

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ МУЖЧИНУ

Виталий Гурьев

18+

Виталий Гурьев

НЛП: как влюбить в себя мужчину

<https://litres.ru/74327394>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга написана для женской аудитории и фокусируется на создании глубокой эмоциональной привязанности у мужчины через техники раппорта, подстройки и отзеркаливания. Рассматриваются мужские метапрограммы, чтобы читательница понимала, на каком «языке» говорит конкретный партнёр. Вы узнаете, как с помощью метапрограммного анализа определить, что именно запускает у конкретного мужчины чувство привязанности и влюблённости. Отдельная глава посвящена технике «эмоциональных качелей» и её этичным альтернативам, которые не разрушают психику. Даются сценарии первых свиданий, переписки и перехода к серьёзным отношениям с использованием языковых пресуппозиций. Разбираются техники «мостика в будущее», когда мужчина неосознанно начинает проецировать совместную жизнь с вами. Большое внимание уделено работе с мужскими субмодальностями: как стать «ярче, ближе, теплее» в его внутреннем представлении. Книга не про

манипуляцию, а про осознанное выстраивание притяжения через понимание мужской нейрологии.

Содержание

Глава 1. Нейрология мужской привязанности:	5
что происходит в его мозге, когда он влюбляется	
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Виталий Гурьев

НЛП: как влюбить в себя мужчину

Глава 1. Нейрология мужской привязанности: что происходит в его мозге, когда он влюбляется

Когда женщина впервые задумывается о том, что именно происходит в голове мужчины, в которого она влюблена или хочет влюбить, она чаще всего пытается примерить на него собственную логику переживания. Ей кажется, что если она чувствует привязанность как тёплую волну, нарастающую от сердца к горлу, то и он должен чувствовать нечто похожее, просто молчит об этом или стесняется признаться. Реальность устроена значительно сложнее и одновременно значительно проще: мужская привязанность формируется по иной гормональной архитектуре, проходит через другие нейронные контуры и закрепляется в психике иными механизмами. Понимание этой разницы не превращает женщину в холодного исследователя, а, напротив, освобождает её от бесконечных домыслов и позволяет видеть процесс таким,

какой он есть на самом деле.

Гормональная архитектура мужской привязанности принципиально отличается от женской, и это не вопрос культурных стереотипов, а результат миллионов лет эволюционной настройки нервной системы.

У женщин окситоцин вырабатывается в значительных количествах при любом тактильном контакте, при долгом разговоре, при ощущении эмоциональной безопасности, и именно он создаёт то самое чувство «я привязана, мне тепло, я дома».

У мужчин окситоцин тоже присутствует, однако его выброс жёстко привязан к другому каскаду реакций: сначала должен сработать дофамин, затем вазопрессин, и только после этого окситоцин закрепляет связь как устойчивую. Дофамин у мужчины отвечает за фазу преследования, за фокусировку внимания на конкретной женщине, за то самое ощущение «мне нужна именно она», которое он переживает как азарт и одновременно как тревогу. Вазопрессин, который иногда называют «гормоном верности», включается позже и отвечает за территориальное поведение, за желание защищать, за ощущение «она моя, и я за неё в ответе». Пока вазопрессиновый контур не активирован, мужчина может испытывать сильнейший дофаминовый всплеск, но привязанность в глубоком смысле этого слова ещё не сформирована.

Именно поэтому женщина, которая пытается форсиро-

вать этап привязки до того, как дофаминовая фаза прошла свой полный цикл, получает мужчину, который вроде бы рядом, но эмоционально ещё не «пришёл».

Три стадии мужской влюблённости имеют чёткие нейробиологические маркеры, и их важно различать, чтобы не принять одно за другое.

Первая стадия — интерес — характеризуется активацией ориентировочного рефлекса: мужчина начинает непроизвольно отслеживать объект внимания, его зрачки расширяются при зрительном контакте, дофаминовая система начинает генерировать лёгкое возбуждение при одном лишь упоминании имени женщины. На этой стадии он ещё не выделяет её из общего поля, но его мозг уже зафиксировал сигнал как значимый.

Вторая стадия — фокусировка — наступает, когда дофаминовый контур переключается в режим избирательного внимания: мужчина начинает планировать случайные встречи, прокручивать в голове возможные диалоги, сравнивать эту женщину с другими не в пользу последних. На нейробиологическом уровне это проявляется усилением активности в префронтальной коре, отвечающей за планирование и прогнозирование, одновременно с подавлением активности в зонах, отвечающих за критическую оценку. Мужчина буквально начинает идеализировать, и это не его сознательный выбор, а биохимический процесс.

Третья стадия — привязка — самая редкая и самая цен-

ная: именно здесь включается вазопрессин, именно здесь мужчина впервые произносит мысленно слово «моя» без собственнического подтекста, а в защитном, оберегающем смысле. На этой стадии его мозг начинает кодировать образ женщины в те же нейронные контуры, где хранятся воспоминания о доме, о безопасности, о принадлежности.

Лимбическая система мужчины устроена таким образом, что эмоциональный сигнал проходит через тело раньше, чем оформляется в слова. Это означает, что мужчина чувствует привязанность сначала как напряжение в груди, как тепло в животе, как непроизвольное расслабление плеч рядом с определённым человеком, и лишь потом, иногда спустя часы или дни, способен назвать это чувство каким-то словом. Женщина, привыкшая к тому, что эмоция и её вербализация происходят почти одновременно, часто делает ошибочный вывод: раз он не говорит, значит, не чувствует.

На самом деле его тело уже ответило, его лимбическая система уже записала переживание, но путь от телесного ощущения к речевой формулировке у мужчины занимает значительно больше времени. Понимание этого факта меняет всё: вместо того чтобы ждать слов, женщина учится читать его тело, его микропаузы, его непроизвольные жесты, и именно там находит подтверждение того, что связь формируется.

Зрительный канал для мужчины является не просто одним из пяти способов восприятия мира, а доминирующим входом в эмоциональную систему. Исследования нейровизу-

ализации показывают, что при виде привлекательной женщины у мужчины активируются те же зоны мозга, что при ожидании награды, и происходит это за сто двадцать миллисекунд — быстрее, чем сознание успевает включиться в анализ. Однако осознанное использование этого знания не сводится к банальному «будь красивой и он влюбится».

Зрительное притяжение у мужчины кодируется не столько параметрами внешности, сколько динамикой: движением, сменой выражения лица, игрой света на коже, контрастом между спокойствием и оживлением. Женщина, которая понимает это, перестаёт конкурировать со статичными картинками и начинает работать с живым присутствием: с тем, как она поворачивает голову, как меняется её взгляд при переходе от серьёзного разговора к смеху, как она входит в комнату и занимает пространство. Зрительный канал мужчины жадно впитывает движение и контраст, и именно там формируется первичный образ, который потом будет достраиваться и углубляться.

Каждый мужчина носит в себе то, что в нейропсихологии называют эмоциональной картой, или имплицитным шаблоном идеального партнёра. Эта карта формируется в раннем детстве, примерно до семи лет, и записывается не словами, а ощущениями: запахом, тембром голоса, тактильными паттернами, визуальными образами, которые ребёнок связывает с безопасностью, теплом и принятием. У одного мужчины этот шаблон включает мягкий низкий голос и нетороп-

ливые движения, потому что именно такой была бабушка, у которой он чувствовал себя в безопасности. У другого — лёгкость, звонкий смех и запах цитрусов, потому что именно так пахла мать, когда была в хорошем настроении.

Женщина не может и не должна пытаться стать копией этой карты, однако понимание её существования позволяет не обижаться на то, что он реагирует на какие-то, казалось бы, незначительные детали: на конкретный жест, на определённую интонацию, на манеру молчать. Эти реакции не случайны, они ведут в глубину его эмоциональной истории, и если вы попадаете в резонанс с его картой, привязанность формируется быстрее и прочнее, чем при любом сознательном усилии.

Логические доводы не создают привязанность, и это один из самых трудных для принятия фактов. Женщина, которая пытается объяснить мужчине, почему им хорошо вместе, почему она ему подходит, почему их отношения имеют смысл и перспективу, обращается к его неокортексу — к той части мозга, которая отвечает за анализ и планирование. Привязанность же живёт в лимбической системе, которая не понимает аргументов, но прекрасно понимает состояния.

Вместо логических доводов работает совместное переживание, работает атмосфера, работает то, что он чувствует в теле рядом с вами, а не то, что он думает о вас головой. Это не значит, что интеллект и общие интересы не важны; это значит, что они являются фундаментом уважения, но не

клеем привязанности. Клеем привязанности становится то, что невозможно рационализировать: ощущение, что рядом с этим человеком тело расслабляется, дыхание замедляется, а мир становится чуть более безопасным местом.

Окно уязвимости — это термин, описывающий те моменты, когда защитные барьеры мужской психики естественным образом снижаются и открывается пространство для формирования новой эмоциональной связи. Эти окна не создаются искусственно и не эксплуатируются; они распознаются и уважаются. Типичные окна уязвимости возникают после физической усталости, после долгой концентрации на задаче, в моменты перехода между сном и бодрствованием, после переживания потери или неудачи, в периоды, когда мужчина чувствует себя непонятым окружением. В эти моменты его лимбическая система особенно восприимчива к сигналам безопасности и принятия.

Женщина, которая оказывается рядом в такое время не с советами и не с попыткой исправить, а просто с тихим присутствием, с тёплым голосом, с отсутствием требований, записывается в его эмоциональную память как источник безопасности. Это не манипуляция, это естественный механизм человеческой близости: мы привязываемся к тем, кто был рядом, когда нам было трудно, при условии, что этот кто-то не воспользовался нашей слабостью.

Различие между вожделением, симпатией и глубокой привязкой можно отследить по тому, какие нейромедиаторные

системы доминируют в каждый момент.

Вожделение — это преимущественно дофамин и тестостерон: яркая вспышка, желание обладать, фокус на физическом, быстрое насыщение и столь же быстрое угасание при отсутствии подкрепления.

Симпатия — это дофамин в сочетании с серотонином: удовольствие от общения, интерес к личности, желание проводить время вместе, но без глубокой телесной привязки и без ощущения «не могу без неё».

Глубокая привязка — это вазопрессин, окситоцин и эндорфины: ощущение покоя рядом с человеком, чувство, что его присутствие делает мир более устойчивым, готовность жертвовать собственным комфортом ради его благополучия без ощущения жертвы.

Понимание этой градации позволяет женщине не путать яркую вспышку интереса с настоящей привязанностью и не строить иллюзий там, где работает только дофамин. Одновременно это знание снимает тревогу: если он пока не демонстрирует признаков глубокой привязки, это не значит, что он не способен на неё; это значит, что процесс ещё не дошёл до нужной стадии, и торопить его бессмысленно.

Составление нейрологического профиля партнёра по внешним наблюдениям — это практика, которая не требует специального образования, но требует внимательности и терпения. Начните с того, что в течение нескольких дней просто наблюдайте за ним без попытки интерпретировать

или оценивать. Обратите внимание на то, какой канал восприятия у него доминирует: он чаще говорит «я вижу» или «я чувствую» или «я слышу»? Замечает ли он визуальные детали в окружении, реагирует ли на звуки, тянется ли к тактильному контакту при любой возможности? Понаблюдайте за его реакцией на новизну: загорается ли он при предложении сделать что-то впервые или напрягается и предпочитает привычное? Отметьте, как он ведёт себя в состоянии усталости: уходит в себя или, наоборот, ищет общество? Фиксируйте, что вызывает у него непроизвольную улыбку, что заставляет его тело расслабиться, а что, напротив, вызывает едва заметное напряжение в челюсти или плечах.

Все эти наблюдения складываются в картину, которая подскажет вам, через какой канал к нему легче всего достучаться, какой темп для него комфортен, в каком контексте его окно уязвимости открывается естественным образом. Нейрологический профиль не является диагнозом или приговором; это живая карта, которая уточняется и дополняется с каждым новым взаимодействием.

Дневник наблюдений за его непроизвольными реакциями в течение одной недели — это продолжение и углубление предыдущей практики, переведённое в формат ежедневной фиксации. Возьмите небольшой блокнот или записку в телефоне и каждый вечер записывайте три-четыре наблюдения за день. Формулируйте их максимально конкретно: не «он был рад меня видеть», а «когда я вошла, его плечи опусти-

лись, он выдохнул, и уголки рта поднялись ещё до того, как он повернул голову». Не «ему не понравился разговор», а «на третьей минуте разговора он начал постукивать пальцами по столу, его дыхание стало поверхностнее, а взгляд начал скользить мимо меня». Записывайте не только его реакции на вас, но и его реакции на других людей, на ситуации, на музыку, на еду, на тишину.

Через неделю перечитайте записи целиком и выделите повторяющиеся паттерны: что неизменно вызывает расслабление, что запускает напряжение, в какие моменты его тело говорит «да», а в какие — «подожди». Этот дневник не предназначен для того, чтобы использовать его как инструмент контроля; он предназначен для того, чтобы развить в себе способность видеть другого человека таким, какой он есть, без проекции собственных ожиданий. Именно это видение, спокойное и внимательное, становится тем фундаментом, на котором осознанное притяжение строится не как техника воздействия, а как искусство присутствия рядом с тем, кого вы выбрали.

Женщина, которая берёт в руки эту книгу, возможно, ожидает найти в ней набор приёмов, применив которые она гарантированно получит нужный результат. Нейрология привязанности учит другому: привязанность невозможно вызвать как нажатием кнопки, потому что она формируется в пространстве между двумя людьми, а не в голове одного из них. Всё, что вы можете сделать осознанно, — это

создать условия, в которых его мозг получит возможность сформировать связь: быть рядом в нужном темпе, говорить на понятном ему канале, не разрушать хрупкие процессы торопливостью и не обесценивать его молчание требованием немедленных слов.

Мужская привязанность растёт медленно, но если она выросла, она держится крепче, чем любое чувство, вспыхнувшее за одну ночь. Дофамин даёт яркость, вазопрессин даёт глубину, окситоцин даёт нежность, и только вместе, в правильной последовательности, в правильном темпе, они создают то, что мы называем любовью. Ваша задача не в том, чтобы ускорить этот процесс, а в том, чтобы не мешать ему, быть достаточно внимательной, чтобы распознать каждую стадию, и достаточно терпеливой, чтобы дать каждой стадии завершиться.

Когда вы понимаете, что его молчание после долгого дня — это не равнодушие, а способ его лимбической системы переварить пережитое, вы перестаёте тревожиться и начинаете просто быть рядом. Когда вы видите, что его непроизвольный шаг в вашу сторону в толпе — это не случайность, а работа вазопрессинового контура, который уже начал кодировать вас как «свою», вы перестаёте сомневаться и начинаете доверять процессу. Когда вы замечаете, что он запоминает не ваши слова, а ваш запах, не ваши аргументы, а ваш смех, не ваши планы на будущее, а то, как вы молчали рядом с ним вчера вечером, вы перестаёте стараться быть убедительной

и начинаете быть настоящей.

Нейрология мужской привязанности — это не холодная наука, отнимающая у любви её тайну. Это карта, которая помогает не заблудиться в догадках, не строить иллюзий и не разрушать то, что растёт, нетерпеливым вмешательством. Вы держите в руках знание, которое не делает вас властной над другим человеком, а делает вас свободной от страха, что вы делаете что-то не так, потому что теперь вы видите: он чувствует, просто чувствует иначе, и это иное чувство не менее настоящее, чем ваше.

Первая стадия интереса длится у разных мужчин по-разному: у кого-то несколько часов, у кого-то несколько недель, и продолжительность зависит от его индивидуальной дофаминовой чувствительности. Мужчина с высокой дофаминовой реактивностью загорается мгновенно и так же быстро переключается, если не получает подкрепления; мужчина с более спокойной дофаминовой системой может неделями присматриваться, прежде чем его мозг зафиксирует объект как значимый. Женщина, которая знает, к какому типу относится её партнёр, перестаёт нервничать из-за его темпа: она не принимает его медлительность за отсутствие интереса и не принимает его стремительность за глубокое чувство. На стадии интереса важно одно: не перекрывать его ориентировочный рефлекс избыточным вниманием. Мозг мужчины на этой стадии работает как радар, и, если объект внимания начинает слишком активно двигаться навстречу, радар фикси-

рует угрозу и переключается на другой объект. Присутствие без давления, лёгкость без навязчивости, доступность без доступности в обесценивающем смысле этого слова — вот что позволяет стадии интереса естественно перерасти в стадию фокусировки.

Стадия фокусировки имеет характерный маркер, который женщина может заметить, если наблюдает внимательно: мужчина начинает непроизвольно синхронизироваться. Он подстраивает свой шаг под её шаг в совместной прогулке, его дыхание выравнивается с её дыханием, если они сидят рядом в тишине, он начинает использовать слова из её лексикона, сам того не замечая. Эта синхронизация не является сознательным решением; она происходит на уровне зеркальных нейронов и свидетельствует о том, что его мозг начал включать объект внимания в собственную нейрологическую схему. На этой стадии мужчина также начинает создавать поводы для контакта: незначительные вопросы, просьбы о помощи в мелочах, упоминания общих знакомых, случайные встречи, которые не так уж случайны. Его мозг ищет подтверждения, что связь реальна, что объект не исчезнет, что фокусировка оправдана. Женщине на этой стадии важно давать ровно столько подтверждения, сколько он запрашивает, не больше: ответить на вопрос, улыбнуться при встрече, поддержать короткий разговор. Избыточная щедрость на этой стадии сбивает дофаминовый цикл ожидания и снижает интенсивность фокусировки.

Стадия привязки, в отличие от первых двух, не имеет яркого начала; она нарастает постепенно, как рассвет, который невозможно зафиксировать в одну секунду. Маркеры привязки тонкие и легко пропускаются, если ждать громких деклараций. Он начинает оставлять свои вещи в вашем пространстве, не забирая их: книгу, зарядку, куртку. Он упоминает вас в разговорах с другими не как «женщину, с которой встречаюсь», а как часть своей жизни: «мы с ней были там-то», «она говорит, что этот ресторан хороший». Он начинает учитывать ваше присутствие в своих планах не потому, что вы просили, а потому что его мозг уже включает вас в схему будущего. Он расслабляется рядом с вами так, как не расслабляется нигде: снимает социальную маску, позволяет себе быть неидеальным, молчит без неловкости. Привязка — это не фейерверк, это тихое узнавание: ты та, рядом с кем я могу не быть сильным, и это не делает меня слабым в моих собственных глазах.

Зрительный канал, о котором уже шла речь, заслуживает более детального рассмотрения в контексте осознанного поведения. Женщина не обязана становиться визуальным объектом для потребления; речь идёт о другом. Мужской мозг кодирует значимость через визуальный контраст и динамику, и это можно использовать, не теряя собственной глубины. Смена темпа движения, переход от неподвижности к жесту, смена выражения лица в ответ на его слова, контакт глаз с последующим мягким отведением взгляда — всё это со-

здаёт визуальную мелодию, которую его мозг записывает как значимую. Не нужно играть роль или изображать то, чем вы не являетесь; достаточно быть внимательной к собственной телесности, к тому, как вы двигаетесь, как сидите, как поворачиваете голову, когда он говорит. Осознанность здесь не означает контроль каждой секунды; она означает присутствие в собственном теле, ощущение своих движений изнутри, и именно это внутреннее присутствие считается его зрительной системой как подлинность и притягивает гораздо сильнее, чем любая отрепетированная поза.

Эмоциональная карта мужчины, сформированная в детстве, не является приговором и не означает, что он обречён искать копию матери или бабушки. Скорее это набор сенсорных ключей, которые открывают доступ к глубинному чувству безопасности. Некоторые из этих ключей вы можете обнаружить случайно: он замирает, когда вы поёте, хотя поёте вы объективно не лучше других; он теряет нить разговора, когда вы убираете волосы определённым жестом; его голос становится мягче, когда вы говорите чуть тише обычного.

Эти реакции не логичны, и не нужно пытаться их объяснить; достаточно заметить и запомнить. Они ведут в ту часть его психики, которая сформировалась до слов, до рационального анализа, до социальных масок. Попадание в резонанс с этими ключами создаёт ощущение глубинного узнавания, которое мужчина не способен объяснить, но которое делает вас для него не одной из многих, а единственной в

своём роде. Это не магия и не манипуляция; это внимательность к другому человеку на том уровне, на котором он сам себя не понимает.

Логические доводы бессильны перед лимбической системой, однако это не значит, что слова вообще не имеют значения. Слова работают, но не как аргументы, а как сенсорные триггеры. Фраза «мне хорошо с тобой» работает не потому, что она логична, а потому что она создаёт в его теле отклик: он вспоминает моменты, когда ему действительно было хорошо, и его мозг связывает это воспоминание с вашим образом. Фраза «я рядом» работает не как информация, а как разрешение: разрешение не справляться одному, разрешение быть неидеальным, разрешение опереться. Женщина, которая хочет создать привязанность, говорит не для того, чтобы убедить, а для того, чтобы создать в его теле состояние, которое он захочет пережить снова. Каждое её слово — это не кирпич в стене аргументации, а мазок кистью на холсте его внутреннего переживания, и чем точнее мазок, тем яснее картина.

Окно уязвимости не следует путать с моментом слабости, который можно использовать. Разница принципиальна: использование слабости другого человека для привязки является манипуляцией и разрушает доверие в долгосрочной перспективе. Распознавание окна уязвимости нужно для того, чтобы в этот момент не ранить, не обесценить, не потребовать, а просто быть. Мужчина, который переживает про-

фессиональную неудачу, не нуждается в том, чтобы женщина в этот вечер заводила разговор о будущем отношений. Он нуждается в тишине, в чашке чая, поставленной без слов, в руке на плече, которая не просит ничего взамен. Именно такие моменты, лишённые всякой стратегии, парадоксальным образом создают самую прочную привязанность, потому что они записываются в его эмоциональную память как безусловное принятие. А безусловное принятие — это то, чего мужская психика ищет всю жизнь, часто не осознавая этого поиска.

Разграничение вожделения, симпатии и привязки помогает женщине сохранить ясность и не впадать в иллюзии. Если мужчина проявляет только вожделение, его поведение будет цикличным: яркая вспышка интереса, быстрый контакт, насыщение и исчезновение до следующего всплеска. Если есть симпатия, но нет привязки, он будет поддерживать общение, искать встреч, получать удовольствие от процесса, но не будет делать шагов к интеграции вас в свою жизнь. Привязка проявляется иначе: он начинает менять свои привычки ради общего пространства, он жертвует комфортом ради вашего присутствия, он включает вас в те сферы жизни, которые раньше были исключительно его. Понимание этой разницы не делает вас циничной; оно делает вас честной с самой собой и позволяет принимать решения из ясности, а не из тревоги. Вы имеете право знать, на какой стадии находится его чувство, и вы имеете право не ждать привязки там, где есть

только вожделение, как бы ярким оно ни было.

Практика наблюдения, описанная выше, не является разовым упражнением. Нейрологический профиль живого человека меняется со временем, под влиянием стресса, возраста, обстоятельств. То, что работало как ключ к его привязанности год назад, может перестать работать сегодня, потому что его внутренняя карта дополнилась новым опытом. Поэтому наблюдение становится не задачей на одну неделю, а постоянной практикой внимания, которая не отнимает сил, потому что она основана не на контроле, а на любопытстве. Вы смотрите на него не как аналитик, а как человек, которому интересен другой человек. Вы замечаете не для того, чтобы использовать, а для того, чтобы понимать. И в этом понимании рождается та самая подлинная близость, которую невозможно подделать и которую невозможно разрушить извне, потому что она построена не на технике, а на внимании, терпении и уважении к тому, как устроен мозг человека, которого вы любите.

Дневник наблюдений, который вы ведёте в течение недели, в конце становится не просто списком реакций, а зеркалом вашего собственного внимания. Перечитывая записи, вы увидите не только его, но и себя: что вы склонны интерпретировать как отвержение, что вызывает у вас тревогу, какие его реакции вы пропускаете, потому что они не вписываются в вашу картину мира. Это делает практику наблюдения одновременно инструментом понимания партнёра и инстру-

ментом самопознания. Вы учитесь видеть реальность, а не свою проекцию на неё, и это умение становится основой не только для отношений с этим мужчиной, но и для всей вашей жизни. Нейрология привязанности, освоенная как практика, меняет не только то, как вы любите, но и то, как вы видите мир: внимательнее, мягче, без спешки, с доверием к процессу, который невозможно и не нужно контролировать целиком.

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.