувства и его подлинность — не одно и то же, хотя тело годами убеждало тебя, что это синонимы.

ЗАЧЕМ ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС

Ты, возможно, уже пробовала многое, чтобы это изменить. Смотрела курсы про то, как перестать бегать за недопустимыми. Читала, что нужно любить себя — и тогда «правильный» мужчина сам появится. Пробовала правило не писать первой, быть чуть более неприступной, не показывать интерес слишком рано. Разбирала с психологом собственную самооценку.

Что-то из этого, возможно, помогало недолго. А потом появлялся новый человек с той самой знакомой непредсказуемостью — и всё срабатывало по старой схеме, как будто прочитанного и понятого никогда не было.

Дело не в том, что ты плохо старалась или плохо усвоила материал. Дело в том, что почти все эти способы работали с поведением: как писать, когда писать, как себя вести на свидании. А тяга, о которой мы говорим, рождается не в поведении. Она рождается в системе вознаграждения — куда раньше, чем ты успеваешь выбрать, как себя вести.

Прежде чем идти дальше и разбирать, откуда именно берётся эта настройка, полезно сделать только одно: заметить

её в себе.

НЕЙРОПРАКТИКА: НАЙТИ СВОИ КАЧЕЛИ

Прежде чем двигаться дальше, я хочу предложить тебе не анализировать, а просто заметить — без цели немедленно что-то исправить.

Вспомни одного конкретного человека — не «всех мужчин вообще», а кого-то одного, с кем узнаёшь именно эти качели: подъём при внимании, спад при молчании.

Вспомни один конкретный момент ожидания — вечер, когда ты проверяла телефон. Не размытое «я всегда так делаю», а именно этот вечер.

Заметь, что происходит в теле прямо сейчас, когда вспоминаешь этот момент. Где сжимается? Учащается ли дыхание? Что происходит в груди, в животе, в горле?

Не пытайся ничего изменить и не ругай себя за то, что почувствовала. Просто скажи себе: «Это качели. У них есть механизм. Я не обязана прямо сейчас с этим ничего делать — я просто заметила».

Это не техника избавления от тяги. Это первый шаг —

увидеть качели со стороны, прежде чем пытаться с ними что-то делать. Нельзя выйти из аттракциона, которого не замечаешь, что на нём стоишь.

ГЛАВА 2. МИФ ПЕРВЫЙ: «БУДЬ УВЕРЕННЕЕ — И ТЯГА ПРОЙДЁТ»

Есть совет, который Лиза слышала столько раз, что могла бы произнести его вместо любого, кто открывал рот с намерением помочь: «Тебе просто нужно больше уверенности в себе. Женщина, которая себя ценит, не бежит за недоступными мужчинами».

Звучит логично. Настолько логично, что Лиза в это поверила — не один раз, а несколько, с перерывом в пару лет, каждый раз с новой версией себя, которая «наконец разобралась».

После Дмитрия, которого сама же и оставила ради «чего-то поярче», она пошла на интенсив по уверенности — три дня, зал с прожекторами, ведущая с идеальной осанкой рассказывала про внутренний стержень и любовь к себе. Лиза вышла оттуда заряженная, будто выпила три кофе подряд: осанка ровнее, взгляд твёрже, в переписке с новым мужчиной она вдруг стала отвечать спокойнее, без прежней суеты. Две недели это держалось. А потом в её жизни появился Кирилл — с его перепадами внимания, — и вся эта выстроен-

ная уверенность куда-то делась за один вечер, когда он не ответил на её сообщение до полуночи.

Она сидела тогда с телефоном и думала не «я уверенная женщина, ему просто некогда». Она думала: «Что я сделала не так. Может, слишком рано написала. Может, показалась навязчивой».

УВЕРЕННОСТЬ, КОТОРАЯ ЖИВЁТ НЕ ТАМ, ГДЕ ТЯГА

Здесь стоит разобраться, что вообще происходит, когда человеку говорят «будь увереннее» в контексте отношений — и почему это, при всей своей логичности, метит мимо цели.

Уверенность в себе — вещь настоящая и важная. Она помогает не соглашаться на неуважение, отстаивать границы, не терять себя в чужом мнении. Но уверенность живёт в той части тебя, которая думает, оценивает, принимает решения сознательно. Она прекрасно работает, когда ты выбираешь, соглашаться на переработку или нет, отвечать грубому клиенту резко или вежливо, идти на конфликт с подрядчиком или спустить на тормозах.

Тяга к недоступному человеку рождается не там. Она рождается в системе вознаграждения — в той части, которая реагирует на сигналы притяжения быстрее, чем успевают подключиться уверенная, взрослая часть тебя. К моменту, когда сознательная уверенность вообще получает слово, тело уже отреагировало: сердце чуть забилося быстрее, внимание уже прилипло к телефону, ожидание уже включилось.

Представь это так: уверенность — это хороший водитель, который прекрасно знает правила дорожного движения и умеет держать себя в руках даже в пробке. Тяга к недоступному — это не встречная машина, с которой водитель может договориться взглядом. Это гололёд под колёсами, из-за которого машину вдруг ведёт в сторону, независимо от того, насколько водитель компетентен. Хороший водитель на гололёде не становится плохим водителем. Просто дорога в этот момент подчиняется не мастерству, а физике.

Уверенность в себе не лечит гололёд. Она делает водителя спокойнее внутри машины, которую всё равно ведёт в сторону.

ПОЧЕМУ ЭТОТ СОВЕТ ЗВУЧИТ ТАК УБЕДИТЕЛЬНО

Стоит признать: совет «будь увереннее» держится так долго и так широко распространён не случайно. У него есть зерно правды — некоторые женщины действительно терпят плохое обращение из-за заниженной самооценки, и в таких случаях работа с уверенностью реально помогает не соглашаться на меньшее, чем они заслуживают.

Но у Лизы (и, весьма вероятно, у тебя) ситуация была не про заниженную самооценку в общем смысле слова. Она прекрасно знала себе цену на работе, с подругами, в спорах с подрядчиками. Её самооценка была в полном порядке ровно до той секунды, пока в переписке не появлялась пауза длиннее обычного. И вот эта избирательность — уверенность есть везде, кроме одной конкретной ситуации, — самый ясный признак того, что дело не в уверенности вообще, а в конкретном механизме, который включается именно в этой конкретной ситуации притяжения к недоступному.

Если бы дело было в общей самооценке, Лиза не справлялась бы с сантехникой, поставщиками, недобросовестными клиентами так же плохо, как справляется с ожиданием сообщения. Но она справляется с этим прекрасно. Значит, де-

ло не в ней целиком. Дело в одной конкретной кнопке, которая срабатывает только тогда, когда рядом появляется определённый тип динамики.

КОГДА УВЕРЕННОСТЬ ЕСТЬ, А ТЯГА ВСЁ РАВНО ЕСТЬ

Через полгода после интенсива по уверенности Лиза, уже вполне освоившая новые формулировки про личные границы и самооценку, оказалась на свидании с человеком, о котором она позже расскажет как о «показательном случае».

Он был внимателен, интересен, спрашивал про её работу и слушал ответы, не перебивая. К концу вечера предложил встретиться снова — уже завтра, если получится. Лиза, опираясь на всю свою новую уверенность, поблагодарила, сказала, что подумает, и на следующий день действительно подумала — и поняла, что ей не хочется.

Он не был плохим — просто внутри не было того самого узнаваемого сжатия под рёбрами. Не было тревожного ожидания. Было ровно — и от этой ровности, вопреки всей проработанной уверенности, стало скучно.

Это тот момент, в котором миф про уверенность окончательно рассыпается. Проблема не в том, что Лиза недостаточно уверена в себе, чтобы принять хорошее отношение. Уверенности у неё, к тому моменту, было предостаточно — она вполне могла сказать себе: «этот человек ко мне хорошо

относится, и я это заслуживаю». Она даже произнесла это вслух, в разговоре с подругой, на следующий день.

Проблема в том, что интерес — не сознательная реакция, которую можно включить решением. Он либо загорается у тебя внутри в ответ на определённую динамику, либо нет — и уверенность в себе на это напрямую не влияет, потому что интерес рождается не там, где живёт решение «я заслуживаю хорошего».

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.