Тренинг

Финансы и ценности



Анастасия
Колендо-Смирнова

Анастасия Колендо-Смирнова

Финансы и ценности

«Автор»
2026

Колендо-Смирнова А.

Финансы и ценности / А. Колендо-Смирнова — «Автор», 2026

Почему бывает трудно назвать цену своей работы, принять помощь или потратить деньги на себя? Как заботиться о близких, сохраняя собственные силы и средства? Что означает достаток именно для вас?«Финансы и ценности» — книга-тренинг для тех, кто хочет лучше понять свои отношения с деньгами и принимать более осознанные финансовые решения. В ней психологическое исследование соединяется с христианским размышлением об ответственности, щедрости, доверии Богу и праве на отдых.Пошаговые упражнения помогут исследовать семейные представления о деньгах, разобраться с чувством долга и вины, увидеть свои способности и доступные ресурсы. Практические задания посвящены учёту расходов, обсуждению оплаты, личным границам и планированию дальнейших действий.Книга предназначена прежде всего для самостоятельной работы. Она приглашает определить собственное понимание благополучия и найти способы распоряжаться деньгами в согласии со своими ценностями, потребностями и реальными возможностями.

© Колендо-Смирнова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Деньги и то, что для меня важно 6
С чего начинается работа с финансами 6
Упражнение 1. Образ моих денег 7
Упражнение 2. Что показывают мои расходы 8
Упражнение 3. Семь ценностей 9
Упражнение 4. Деньги и моя безопасность 10
Христианский взгляд на деньги 11
Упражнение 5. Управлять в соответствии с ценностями 12
Упражнение 6. Деньги в отношениях с близкими 13
Упражнение 7. Просить и принимать 14
Эксперимент на неделю 15
Долги щедрость и мои возможности 16
Когда ответственность становится тревогой 16
Упражнение 1 Что изменилось после первой главы 17
Денежный долг и чувство долга 18
Упражнение 2 Карта моих обязательств 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Анастасия Колендо-Смирнова
Финансы и ценности



Деньги и то, что для меня важно

С чего начинается работа с финансами

Деньги входят в нашу жизнь через самые обычные решения: что купить, за что заплатить вовремя, на чём сэкономить, кому помочь, какую просьбу произнести вслух. Но за этими решениями стоят не только суммы. Там есть представления о безопасности, свободе, заботе, справедливости и собственной ценности.

Поэтому начнём не с требования больше зарабатывать или меньше тратить. Сначала посмотрим, какое место деньги занимают в вашей жизни и чему вы хотите с их помощью служить. Важно понять исходную точку: что вы чувствуете, какие обязательства несёте, что цените и как это отражается в повседневных действиях.

В этой книге психологическое исследование будет соседствовать с христианским размышлением о доверии, ответственности и щедрости. Если вера является вашей опорой, вы сможете включить её в задания. Если нет, используйте вопросы о ценностях, пределах контроля и заботе о людях. Искренний ответ важнее согласия с предложенной формулировкой.

Приготовьте тетрадь. В этой главе семь упражнений и небольшой эксперимент на неделю. Можно разделить работу на несколько подходов. Первые записи сохраните: позже они помогут увидеть, что изменилось.

Упражнение 1. Образ моих денег

Это короткое упражнение помогает описать ваше нынешнее отношение к финансам. Образ не устанавливает скрытую причину дохода и не предсказывает будущего. Он нужен, чтобы заметить собственные ассоциации.

Шаг 1. Устройтесь удобно и представьте рядом образ, который для вас обозначает деньги. Он может находиться на стуле, на диване или на некотором расстоянии. Это может быть человек, животное, предмет, цвет или форма. Если картинка не приходит, запишите сравнение словами.

Шаг 2. Рассмотрите образ. Как он выглядит? Близко или далеко находится? Какое место занимает? Если это персонаж, какой у него возраст и выражение лица? Не требуется искать единственный правильный вариант.

Шаг 3. Спросите мысленно: «Кем ты являешься для меня?» Запишите первое предположение, а затем уточните, насколько оно откликается. Возможно, деньги выглядят как помощник, строгий проверяющий, долгожданный гость или что-то совсем другое.

Шаг 4. Назовите свои чувства. Вам спокойно, тревожно, интересно, неловко? Хочется приблизиться, спрятаться, договориться, удержать образ? Допустимы смешанные переживания.

Шаг 5. При желании спросите: «Что ты хотел бы мне сказать?» Возникший ответ запишите как собственную ассоциацию, а не сообщение извне. Если ответа нет, оставьте вопрос открытым.

Шаг 6. Вернитесь вниманием к комнате и заполните запись:

- Дата и мой образ денег…
- Что я чувствую рядом с ним…
- Какую роль он играет в моей жизни…
- Какая мысль пришла в голову…
- Что хочется исследовать дальше…

Пока не исправляйте картинку и не заставляйте себя любить деньги. Если отдаление образа вызывает облегчение, это повод задать вопросы о нагрузке, страхах и ожиданиях. Такой отклик не доказывает, что вы сами не позволяете себе иметь доход: на финансовое положение влияют и реальные обстоятельства.

Упражнение 2. Что показывают мои расходы

Вспомните последние семь дней. Куда уходили деньги? Назовите несколько направлений: жильё, еда, транспорт, здоровье, дети, обучение, помощь близким, отдых, увлечения, обязательные платежи. Сначала запишите по памяти, не проверяя себя.

Теперь выберите способ собрать факты. Можно поставить у входа коробку для чеков, сохранять электронные чеки в отдельной папке или вести короткую запись в телефоне. Банковская история поможет восстановить платежи, но наличные расходы и отдельные покупки внутри общего чека могут требовать уточнения. Учёт чеков и операций позволяет увидеть фактическую структуру расходов.[1]

На ближайшую неделю записывайте дату, сумму, категорию и короткое описание. Если в одном чеке продукты и бытовые товары, по возможности разделите их. Перевод между своими счетами не считайте новой покупкой. Возврат товара отметьте отдельно, чтобы не завысить итог.

В конце недели сложите расходы по направлениям и сравните с первоначальным впечатлением. Не нужно сразу урезать всё, что оказалось неожиданным. Сначала выясните, какую задачу решала трата.

Вопросы к итогам:

- Какие расходы я помнила точно, а какие почти не замечала?
- Что было необходимо и трудно изменить сейчас?
- Что приносило удовольствие, удобство или поддержку?
- Какие покупки были автоматическими, а какими я довольна?
- Есть ли повторяющиеся небольшие траты, которые в сумме заметны?
- Какую информацию стоит собрать ещё, прежде чем что-то менять?

Неделя не показывает весь бюджет. Отметьте расходы, которые возникают реже: лечение, страховка, сезонные покупки, ремонт, подарки, обучение, ежегодные платежи. Их отсутствие в недельных чеках не означает, что обязательств нет.[1]

Ваши покупки не являются окончательным портретом личности. Большая доля расходов на жильё может отражать стоимость аренды, а не отсутствие других ценностей. При ограниченном доходе значительная часть денег уходит на необходимое. Наблюдаем связь между ценностями, обстоятельствами и решениями без самообвинения.

Упражнение 3. Семь ценностей

Для практики нужны семь небольших листов. Напишите на них: здоровье; любовь и близость; семья; друзья и общение; деятельность и самореализация; деньги и материальные возможности; вера и отношения с Богом.

Названия можно уточнить под свою жизнь. Если религиозная тема вам не близка, последний лист может обозначать смыслы и убеждения, на которые вы опираетесь. Если семья и любовь сейчас ощущаются как одна область, отметьте это — искусственно разводить их не требуется.

На каждом листе нарисуйте простой знак или положите подходящую картинку. Это способ напомнить себе о теме, а не средство получить правильный ответ.

Первый проход. Возьмите лист «Здоровье» и спросите: «Как эта область присутствует в моей жизни сейчас? Что она позволяет делать? Как я о ней забочусь?» Ориентируйтесь на своё реальное состояние, не сравнивая его с идеалом.

Второй проход. Ненадолго переверните лист или отодвиньте его. Заметьте отклик на то, что символа не видно. Не нужно подробно представлять болезнь, смерть или полную потерю. Можно спросить мягче: «Что я особенно замечаю, когда этой области достаётся меньше внимания?»

Третий проход. Верните лист на место. Что меняется в ощущении? Есть ли тепло, облегчение, благодарность, напряжение или отсутствие заметной реакции? Запишите несколько слов.

Повторите эту последовательность для остальных шести листов. Работайте с одной областью за раз, сохраняя остальные на столе. Если тема вызывает сильное переживание, пропустите этап с отодвиганием или просто оставьте её до другого дня.

Для каждой ценности заполните три строки:

- Когда я обращаю на неё внимание, я чувствую…
- Когда её символ отодвинут, я замечаю…
- Когда возвращаю его, для меня важно…

После прохода посмотрите на все семь листов. Какие три области сейчас особенно значимы? Какие меньше представлены в действиях? Есть ли область, от которой вы устали не потому, что она не важна, а потому, что с ней связано много нагрузки?

Не делайте вывод о ценности отношений только по облегчению от отодвинутой карточки. Можно ценить семью и одновременно нуждаться в отдыхе от обязанностей. Можно хотеть любви и не хотеть конкретных отношений. Можно тревожиться из-за денег и при этом нуждаться в достаточных средствах.

В завершение запишите: «Сейчас для меня особенно важны… Я хотела бы уделять больше внимания… Деньги помогают мне в этом так…».

Упражнение 4. Деньги и моя безопасность

Деньги действительно помогают оплачивать жильё, еду, лечение и другие необходимые вещи. Резерв на непредвиденные расходы может уменьшать финансовую уязвимость; его доступный размер зависит от обстоятельств человека.[2] Признание духовной опоры не отменяет этих практических задач.

Вместе с тем полезно спросить, чего именно вы ожидаете от денег. Какие риски можно уменьшить подготовкой, а каких полных гарантий не даст никакая сумма?

Разделите страницу на три части.

Первая часть — конкретные нужды. Что мне необходимо оплатить? Какие обязательства уже известны? Что сейчас действительно не обеспечено? Запишите факты, не смешивая их с общим ощущением катастрофы.

Вторая часть — мои ожидания от денег. Закончите фразы: «Когда у меня есть деньги, я надеюсь…», «Если денег становится меньше, я начинаю думать…», «Мне кажется, достаточно большая сумма гарантировала бы…».

Третья часть — другие опоры. Какие навыки, люди, договорённости, доступная помощь, работа, знания и убеждения могут поддерживать меня наряду с деньгами? Для верующего человека сюда может относиться вера. Не нужно записывать помощь, которой в действительности нет: можно обозначить, что ещё предстоит найти.

Выберите один практический шаг. Например, уточнить ближайшие обязательные платежи, собрать сведения о доступной помощи, обсудить распределение расходов или определить посильную цель резерва. Необязательно немедленно откладывать фиксированный процент, особенно если не покрыты основные нужды.

Закончите запись: «Деньги помогают мне обеспечить… Они не дают полной гарантии… Дополнительная опора для меня… Сейчас я могу…».

Христианский взгляд на деньги

Вопрос этой книги можно сформулировать так: чему служат мои деньги и какое место занимают в сердце? В Евангелии от Матфея тема сокровища связана с направлением сердца, а тема служения Богу и богатству — с выбором главной опоры. Далее говорится о доверии Богу и заботах о необходимых вещах: Мф. 6:19–34.[3]

Для христианского размышления здесь важно различать пользование средствами и подчинение им всей жизни. Материальные возможности могут помогать заботиться о близких, трудиться, делиться и поддерживать значимые дела. Сам по себе размер дохода не позволяет оценить достоинство человека или глубину его веры.

В Первом послании к Тимофею состоятельным людям предлагается не возлагать надежду на ненадёжность богатства и быть щедрыми на добрые дела: 1 Тим. 6:17–19.[3] Эти слова можно читать как приглашение проверить собственные приоритеты. Они не требуют считать бедность личной заслугой или отказываться от необходимого обеспечения жизни.

В книге мы будем обращаться к этим текстам как к источнику смысла. Размышление о вере не становится обещанием, что нужная сумма обязательно появится, а финансовая трудность не доказывает недостатка доверия Богу. Щедрость также не является сделкой с гарантированной прибылью.

Упражнение 5. Управлять в соответствии с ценностями

Примерьте к деньгам позицию ответственного управляющего. Её смысл — спросить, как обращаться с доступными средствами внимательно, с учётом обязательств и значимого для вас. Это не меняет фактической принадлежности имущества и не снимает ответственности за решения.

В притче о талантах хозяин доверяет слугам пять, два и один талант. Двое используют доверенное и приумножают его, третий из страха прячет полученное: Мф. 25:14–30.[3] Для нашего размышления важен вопрос о том, как мы используем вверенные возможности. Притча не служит инструкцией к рискованным вложениям и не означает, что финансовые потери являются наказанием.

Запишите, чем вы располагаете сейчас. Кроме денег это могут быть время, навыки, здоровье в доступной вам мере, опыт, связи, инструменты. Не сравнивайте свой набор с чужим.

Затем ответьте:

- Какие обязательства я уже взяла на себя?
- Какие решения могу принимать сама, а какие требуют договорённости?
- Что из доступного поддерживает мои ценности?
- Где я действую из страха, привычки или желания одобрения?
- Какой небольшой шаг будет более ответственным и посильным?

По желанию напишите личное намерение. Для христианской практики подойдёт такая форма: «Я хочу относиться к доступным мне средствам как к вверенной ответственности. Прошу Бога помогать мне различать нужды, действовать честно, заботиться о близких и быть щедрой в пределах возможностей».

Светская форма: «Я хочу распоряжаться доступными средствами в соответствии со своими ценностями и обязательствами. Я сохраняю право уточнять решения, просить помощи и учитывать реальные ограничения».

Это личная запись для размышления. Она не передаёт деньги кому-либо и не обязывает подписывать документ. Можно не писать готовый текст, а заметить: какие его слова близки, какие вызывают несогласие и что хочется сформулировать иначе.

Упражнение 6. Деньги в отношениях с близкими

Составьте короткий список значимых людей. Начните с одного человека, с которым финансовая тема особенно актуальна: партнёр, родитель, ребёнок или другой близкий.

Заполните запись:

• Какую роль деньги играют в наших отношениях?

• Какие обязательства и договорённости у нас действительно есть?

• В какой помощи человек нуждается по его словам, а не только по моей догадке?

• Какую помощь могу предложить я без отказа от необходимых собственных нужд?

• Где я ожидаю, что деньги принесут любовь, благодарность или влияние?

• Что стоит обсудить вместо того, чтобы угадывать?

В христианском контексте забота о домашних прямо обозначена как важная ответственность: 1 Тим. 5:8.[3] Это повод учитывать нужды семьи наряду с другими добрыми делами. Здесь нет требования отдавать деньги по любому требованию или терпеть финансовое давление.

Помощь близким и пожертвования можно обдумывать с учётом доступных средств, обязательных расходов и согласия там, где деньги общие. Условия пожертвований различаются между религиозными общинами. Эта книга не устанавливает обязательной суммы и не предлагает отдавать последнее ради обещанного благословения.

Если вы живёте с партнёром, обсудите устройство бюджета. Общий, раздельный и смешанный варианты требуют понятных договорённостей. Важны доступ к необходимым средствам, согласованная ответственность и уважение к самостоятельности обоих взрослых. Пол человека сам по себе не определяет, кто обязан содержать всех или единолично принимать решения.

Для разговора выберите три вопроса: что у нас общее, какие расходы мы распределяем и какие личные средства остаются у каждого. Не требуется раскрывать чувствительные данные или отдавать контроль над деньгами, если это небезопасно.

Если речь о детях, подумайте об одном посильном навыке по возрасту: различать желание и необходимость, выбирать в пределах небольшой суммы, откладывать на понятную цель. Не перекладывайте на ребёнка ответственность за финансовую устойчивость взрослых.

Завершите упражнение одним предложением: «На этой неделе я могу улучшить ясность в наших финансовых отношениях так…».

Упражнение 7. Просить и принимать

Трудность с просьбой не является доказательством нездоровья, гордыни или недостатка веры. За ней могут стоять разные обстоятельства и прежний опыт. Начните с того, что вам безопасно попробовать.

Шаг 1. Выберите одну конкретную просьбу. Чего вам нужно: финансовой помощи в определённом объёме, участия в общем расходе, информации, времени для обсуждения? Не подменяйте запрос общим ожиданием «пусть догадается».

Шаг 2. Уточните условия для себя. Какую сумму или помощь вы имеете в виду? Это подарок, заём, оплата общей обязанности или иной вариант? Если условия пока непонятны, первым шагом может стать их обсуждение. Не обещайте возврат, который не можете обоснованно запланировать.

Шаг 3. Сформулируйте просьбу без требования подтвердить вашу ценность. Например: «Мне нужно обсудить оплату общего расхода. Я могу взять на себя такую часть. Какую часть можешь взять ты?» Или: «Ты готов помочь мне с этой задачей? Если да, давай уточним условия».

Шаг 4. Заметьте свой отклик. Что трудно: произнести сумму, услышать отказ, зависеть от чужого решения, принять подарок? Запишите это без самообвинения.

Шаг 5. Если помощь предложена, проверьте, понятны ли условия и подходит ли она вам. Можно поблагодарить, уточнить, взять время подумать или отказаться. Благодарность не означает согласия на неоговорённые обязательства.

Бланк: «Моя потребность… Конкретная просьба… Условия, которые важно уточнить… Что я чувствую… Какой ответ готова принять… Мой следующий шаг…».

Эксперимент на неделю

Первый подход. Сохраните исходный образ денег и выберите способ фиксировать расходы. Начните с доступного учёта, а не с требования вести идеальную систему.

В течение недели. Собирайте чеки и сведения об оплатах. Коротко отмечайте то, что кажется важным: обязательная трата, удовольствие, помощь, покупка по привычке. Не называйте себя плохой за расход, который не нравится после.

В отдельный день. Выполните практику ценностей и запишите три значимые области. Сопоставьте их с расходами, временем и реальными возможностями. Ценности проявляются не только через сумму: забота может выражаться вниманием и действием.

Ещё один подход. Выберите вопрос безопасности, управления или отношений. Не нужно проходить все письменные задания за один вечер. Сформулируйте один небольшой шаг, который можно проверить в жизни.

В конце недели. Подведите итог расходов и ответьте: «Что стало яснее? Какая потребность оставалась незамеченной? Что я хочу сохранить? Что попробую изменить?»

Пусть результатом первой главы станет не идеальный бюджет, а более точное понимание: что для вас важно, какие ограничения реальны и как вы хотите распоряжаться доступными средствами. С этой точки мы продолжим работу.



Долги щедрость и мои возможности

Когда ответственность становится тревогой

В первой главе мы исследовали, какое место деньги занимают в нашей жизни и какие ценности стоят за повседневными расходами. Теперь посмотрим на то, что нередко делает обращение с деньгами напряжённым: реальные долги, чувство неоплатной обязанности, трудность принимать помощь и страх неправильно распорядиться своими возможностями.

Иногда мысль о себе как об ответственном распорядителе приносит облегчение. А иногда возникает обратная реакция: «Если мне многое доверено, я тем более не имею права ошибиться». Тогда даже небольшое решение превращается в экзамен. Дать или не дать? Купить для себя или помочь другому? Согласиться на просьбу или отказать?

Ответственность не требует безошибочности. Она предполагает готовность смотреть на факты, учитывать последствия, договариваться и исправлять то, что можно исправить. Для верующего человека доверие Богу может стать опорой в этой работе. Оно не освобождает от расчётов и не превращает каждую финансовую трудность в признак духовной неудачи.

В этой главе будем различать денежное обязательство, добровольную помощь и внутреннее «я должна». Затем найдём способы беречь средства и использовать свои способности с пользой. Упражнения можно выполнять постепенно, по одному за подход. Понадобятся тетрадь, записи о расходах и документы, по которым можно проверить финансовые обязательства.

Упражнение 1 Что изменилось после первой главы

Начните с короткой остановки. Не оценивайте себя по количеству выполненных заданий: важно понять, что произошло с вашим отношением к деньгам.

Запишите ответы:

• Что я заметила, когда начала учитывать расходы?

• Какие покупки оказались неожиданными? Какие, наоборот, подтвердили мои приоритеты?

• Стало ли мне легче просить или принимать помощь?

• Что я почувствовала при мысли о доверенных мне средствах: спокойствие, благодарность, страх, сопротивление?

• Какой вопрос я пока оставляю открытым?

Если вы писали личное намерение об ответственном управлении деньгами, перечитайте его. Найдите формулировки, которые поддерживают вас, и те, которые звучат как угроза. Например, «я обязана всегда распоряжаться идеально» можно заменить словами: «Я хочу принимать обдуманные решения и пересматривать их, когда узнаю больше».

Если ведение записей не получилось, выберите более простой способ: фотографировать чеки, отмечать только крупные расходы или делать одну запись вечером. Неудачная организация задания ещё не говорит о неспособности управлять финансами.

Завершите: «Сейчас мне особенно важно разобраться с… Для этого я готова сделать…».

Денежный долг и чувство долга

Одно и то же слово обозначает разные вещи. Денежный долг имеет основание: договор, полученный заём, согласованную оплату. В нём можно уточнить сумму, сроки и условия. Обещание тоже создаёт ответственность, но иногда нуждается в пересмотре, если обстоятельства изменились.

Есть и другое переживание: «Я должна всем помогать», «За всё хорошее нужно расплатиться», «Если мне подарили деньги, теперь я обязана соглашаться на любые просьбы». Здесь чувство обязанности может быть сильным, хотя конкретного соглашения нет.

Благодарность не делает человека чьей-то собственностью. Помощь родным может быть осознанным выбором, а забота о детях — реальной обязанностью. Но ни то ни другое не требует бесконечно отдавать всё, что у вас есть. Важно разбирать каждую ситуацию отдельно, а не объявлять все обязательства лишними или, наоборот, одинаково безусловными.

В христианском размышлении о долгах встречается призыв не оставаться должными, кроме взаимной любви: Рим. 13:8. Его можно принять как повод бережно относиться к обязательствам и не откладывать их урегулирование. Делать из одного стиха универсальный запрет на любой кредит было бы слишком прямолинейно: финансовые решения требуют рассмотрения конкретных условий.[1]

Упражнение 2 Карта моих обязательств

Цель этой практики — собрать проверяемую картину. Ощущение тяжести важно как переживание, но оно не устанавливает наличие долга. Опирайтесь на записи, договоры и ясные договорённости.

Шаг 1. Выпишите денежные обязательства, которые действительно существуют: займы у людей, кредиты, рассрочки, задолженность по оплате. Отдельно отметьте поручительства, если они есть. Не смешивайте остаток долга с обычными будущими расходами на жизнь.

Для каждого обязательства заполните запись:

• Кому или какой организации я должна?
• На каком основании возникло обязательство?
• Каков остаток суммы и где я его проверила?
• Каковы ближайший платёж и срок? Есть ли просрочка?
• Какие условия, проценты или дополнительные платежи мне нужно уточнить?
• Какой следующий шаг зависит от меня?

Если не знаете ответа, напишите «уточнить», а не подставляйте тревожную догадку. Для спорной суммы сохраните документы и отметьте, в чём именно сомневаетесь.

Шаг 2. На другой странице соберите неденежные обещания: помочь с делом, вернуть вещь, выполнить работу. Укажите, что именно вы обещали, кому и к какому сроку. Отметьте, что выполнимо, а где нужен честный разговор об изменении договорённости.

Шаг 3. На третьей странице запишите фразы без определённой суммы или действия: «Я должна быть удобной», «Я обязана вернуть родителям всё, что они для меня сделали», «Нельзя тратить на себя, пока кому-то плохо». Не спорьте с ними сразу. Спросите: кто так говорит, была ли договорённость, что именно от меня ожидается и согласна ли я на это сейчас?

Шаг 4. Выберите одно обязательство, с которым можно начать работу. Например, проверить остаток по выписке, найти договор, вернуть небольшую вещь или предупредить человека о переносе срока. Действие должно уменьшать неопределённость.

Если средств не хватает на все платежи, сначала сопоставьте обязательства с необходимыми расходами и последствиями неоплаты. Не обещайте сумму, которую не сможете внести. По действующим подтверждённым обязательствам можно обсудить доступный график с кредитором. Если требование спорное, непонятны документы или уже идёт взыскание, полезно сначала получить независимую консультацию по правилам вашей страны.[2]

Не нужно закрывать весь долг одним движением ценой еды, жилья и необходимого лечения. Ответственность начинается с реалистичной картины и выполнимого плана.

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.