200+ ГОТОВЫХ ПРОМТОВ ВНУТРИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Заставь нейросеть работать на тебя

Формула идеального промта, приёмы профессионалов и библиотека шаблонов для ChatGPT, Claude, Gemini, DeepSeek, GigaChat, YandexGPT и генераторов изображений

```
> Промт: Ты — опытный маркетолог. Аудитория — ... Контекст
— ... Задача — ... Формат — ... Не используй — ...
```

Денис Промтов

2026

Денис Промтов

Заставь нейросеть работать на тебя

https://litres.ru/74926934
SelfPub; 2026

Аннотация

Почему у одних нейросеть пишет тексты, которые хочется сохранить, а у других — пустую воду?

Дело не в платной подписке и не в «секретной модели». Дело в том, как вы ставите задачу. Один и тот же ChatGPT, Claude, GigaChat или YandexGPT может выдать шаблонную отписку — или работу, за которую раньше платили специалисту.

Эта книга научит вас второму.

Внутри:

— формула РАКЕТА — 6 элементов, из которых собирается любой сильный промт;

— разборы «было стало»: как превратить слабый запрос в мощный за 30 секунд;

— 200+ готовых промтов — копируйте, подставляйте свои данные и пользуйтесь;

— 15 готовых ИИ-ассистентов, которые работают по вашим правилам;

— главы для селлеров маркетплейсов, предпринимателей, офиса, фрилансеров, родителей и студентов;

— как проверять ответы и не попасться на выдумки нейросети;

— 30-дневный марафон и рабочая тетрадь, чтобы навык остался с вами.

Заставьте нейросеть работать на вас — а не наоборот.

Содержание

Содержание 5
Введение. Почему у одних нейросеть пишет шедевры, а у других — воду 9
Первые шаги: если вы никогда не пользовались нейросетью 12
Часть I 17
Глава 1 17
Глава 2 20
Глава 3 22
Глава 4 26
Г 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Денис Промтов
Заставь нейросеть работать на тебя

Содержание

Введение. Почему у одних нейросеть пишет шедевры, а у других — воду

Первые шаги: если вы никогда не пользовались нейросетью

Часть I. Основы

Глава 1. Как устроена нейросеть — объяснение без формул

Глава 2. Какие бывают нейросети и какую выбрать

Глава 3. Формула РАКЕТА: анатомия идеального промта

Глава 4. Было → стало: 7 разборов слабых промтов

Глава 5. Продвинутые техники: как выжать из нейросети максимум

Глава 6. Продвинутые техники, часть 2: приёмы профессионалов

Глава 7. Диалог вместо запроса: как доводить ответ до идеала

Глава 8. Работа с документами, таблицами и файлами
Глава 9. Системные промты и свои ассистенты: настройте один раз
Глава 10. Как проверять ответы и не попасться на выдумки
Глава 11. 15 мифов о нейросетях

Часть II. Нейросеть в деле
Глава 12. Нейросеть для копирайтера, блогера и SMM
Глава 13. Нейросеть для селлера маркетплейсов: полный рабочий цикл
Глава 14. Нейросеть для предпринимателя: партнёр, который не спит
Глава 15. Нейросеть в офисе: письма, отчёты, таблицы, совещания
Глава 16. Таблицы без страха: 25 задач для Excel и Google Таблиц
Глава 17. Нейросеть для поиска работы и карьеры
Глава 18. Нейросеть для учёбы, языков и преподавания
Глава 19. Как зарабатывать с нейросетью: фриланс и новые услуги
Глава 20. Наборы промтов для 12 профессий
Глава 21. Нейросеть для эксперта: личный бренд без потери времени
Глава 22. Нейросеть дома: быт, семья, путешествия, покупки

Глава 23. Здоровье, спорт и привычки: помощник с ограничениями
Глава 24. Путешествия с нейросетью: от идеи до возвращения
Глава 25. Нейросеть для родителей: помощник, а не нянька
Глава 26. Нейросеть для старшего поколения: как помочь родителям
Глава 27. Нейросеть в творчестве: соавтор, а не автор
Глава 28. Промты для изображений: как получить именно ту картинку
Глава 29. Изображения: продвинутый уровень — серии, стиль, редактирование
Глава 30. Голос, видео, музыка и презентации
Глава 31. Программирование без программиста: скрипты, сайты, автоматизация
Глава 32. Как написать книгу или курс вместе с нейросетью
Глава 33. 8 сквозных разборов: от задачи до результата
Глава 34. 12 ошибок новичков, которые убивают результат
Глава 35. Безопасность, этика и авторское право
Глава 36. Как защититься от мошенников, использующих ИИ
Глава 37. Как расти вместе с ИИ: стратегия на годы вперёд

Часть III. Библиотека и бонусы

Библиотека, часть 1: 100 готовых промтов

Библиотека, часть 2: ещё 100 промтов

Бонус. 15 готовых ассистентов: инструкции для копирования

Бонус. 30 готовых шаблонов писем и сообщений

Бонус. 50 готовых промтов для изображений

Бонус. 30-дневный марафон: от новичка до уверенного пользователя

Бонус. Рабочая тетрадь: 7 упражнений

Бонус. Частые вопросы о нейросетях: 32 честных ответа

Бонус. Словарь терминов

Шпаргалка: чек-лист сильного промта

Заключение. Что делать дальше

Введение. Почему у одних нейросеть пишет шедевры, а у других — воду

Два человека открывают одну и ту же нейросеть. Первый пишет «напиши пост про кофе» и получает гладкий, пустой текст, который никто не дочитает. Второй тратит на запрос на минуту больше — и получает пост, который хочется сохранить, переслать и купить тот самый кофе.

Разница не в подписке, не в «секретной модели» и не в таланте. Разница в **промте**— тексте, которым вы ставите задачу. Нейросеть — это очень способный исполнитель, который ничего о вас не знает. Она не видит вашего бизнеса, не знает вашу аудиторию, не догадывается, что «покороче» для вас — это три абзаца, а не три предложения. Всё, что она знает о задаче, — это то, что вы написали.

Писать сильные промты — навык, а не дар. Он осваивается за пару вечеров, если знать несколько принципов и иметь под рукой работающие примеры. Именно это и есть в книге.

Что вы получите

• **Понимание, как «думает» нейросеть** — без формул, на бытовых примерах. Станет ясно, почему она иногда уверенно ошибается и как это предотвратить.

• **Формулу РАКЕТА**— шесть элементов, из которых собирается любой сильный промт.

• **Разборы «было → стало»**и **продвинутые техники профессионалов**: примеры, пошаговое мышление, цепочки, самопроверка, шаблоны с переменными.

• **Работу с документами, таблицами и собственными ассистентами**, которые помнят ваши правила.

• **Практические главы по сферам**: маркетплейсы, бизнес, офис, карьера, учёба, фриланс, личный бренд, дом и семья, творчество, здоровье.

• **Изображения, голос, видео, музыку и автоматизацию**без программирования.

• **8 сквозных разборов**реальных задач от начала до конца.

• **Защиту от мошенников**, которые используют ИИ.

• **Более 200 готовых промтов**, 15 инструкций для ассистентов, 30 шаблонов писем, 50 промтов для картинок, 25 задач для таблиц, 30-дневный марафон и рабочую тетрадь.

Как читать эту книгу

Если вы никогда не пользовались нейросетью — начните с раздела «Первые шаги». Если времени мало — прочитайте главу 3 (формула РАКЕТА) и сразу переходите к библиотеке промтов. Если хотите выжимать из нейросетей максимум — прочитайте Часть I по порядку, а из Части II выберите главы про свою работу и жизнь: их можно читать в любом порядке.

В шаблонах промтов всё, что стоит в [квадратных скобках], нужно заменить своими данными. Чем подробнее вы заполните скобки, тем лучше результат.

Важно.Все промты в книге универсальны: они работают в ChatGPT, Claude, Gemini, DeepSeek, GigaChat, YandexGPT и других чат-моделях. Интерфейсы и названия версий меняются каждые несколько месяцев, а принципы постановки задачи — нет.

Первые шаги: если вы никогда не пользовались нейросетью

Эта глава — для тех, кто ни разу не пользовался нейросетью или пробовал, но «не понял, зачем». Если вы уже уверенно общаетесь с чат-ботами — можете смело её пропустить. Если нет — через 20 минут у вас будет первый полезный результат.

Шаг 1. Выберите сервис

Для начала нужен один текстовый чат-сервис. Подойдёт любой популярный: ChatGPT, Claude, Gemini, DeepSeek, GigaChat, YandexGPT или другой, который доступен в вашей стране. Почти у всех есть бесплатная версия, сайт и приложение для телефона.

Если не знаете, что выбрать, — спросите у знакомых, чем пользуются они: так вам будет у кого уточнить, если что-то непонятно. Через пару недель можно попробовать второй сервис и сравнить.

Безопасность. Устанавливайте приложения только из официальных магазинов приложений и переходите на сайты сервисов по ссылкам из надёжных источников. Под видом популярных нейросетей распространяются поддельные приложения, которые крадут данные или требуют оплату.

Шаг 2. Зарегистрируйтесь

Обычно нужна электронная почта или номер телефона. Придумайте надёжный пароль, который вы не используете на других сайтах. Если сервис предлагает двухфакторную защиту (код из СМС или приложения) — включите её.

Шаг 3. Осмотритесь

Интерфейс почти у всех сервисов одинаковый:

- **Поле ввода внизу** — сюда вы пишете запрос.
- **Кнопка отправки** — стрелка или самолётик.
- **Скрепка или плюс** — прикрепить файл или фото (если сервис это поддерживает).
- **Микрофон** — голосовой ввод.
- **Список чатов слева** или в меню — история ваших диалогов.
- **Кнопка «Новый чат»** — начать с чистого листа.
- **Настройки** — здесь инструкции о себе, память, конфиденциальность.

Шаг 4. Первый запрос — из вашей жизни

Не начинайте с «Привет, как дела?» или «Расскажи анекдот». Возьмите реальную небольшую задачу, которая вас сейчас беспокоит. Например:

- «Мне нужно написать сообщение в родительский чат, что мой сын не придёт в школу два дня из-за простуды. На-

пиши коротко и вежливо».

• «Что приготовить на ужин из курицы, картошки и сметаны за 40 минут? Дай пошаговый рецепт».

• «Объясни простыми словами, что такое [слово], которое я услышал на работе».

• «Помоги составить список дел на выходные: [что нужно сделать]. Распредели по субботе и воскресенью».

Посмотрите на результат. Скорее всего, он неплохой — но не идеальный. Это нормально.

Шаг 5. Уточните

Теперь самое важное — продолжите диалог. Не нужно писать запрос заново: просто скажите, что изменить. «Сделай короче». «Добавь, что справка будет». «Без сметаны — у мужа непереносимость». «Перенеси уборку на субботу утро». Нейросеть помнит предыдущие сообщения в этом чате и переделает с учётом ваших слов.

Именно в этот момент большинство людей понимают, зачем нужны нейросети: это не поисковик, который выдаёт ссылки, а собеседник, который делает работу и переделывает её, пока вас не устроит.

Шаг 6. Попробуйте голос и фото

Нажмите на микрофон и просто расскажите задачу голосом — как рассказали бы другу. Это особенно удобно на телефоне и для тех, кто не любит печатать. Затем попробуйте

прикрепить фото: снимок документа, этикетки на иностранном языке, содержимого холодильника — и спросите что-нибудь о нём.

Шаг 7. Новый чат для новой задачи

Когда переходите к другой теме — нажмите «Новый чат». Так нейросеть не будет путать задачи, а вам будет проще найти нужный диалог потом.

Три страха новичков

«Я что-нибудь сломаю»

Невозможно. Вы просто переписываетесь. Худшее, что может случиться, — неудачный ответ, который можно проигнорировать.

«Я не умею правильно спрашивать»

Для начала — пишите как человеку. Нейросеть понимает обычную речь, опечатки и даже неполные фразы. А как спрашивать лучше — вы узнаете в главе 3 этой книги.

«Это сложно и не для меня»

Если вы умеете писать сообщения в мессенджере — вы умеете пользоваться нейросетью. Интерфейс тот же: вы пишете, вам отвечают.

Чего не вводить в чат

• Пароли, коды из СМС, данные банковских карт.

• Паспортные данные и номера документов.

• Чужие персональные данные без необходимости.

• Конфиденциальную рабочую информацию, если это не разрешено.

Пять заданий на первый вечер

☐ Попросить помочь с сообщением, которое давно надо написать

☐ Попросить объяснить непонятное слово или явление

☐ Составить план на завтра или на выходные

☐ Спросить рецепт из того, что есть дома

☐ Уточнить любой из ответов 2–3 раза и посмотреть, как он меняется

Выполнили? Поздравляем — вы уже пользуетесь нейросетью. Дальше книга научит делать это мастерски.

Часть I
Основы

Глава 1
Как устроена нейросеть — объяснение без формул

Чтобы управлять инструментом, не обязательно знать, как он собран. Но нужно понимать, как он себя ведёт. Пять фактов о языковых моделях объясняют 90% «странностей», с которыми сталкиваются новички.

Факт 1. Нейросеть продолжает текст

Языковая модель обучена на огромном объёме текстов и умеет одно — очень хорошо предсказывать, каким должен быть следующий фрагмент текста. Когда вы пишете запрос, модель «достраивает» наиболее уместный ответ.

Что из этого следует: размытый запрос даёт «средний» ответ — усреднённый по всем похожим текстам, которые модель видела. Именно поэтому без деталей получается вода. Конкретика сдвигает ответ от среднего к нужному вам.

Факт 2. Она ничего не знает о вас

Модель не видит вашу компанию, ваш продукт, вашего начальника и ваши прошлые тексты — если вы их не показали. Представьте, что вы ставите задачу очень умному фрилансеру, которого видите первый раз в жизни. Всё, что он не услышал от вас, он додумает сам — и, скорее всего, не так.

Факт 3. Она может уверенно ошибаться

Модель стремится дать правдоподобный ответ, а не обязательно правдивый. Если точного знания нет, она может «сочинить» цифру, цитату, ссылку на исследование или статью закона. Это называют **галлюцинациями**.

Правило.Проверяйте любые факты, цифры, даты, цитаты, ссылки и юридические формулировки. Помогает добавить в промт фразу: «Если не уверен в факте — прямо так и скажи, не придумывай».

Факт 4. У неё есть «рабочая память» — и она ограничена

В рамках одного чата модель помнит переписку — это называется **контекстом**. Но объём контекста ограничен, а в очень длинном диалоге детали из начала могут «размываться». Новый чат обычно начинается с чистого листа (если в сервисе не включена функция памяти).

Что из этого следует: для новой задачи начинайте новый чат. Если диалог стал длинным и модель начала путать-

ся — попросите её кратко резюмировать договорённости и перенесите резюме в новый чат.

Факт 5. Знания модели имеют дату

Модель обучена на данных до определённого момента. О событиях после этой даты она не знает, если сервис не подключает поиск в интернете. Курсы валют, новости, свежие законы, цены — всегда проверяйте или давайте актуальные данные в промте сами.

Главная мысль главы

Нейросеть — это не волшебная кнопка и не поисковик. Это сильный исполнитель, качество работы которого прямо зависит от качества постановки задачи.

Глава 2
Какие бывают нейросети и какую выбрать

Нейросетей сотни, но для большинства задач достаточно понимать три категории и выбрать по одному инструменту в каждой.

Три категории инструментов

Текстовые чат-модели— Что делает: Пишут, редактируют, анализируют, объясняют, считают, пишут код, работают с документами; Примеры: ChatGPT, Claude, Gemini, DeepSeek, GigaChat, YandexGPT

Генераторы изображений— Что делает: Создают картинки по описанию, меняют стиль, дорисовывают фон; Примеры: Midjourney, Kandinsky, Шедеврум, встроенные генераторы в чат-моделях

Специализированные сервисы— Что делает: Озвучка, музыка, видео, расшифровка аудио, презентации; Примеры: Сервисы синтеза речи, генерации видео, транскрибации

Как выбрать текстовую модель

Не ищите «лучшую нейросеть в мире» — её нет, лиде-

ры меняются каждые несколько месяцев. Выбирайте по трём критериям:

1. **Доступность.**Работает ли сервис в вашей стране, удобно ли оплачивать, есть ли приложение на телефоне.

2. **Качество на ваших задачах.** Дайте двум-трём моделям одну и ту же реальнуюзадачу из вашей работы и сравните ответы. Это лучше любых рейтингов.

3. **Нужные функции.**Загрузка файлов и фото, поиск в интернете, работа с таблицами, голосовой ввод.

Совет.Держите под рукой две модели. Когда одна выдаёт слабый результат, отправьте тот же промт во вторую — часто это быстрее, чем переписывать запрос.

Бесплатная или платная версия?

Для знакомства хватит бесплатной. Платная обычно даёт более сильную модель, больше сообщений, загрузку файлов и длинный контекст. Правило простое: если вы пользуетесь нейросетью каждый день для работы, подписка окупается за первые сэкономленные часы.

Глава 3
Формула РАКЕТА: анатомия идеального промта

Сильный промт — это не магическое заклинание, а хорошо поставленное техническое задание. Чтобы ничего не забыть, используйте формулу из шести элементов — **РАКЕТА**.

Р — Роль.Кем должна быть нейросеть
А — Аудитория.Для кого результат
К — Контекст.Что важно знать о ситуации
Е — Единая цель.Что конкретно сделать
Т — Тон и формат.Как и в каком виде
А — Анти-список.Чего делать нельзя

Р — Роль

Скажите, в роли какого специалиста должна выступить модель: «Ты — опытный маркетолог», «Ты — редактор деловых текстов», «Ты — преподаватель математики для школьников». Роль задаёт словарь, глубину и угол зрения.

Роль работает лучше, если она конкретна: не просто «маркетолог», а «маркетолог с 10-летним опытом продвижения товаров для дома на маркетплейсах».

А — Аудитория

Для кого пишется текст? Пенсионерам и айтишникам нужно объяснять по-разному. Укажите возраст, уровень знаний, боль и ожидания читателя: «для мам с детьми до 3 лет, которые устали и читают с телефона».

К — Контекст

Всё, что знаете вы, но не знает модель: о продукте, компании, ситуации, предыдущих попытках. Здесь же — исходные материалы: текст для редактуры, данные, выдержки из документов. Контекст — самый недооценённый элемент: именно он отличает уникальный ответ от шаблонного.

Е — Единая цель

Одна чёткая задача, сформулированная глаголом: «напиши», «сократи», «сравни», «найди ошибки», «предложи 10 вариантов». Если задач несколько — пронумеруйте их или разбейте на несколько сообщений.

Т — Тон и формат

Тон:дружелюбный, деловой, экспертный, с юмором, без канцелярита. **Формат:**список, таблица, письмо, пост до 1000 знаков, 3 варианта на выбор, план из 5 пунктов. Указывайте объём в цифрах — «коротко» каждый понимает по-своему.

А — Анти-список

Чего делать нельзя: «без эмодзи», «не используй слова „уникальный“ и „инновационный“», «не придумывай цифры», «не начинай с вопроса к читателю». Анти-список убирает типичные штампы ИИ-текстов.

Собираем всё вместе

Промт

Ты — копирайтер, который 10 лет пишет тексты для небольших кофеен. [Р]

Аудитория — жители района 25–40 лет, которые утром спешат на работу и берут кофе с собой. [А]

Контекст: мы — маленькая кофейня «Зерно» у метро. С понедельника запускаем «утренний абонемент»: 10 капучино за 1500 # вместо 2200 #. Обжариваем зерно сами, есть растительное молоко. [К]

Задача: напиши пост для нашего Telegram-канала об абонементе. [Е]

Тон — тёплый, с лёгким юмором, как будто пишет бариста. Объём — до 600 знаков. В конце — призыв зайти и спросить про абонемент. Дай 3 варианта. [Т]

Не используй слова «уникальный», «бодрящий», «аромат свежесваренного». Не обещай того, чего нет в контексте. [A]

Буквы в скобках здесь — для наглядности, в реальном промте их писать не нужно. Порядок элементов тоже не важен: важно, чтобы все шесть были.

Важно.Не обязательно заполнять все шесть пунктов для простых вопросов. «Сколько граммов в стакане муки?» — промт уже идеален. Формула нужна там, где важен качественный результат: тексты, анализ, планы, продающие материалы.

Глава 4
Было → стало: 7 разборов слабых промтов

Лучший способ научиться — увидеть разницу своими глазами. Вот семь типичных запросов и то, как их усилить.

Разбор 1. Резюме

Было

Напиши резюме менеджера.

Стало

Ты — HR-консультант, который помогает кандидатам проходить отбор в крупные компании.

Помоги составить резюме на позицию менеджера по продажам B2B в IT-компанию. Мой опыт: 4 года продавал CRM-системы, вырос с 2 до 9 млн # выручки в квартал, вёл 40 клиентов, обучил 3 новичков.

Сделай: заголовок, краткое «о себе» (3 предложения), опыт в формате «задача — действие — результат с цифрами», ключевые навыки списком.

Не используй штампы вроде «стрессоустойчивый» и

«коммуникабельный».

Почему работает: появились должность, опыт с цифрами, структура и запрет на штампы. Модели больше не нужно ничего выдумывать.

Разбор 2. Объяснение темы

Было

Объясни, что такое инфляция.

Стало

Объясни, что такое инфляция, 12-летнему школьнику.

Используй пример с ценами на мороженое и карманными деньгами.

Объём — 5–7 предложений. В конце задай один вопрос, чтобы проверить, понял ли он.

Почему работает: указаны уровень читателя, способ объяснения, объём и формат проверки.

Разбор 3. Деловое письмо

Было

Напиши письмо поставщику, что он задерживает поставку.

Стало

Напиши письмо поставщику от имени закупщика сети магазинов.

Ситуация: поставка 500 единиц товара задерживается уже на 6 дней, это вторая задержка за квартал. Мы ценим сотрудничество, но несём убытки.

Цель: получить точную дату поставки до пятницы и обсудить компенсацию.

Тон — вежливый, но твёрдый, без угроз. Объём — до 150 слов. Дай тему письма.

Почему работает: модель понимает предысторию, цель и нужный баланс тона — письмо получится не агрессивным и не беззубым.

Разбор 4. Идеи для бизнеса

Было

Дай идеи для бизнеса.

Стало

Предложи 10 идей для бизнеса со стартовым капиталом до 300 000 # в городе с населением 200 тысяч человек.

У меня есть навыки: фотография, ведение соцсетей, водительские права. Готов уделять 20 часов в неделю.

Оформи в виде таблицы: идея | стартовые вложения | срок до первых денег | главный риск.

Отсортируй от самой реалистичной к наименее.

Почему работает: ограничения (бюджет, город, навыки, время) отсекают фантастические и нерелевантные идеи, а таблица позволяет сравнить их.

Разбор 5. Перевод

Было

Переведи на английский: [текст]

Стало

Переведи на английский текст для страницы товара в американском интернет-магазине.

Это не дословный перевод: адаптируй под носителя языка, чтобы звучало естественно и продающе. Сохрани все факты и цифры.

Сантиметры оставь и добавь в скобках дюймы.

Текст: «„„[текст]“»

Почему работает: указаны назначение текста, тип перевода (адаптация) и нюансы с единицами измерения.

Разбор 6. План тренировок

Было

Составь план тренировок.

Стало

Составь план тренировок дома на 4 недели для новичка: женщина, 35 лет, сидячая работа, цель — укрепить спину и общий тонус.

Есть коврик и две гантели по 2 кг. 3 тренировки в неделю по 30 минут.

Формат — таблица по неделям с упражнениями, подходами и повторами. Отметь, как постепенно увеличивать нагрузку.

Если какие-то упражнения опасны при болях в спине — предупреди.

Почему работает: учтены уровень, цель, инвентарь, время и безопасность. Такой план можно сразу выполнять.

Разбор 7. Анализ отзывов

Было

Проанализируй отзывы.

Стало

Ниже — 50 отзывов покупателей о нашем фене.

Выдели: 1) 5 главных причин, за которые хвалят; 2) 5 главных жалоб с указанием, как часто они встречаются; 3) 3 конкретных улучшения для карточки товара и 3 — для самого продукта.

Опирайся только на текст отзывов, не додумывай.

Отзывы: «„[вставить отзывы]“»

Почему работает: вместо абстрактного «анализа» — три конкретных вопроса, частотность и практические выводы.

Заметили закономерность? Хороший промт почти всегда длиннее плохого в 3–5 раз. Эти лишние 30 секунд экономят полчаса на переделках.

Γ

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.