

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

МАНИФЕСТАЦИЯ ЧЕРЕЗ ПОДСОЗНАНИЕ

Как распознавать скрытые убеждения,
менять внутренние сценарии
и двигаться к желаемой жизни



Понимайте
свое
подсознание



Меняйте
ограничивающие
убеждения



Создавайте
новые
внутренние
сценарии



Визуализируйте
и программируйте
желаемое



Достигайте
реальных
результатов

ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
30-ДНЕВНЫЙ
ПЛАН
РЕАЛЬНЫЕ
ПРИМЕРЫ



Новые
мысли
Новые убеждения
Новая реальность



Я создаю
жизнь,
которую
люблю



ГЛУБОКОЕ
ПОНИМАНИЕ СЕБЯ



ЭФФЕКТИВНЫЕ
ТЕХНИКИ



ПОШАГОВЫЕ
ПРАКТИКИ



ГАРМОНИЧНАЯ
И ЖЕЛАЕМАЯ ЖИЗНЬ

Виктория Кабанец

Манифестация

через подсознание

<https://litres.ru/74633082>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одни и те же ситуации повторяются в нашей жизни? Почему иногда мы искренне хотим перемен, но продолжаем действовать по привычным сценариям?

Наши убеждения, прошлый опыт и автоматические реакции могут незаметно влиять на решения, отношения и отношение к собственным возможностям.

«Манифестация через подсознание» — практическое руководство для тех, кто хочет лучше понять себя, распознать ограничивающие убеждения и научиться осознанно менять привычные модели мышления и поведения.

Вы узнаете, как замечать внутренние установки, работать с негативными мыслями, использовать визуализацию для уточнения целей и постепенно формировать новые привычки.

Особое внимание уделяется переходу от желаний к реальным действиям. Ведь внутренние перемены начинаются не только с красивых мыслей, но и с ежедневных решений.

В книге представлены 16 жизненных ситуаций, психологические схемы, практические упражнения, рабочие листы для самостоятельной работы и подробная программа на 30 дней.

Содержание

От автора	10
Как пользоваться книгой	11
Содержание	12
Глава 1. Что мы называем подсознанием	14
Главная идея	14
Жизненная ситуация	15
Что попробовать	16
Практика	17
Вопросы для осмысления	18
Глава 2. Манифестация без магического мышления	19
Главная идея	19
Жизненная ситуация	20
Что попробовать	21
Практика	22
Вопросы для осмысления	23
Глава 3. Как формируются внутренние сценарии	24
Главная идея	24
Жизненная ситуация	25
Что попробовать	26
Практика	27
Вопросы для осмысления	28
Глава 4. Автоматические мысли и когнитивные	29

ловушки	
Главная идея	29
Жизненная ситуация	30
Что попробовать	31
Практика	32
Вопросы для осмысления	33
Глава 5. Убеждения о собственной ценности	34
Главная идея	34
Жизненная ситуация	35
Что попробовать	36
Практика	37
Вопросы для осмысления	38
Промежуточная проверка	39
Глава 6. Чего вы хотите на самом деле	40
Главная идея	40
Жизненная ситуация	41
Что попробовать	42
Практика	43
Вопросы для осмысления	44
Глава 7. Постановка намерения	45
Главная идея	45
Жизненная ситуация	46
Что попробовать	47
Практика	48
Вопросы для осмысления	49
Глава 8. Визуализация процесса, а не только	50

награды	
Главная идея	50
Жизненная ситуация	51
Что попробовать	52
Практика	53
Вопросы для осмысления	54
Глава 9. Метод WOOP и встреча с препятствиями	55
Главная идея	55
Жизненная ситуация	56
Что попробовать	57
Практика	58
Вопросы для осмысления	59
Глава 10. Аффирмации: когда они помогают	60
Главная идея	60
Жизненная ситуация	61
Что попробовать	62
Практика	63
Вопросы для осмысления	64
Промежуточная проверка	65
Глава 11. Эмоции как сигналы, а не враги	66
Главная идея	66
Жизненная ситуация	67
Что попробовать	68
Практика	69
Вопросы для осмысления	70

Глава 12. Самосострадание вместо внутренней критики	71
Главная идея	71
Жизненная ситуация	72
Что попробовать	73
Практика	74
Вопросы для осмысления	75
Глава 13. Подсознательные привычки и среда	76
Главная идея	76
Жизненная ситуация	77
Что попробовать	78
Практика	79
Вопросы для осмысления	80
Глава 14. Практика маленьких доказательств	81
Главная идея	81
Жизненная ситуация	82
Что попробовать	83
Практика	84
Вопросы для осмысления	85
Глава 15. Как менять отношение к деньгам	86
Главная идея	86
Жизненная ситуация	87
Что попробовать	88
Практика	89
Вопросы для осмысления	90
Промежуточная проверка	91

Глава 16. Отношения, привязанность и границы	92
Главная идея	92
Жизненная ситуация	93
Что попробовать	94
Практика	95
Вопросы для осмысления	96
Глава 17. Тело, усталость и восстановление	97
Главная идея	97
Жизненная ситуация	98
Что попробовать	99
Практика	100
Вопросы для осмысления	101
Глава 18. Сравнение и социальные сети	102
Главная идея	102
Жизненная ситуация	103
Что попробовать	104
Практика	105
Вопросы для осмысления	106
Глава 19. Дневник наблюдений	107
Главная идея	107
Жизненная ситуация	108
Что попробовать	109
Практика	110
Конец ознакомительного фрагмента.	111

Виктория Кабанец

Манифестация

через подсознание

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

Манифестация

через подсознание

Как распознавать скрытые убеждения, менять внутренние сценарии и двигаться к желаемой жизни



Практическое руководство · дневник наблюдений · упражнения · 30-дневная программа

От автора

Эта книга посвящена тому, как привычные мысли и установки влияют на наши решения. Слово «манифестация» здесь обозначает работу с целями, вниманием и поведением. Оно не означает, что мысль способна управлять внешними событиями или гарантировать деньги, любовь и здоровье.

Упражнения предназначены для самоисследования, а не для диагностики или лечения. Если воспоминания, тревога или переживания становятся невыносимыми, лучше обратиться к квалифицированному специалисту. Вы вправе пропускать любые задания.

Как пользоваться книгой

Читайте главы последовательно или возвращайтесь к темам по мере необходимости. Каждая глава состоит из объяснения, жизненного примера, практического метода и задания. Достаточно 10–15 минут работы за один раз. В дневниковых заданиях ценится искренность, а не красивый результат.

Содержание

01. Что мы называем подсознанием
02. Манифестация без магического мышления
03. Как формируются внутренние сценарии
04. Автоматические мысли и когнитивные ловушки
05. Убеждения о собственной ценности
06. Чего вы хотите на самом деле
07. Постановка намерения
08. Визуализация процесса, а не только награды
09. Метод WOOP и встреча с препятствиями
10. Аффирмации: когда они помогают
11. Эмоции как сигналы, а не враги
12. Самосострадание вместо внутренней критики
13. Подсознательные привычки и среда
14. Практика маленьких доказательств
15. Как менять отношение к деньгам
16. Отношения, привязанность и границы
17. Тело, усталость и восстановление
18. Сравнение и социальные сети
19. Дневник наблюдений
20. Когда прошлый опыт мешает
21. План действий при сопротивлении
22. Как замечать реальный прогресс
23. Если цель меняется

24. Ваш личный ритуал без мистики

25. Переход от намерения к новой жизни

Практическая часть. 30 дней наблюдений и действий

Приложения. Дневник, карты убеждений, шаблоны и вопросы

Глава 1. Что мы называем подсознанием

Главная идея

В повседневной речи подсознанием часто называют мысли, воспоминания, привычки и реакции, которые не всегда замечаются в моменте. Это не отдельный волшебный механизм, исполняющий желания. В психологии точнее говорить об автоматических процессах, усвоенных ожиданиях, внимании и эмоциональных ассоциациях.

Жизненная ситуация

Представьте человека, которому предлагают интересный проект. Он мгновенно думает: «Я не справлюсь», хотя ещё не изучил задачу. Эта мысль может быть привычной реакцией, а не объективным прогнозом.

Что попробовать

Отделяйте факты от автоматических выводов. Факт: предложение получено. Интерпретация: «Я недостаточно хорош». Действие: запросить условия, оценить возможности и принять решение.

Практика

Какая мысль первой возникает у вас перед важным шагом? Запишите её дословно и укажите, на чём она действительно основана.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 2. Манифестация без магического мышления

Главная идея

Под манифестацией в этом руководстве понимается осознанная работа с намерением: представить желаемую перемену, заметить препятствия и действовать последовательно. Мысли сами по себе не гарантируют события, а визуализация не заменяет решений, навыков и обстоятельств.

Жизненная ситуация

Желание «хочу новую работу» становится полезнее, когда превращается в конкретный план: обновить резюме, выбрать вакансии, откликаться и отслеживать ответы.

Что попробовать

Записывайте цель в двух колонках: что вы можете контролировать и что зависит от других людей. Усилия направляйте в первую колонку.

Практика

Сформулируйте одну цель так, чтобы её можно было проверить по конкретным действиям в течение недели.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 3. Как формируются внутренние сценарии

Главная идея

Внутренние сценарии возникают из опыта, повторяющихся комментариев, удач, ошибок и социальных норм. Они влияют на то, что кажется безопасным, возможным или недоступным. Однако прежний опыт не обязан определять все будущие решения.

Жизненная ситуация

Если в семье говорили «просить о помощи стыдно», взрослый человек может перегружать себя, даже когда поддержка доступна.

Что попробовать

Исследуйте происхождение правила, не превращая поиск причин в обвинение близких. Спросите: «Когда это убеждение мне помогало, а когда стало мешать?»

Практика

Выпишите три семейных фразы о деньгах, любви, успехе или безопасности. Отметьте, какие из них вы хотите пересмотреть.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 4. Автоматические мысли и когнитивные ловушки

Главная идея

Мозг стремится быстро объяснять события. Иногда это полезно, но иногда появляются обобщения, чтение мыслей, катастрофизация и обесценивание достижений. Их важно замечать, а не пытаться полностью запретить себе думать негативно.

Жизненная ситуация

После одного отказа человек заключает: «Меня никогда не выбирают». Слово «никогда» превращает единичный опыт в неподтверждённое правило.

Что попробовать

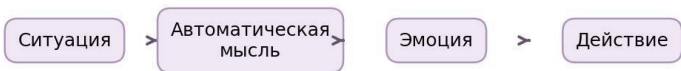
Проверьте мысль вопросами: «Какие факты за? Какие против? Что я сказал бы другу? Какое более точное объяснение возможно?»

Практика

В течение дня отследите одну мысль со словами «всегда», «никогда» или «все» и перепишите её в конкретной форме.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?



Глава 5. Убеждения о собственной ценности

Главная идея

Самооценка может незаметно привязываться к зарплате, внешности, статусу или одобрению. Тогда неудача воспринимается как доказательство личной несостоятельности, хотя она говорит лишь о конкретном результате.

Жизненная ситуация

Человек не получил заказ и формулирует: «Я никому не нужен». Более точное описание: «Это предложение не подошло этому клиенту».

Что попробовать

Учитесь разделять личную ценность и эффективность выбранной стратегии. Можно менять предложение, не унижая себя.

Практика

Опишите недавнюю ошибку в формате «событие — вывод — альтернативное объяснение — следующий шаг».

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Промежуточная проверка

Остановитесь и запишите три наблюдения: что уже стало понятнее, что пока вызывает сомнение и какое действие действительно было выполнено. Не оценивайте себя по количеству позитивных мыслей. Важнее замечать, где появилась возможность выбирать реакцию.

Глава 6. Чего вы хотите на самом деле

Главная идея

Иногда цель берётся из чужих ожиданий: иметь определённый доход, переехать или выглядеть успешнее. Работа с внутренними установками начинается с вопроса, соответствует ли цель вашим ценностям.

Жизненная ситуация

Мечта о дорогой машине может скрывать желание свободы, признания или безопасности. Эти потребности можно удовлетворять разными способами.

Что попробовать

Задайте себе пять раз «зачем мне это?», пока не обнаружите более глубокую потребность. Не обязательно отказываться от внешней цели — важно понимать её смысл.

Практика

Выберите одно желание и запишите, что именно изменится в вашей повседневной жизни после его осуществления.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 7. Постановка намерения

Главная идея

Хорошее намерение соединяет направление и проверяемый шаг. Фраза «хочу жить иначе» вдохновляет, но не подсказывает, что делать утром в понедельник.

Жизненная ситуация

Вместо «хочу финансового спокойствия» попробуйте: «В течение месяца фиксирую расходы и откладываю посильную сумму после обязательных платежей».

Что попробовать

Используйте формулу: «Я выбираю [направление], поэтому в [день/время] сделаю [действие]». Предусмотрите минимальную версию действия на трудный день.

Практика

Запишите намерение на ближайшие 14 дней и одно действие длительностью не более 20 минут.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 8. Визуализация процесса, а не только награды

Главная идея

Приятно представлять конечный результат, но одна только фантазия о награде может снижать готовность встречаться с препятствиями. Полезнее представлять не только финал, но и процесс — разговор, тренировку, отказ, коррекцию.

Жизненная ситуация

Автор хочет опубликовать книгу. Вместо воображаемых восторженных отзывов он представляет рабочее утро: открыть текст, исправить главу, получить замечания и продолжить.

Что попробовать

Соединяйте образ желаемого результата с мысленной репетицией препятствий и действий при них. Это помогает подготовиться к реальности.

Практика

Закройте глаза на минуту: представьте цель, затем главное препятствие и конкретную реакцию на него.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 9. Метод WOOP и встреча с препятствиями

Главная идея

WOOP — последовательность Wish, Outcome, Obstacle, Plan: желание, результат, внутреннее препятствие, план. Это практический способ связать воображение будущего с поведенческим решением, а не мистическое обещание.

Жизненная ситуация

Желание: начать изучать язык. Результат: свободнее общаться. Препятствие: вечером слишком устал. План: «Если вечером нет сил, то занимаюсь пять минут после завтрака».

Что попробовать

Формулируйте план в виде «если — то». Он должен быть реалистичным, привязанным к ситуации и находиться в зоне вашего контроля.

Практика

Составьте один полный цикл WOOP и проверьте его через семь дней.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Желание

Препятствие

План «если — то»

Проверка

Глава 10. Аффирмации: когда они помогают

Главная идея

Аффирмации — короткие утверждения, которые могут поддерживать намерение. Однако фразы, резко противоречащие собственному опыту, иногда вызывают сопротивление или раздражение.

Жизненная ситуация

Вместо «Я всегда абсолютно уверена» можно выбрать: «Я учусь действовать, даже когда испытываю сомнение».

Что попробовать

Предпочитайте правдоподобные, доброжелательные и ориентированные на действия формулировки. Не используйте их для отрицания боли, опасности или реальных проблем.

Практика

Перепишите три слишком категоричные аффирмации в более честные и поддерживающие.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Промежуточная проверка

Остановитесь и запишите три наблюдения: что уже стало понятнее, что пока вызывает сомнение и какое действие действительно было выполнено. Не оценивайте себя по количеству позитивных мыслей. Важнее замечать, где появилась возможность выбирать реакцию.

Глава 11. Эмоции как сигналы, а не враги

Главная идея

Страх, грусть, злость и стыд не означают, что вы «неправильно манифестируете». Эмоции несут информацию о потребностях, рисках и границах. Насильственное позитивное мышление может мешать своевременно замечать проблемы.

Жизненная ситуация

Перед разговором о повышении зарплаты появляется тревога. Она не является предсказанием провала; возможно, она сигнализирует о значимости ситуации.

Что попробовать

Назовите эмоцию, отметьте ощущение в теле и спросите, какая помощь или подготовка нужна сейчас. При выраженном дистрессе полезна поддержка специалиста.

Практика

В течение трёх дней фиксируйте: событие, эмоцию, потребность, полезное действие.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 12. Самосострадание вместо внутренней критики

Главная идея

Строгий внутренний голос нередко обещает защитить от ошибок, но постоянные оскорбления истощают внимание и мотивацию. Самосострадание означает говорить с собой честно и уважительно, сохраняя ответственность.

Жизненная ситуация

После пропущенной тренировки критик говорит: «Ты безвольный человек». Поддерживающий голос: «Сегодня план не сработал; давай выясним почему».

Что попробовать

Представьте, как вы ответили бы близкому человеку в аналогичной ситуации. Сохраните конкретность, но уберите унижение.

Практика

Напишите короткое письмо себе после одной недавней неудачи, не оправдывая и не обвиняя.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 13. Подсознательные привычки и среда

Главная идея

Повторяемые действия часто запускаются знакомыми сигналами: местом, временем, состоянием или окружением. Менять привычку легче, когда меняется не только намерение, но и среда.

Жизненная ситуация

Человек хочет читать вечером, но телефон всегда лежит на подушке. Перенос зарядки и книга на тумбочке уменьшают число лишних решений.

Что попробовать

Определите сигнал, привычное действие и награду. Попробуйте изменить одно звено — например, сделать полезное действие заметнее и проще.

Практика

Составьте карту одной привычки и выберите маленькое изменение окружающей среды.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 14. Практика маленьких доказательств

Главная идея

Убеждение укрепляется не только словами, но и личным опытом. Маленькие выполненные обещания создают свидетельства того, что вы можете влиять на поведение.

Жизненная ситуация

Тому, кто считает себя «неорганизованным», полезнее семь дней вести короткий план, чем часами повторять «Я дисциплинирован».

Что попробовать

Выберите действие настолько небольшое, чтобы его можно было выполнить даже в сложный день. Отмечайте факт выполнения, а не оценивайте личность.

Практика

Создайте таблицу из семи клеток и записывайте один маленький поступок ежедневно.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 15. Как менять отношение к деньгам

Главная идея

Финансовые установки могут звучать как «много денег опасно» или «о цене говорить стыдно». Их стоит исследовать вместе с реальными цифрами, навыками, ограничениями и доступными возможностями.

Жизненная ситуация

Фрилансер боится назвать цену и автоматически предлагает скидку. Он может подготовить прозрачный расчёт времени и объёма работ, а не пытаться «притянуть деньги» одним воображением.

Что попробовать

Соединяйте психологическую работу с финансовыми навыками: бюджетом, анализом рисков, оценкой дохода и условий договоров.

Практика

Запишите одно денежное убеждение и реальное финансовое действие, которое поможет проверить его.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Промежуточная проверка

Остановитесь и запишите три наблюдения: что уже стало понятнее, что пока вызывает сомнение и какое действие действительно было выполнено. Не оценивайте себя по количеству позитивных мыслей. Важнее замечать, где появилась возможность выбирать реакцию.

Глава 16. Отношения, привязанность и границы

Главная идея

Желание любви и близости нормально, но нельзя манифестацией контролировать чувства конкретного человека. Реальные отношения требуют взаимности, согласия и уважения.

Жизненная ситуация

Человек хочет восстановить отношения и читает молчание партнёра как «знак судьбы». Безопаснее воспринимать поведение буквально и уважать границы.

Что попробовать

Сосредоточьтесь на качествах отношений, которые хотите строить, и на собственных поступках. Избегайте практик, направленных на изменение чужой воли.

Практика

Опишите пять признаков уважительных отношений и две границы, которые для вас принципиальны.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 17. Тело, усталость и восстановление

Главная идея

Недосып, перегрузка и стресс влияют на внимание, эмоциональные реакции и готовность действовать. Работа с убеждениями не заменяет сон, питание, медицинскую помощь и физическую безопасность.

Жизненная ситуация

Если человек постоянно истощён, план из двадцати ежедневных ритуалов может усилить вину, а не помочь.

Что попробовать

Стройте практику на реалистичном уровне энергии: 3–5 минут, перерывы, отказ от необязательных задач и обращение за помощью при необходимости.

Практика

Оцените своё расписание: что можно упростить уже на этой неделе без ущерба для важных обязательств?

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 18. Сравнение и социальные сети

Главная идея

Постоянное наблюдение за чужими успехами создаёт искажённую выборку: видны достижения, но не ошибки, ресурсы и годы подготовки. Из-за этого собственный путь кажется недостаточно быстрым.

Жизненная ситуация

Просматривая чужие фотографии путешествий, человек решает, что «у всех всё получается». Такая мысль не отражает полного положения дел.

Что попробовать

Ограничивайте контент, после которого ухудшается самочувствие, и заменяйте сравнение сбором конкретных знаний.

Практика

Выберите два аккаунта, после которых чувствуете давление, и проверьте эффект семидневной паузы.

Вопросы для осмысления

- Что в этой теме похоже на мой опыт?
- Как я понимаю, что это именно факт, а не предположение?
- Какой небольшой поступок я могу попробовать до конца недели?

Глава 19. Дневник наблюдений

Главная идея

Письменная практика помогает замечать повторяющиеся мысли и видеть продвижение без зависимости от настроения. Дневник не обязан быть красивым или ежедневным.

Жизненная ситуация

Запись «Сегодня боялась позвонить, но задала один вопрос» точнее и полезнее, чем оценка «Сегодня всё плохо».

Что попробовать

Используйте четыре строки: событие, мысль, чувство, действие. Раз в неделю ищите повторы и исключения.

Практика

Сделайте три коротких записи за неделю. Какие ситуации запускают одинаковые реакции?

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.