



Irina Bjørnø

Den perfekte familie?

Hvordan man forbliver lykkelig
i ægteskabet

Irina Bjørnø

**Den perfekte familie? Hvordan
man forbliver lykkelig i ægteskabet**

«Издательские решения»

Bjørnø I.

Den perfekte familie? Hvordan man forbliver lykkelig i ægteskabet /
I. Bjørnø — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961854-2

Er det vore dages største utopi — familielykke? I denne bog lærer du Hvordan du kan finde din eneste éne Hvordan du stifter en lykkelig familie Hvordan du håndterer dine svigerforældre Hvordan du skaber mere personlig plads til dig selv og til din mand Hvordan du bevarer gnisten i familielivet.

ISBN 978-5-44-961854-2

© Bjørnø I.
© Издательские решения

Содержание

Forord	6
1. Videnskab: Hvordan findes den rigtige partner?	8
2. Ægteskab: Tradition eller et biologisk behov? Er det vejen til lykken?	11
3. Kærlighed og familie – myte eller virkelighed?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Den perfekte familie? Hvordan man forbliver lykkelig i ægteskabet

Irina Bjørnø

Proofreader Inger Guldberg

© Irina Bjørnø, 2019

ISBN 978-5-4496-1854-2

Created with Ridero smart publishing system

Forord

Denne bog er skrevet til dig, fordi du har valgt at dele dit liv med den person, du har valgt OG vil leve lykkeligt med i fremtiden (til døden jer skiller).

I mange eventyr er slutningen magisk: De gifter sig og lever lykkeligt til deres dages ende eventyret er forbi, men historien er først ved at begynde... Hvordan klarer de at forblive lykkelige? Hvad er deres hemmelighed?

I eventyrene kommer parterne ofte fra to forskellige lande eller steder. Det betyder, at prinsen og prinsessen har to forskellige kulturer, men de lever lykkeligt... Drøm eller en løgn?

I denne bog vil jeg beskrive en lignende, men virkelig situation, nemlig den om to mennesker fra to forskellige dele af verden. De forelsker sig og bliver gift. De ønsker at blive lykkelige og at blive en familie – en lykkelig familie. De ved imidlertid ikke HVORDAN. Denne bog er skrevet for at hjælpe dig til at forstå vejen til lykke for to mennesker i et blivende forhold. Denne bog beskæftiger sig med videnskaben og kunsten at få et lykkeligt familieliv og nære relationer. Videnskab en eksakt viden. Kunst betyder følelser og inspiration. De har brug for begge dele for at skabe en lykkelig familie. Det handler om både læring og praksis. Den låser skjulte hemmeligheder op, som du kan bruge til at skabe din succesfulde fremtid.

Vedrører denne bog også par med samme nationalitet? Ja, det gør den, fordi nogle af aspekterne i familielivet er så fundamentale, at parterne kunne være naboer, men samtidig være så forskellige, at de kunne komme fra to forskellige planeter.

Hvorfor er denne bog skrevet?

Den er skrevet, fordi der er et stort behov for at hjælpe mennesker til at skabe et blivende forhold. Hvert tredje ægteskab – i Danmark er det hvert andet – ender med separation el. skilsmisse efter få år. Et russisk ordsprog siger, at man skal spise et "pud" (et gammelt russisk mål for 16 kg) salt, før man kan sige, at man virkelig kender sin ægtefælle godt. Mennesker spiser i gennemsnit 5 gram salt om dagen. To mennesker spiser ca. 10 gram. Det tager således mindst 4 år at spise 16 kilo salt tilsammen. Statistikken viser, at skilsmisseraten toppe mellem det 3. og 5. år af ægteskabet. Konklusion: Du kender ikke den person, du giftede dig med. Er det så ikke en god ide at vide, hvordan man opbygger et langvarigt og blivende forhold? Jeg mener, det er klogt at bruge tid på at lære og dermed blive en ekspert i dette emne.

Jeg bor i det dejlige Danmark og har været lykkeligt gift med en dansker i 20 år (jeg er født i Rusland). Jeg er en undtagelse. Jeg har et lykkeligt og vidunderligt liv.

Igennem min profession (jeg driver en veletableret klinik, hvor jeg dagligt behandler mennesker med forskellige baggrunde og familieproblemer) ser jeg de samme mønstre gentage sig selv igen og igen. Mine patienter gør de samme fejltagelser og falder i de samme fælder.

Jeg har besluttet at skrive denne bog baseret på mine egne personlige erfaringer, og som et resultat af mange familierapisessioner. (Jeg er professionel familie rådgiver, hypnotisør, forfatter og yogalærer).

Det er umuligt at forblive sund og rask, hvis dit privatliv er utilfredsstillende. Hvis du ikke føler dig godt tilpas i dine private relationer, vil det influere på dit helbred. Det er bedre at være lykkelig og rask end ulykkelig med helbredsproblemer. Denne bog handler om den gode, sunde familie.

Tag dig tid til at læse denne interaktive bog: Jeg behøver DIN deltagelse i processen for at skabe Din Lykkelige Familie. Kom i gang! Tag en dyb indånding. Brug øvelserne i denne bog til at forstå dig selv og din partner bedre.

Brug også denne bog som udgangspunkt for diskussion. Ved dagens slutning efter at have læst i bogen, skal du spørge dig selv:

Hvad har jeg lært af disse sider?

Hvordan kan jeg bruge det til selvudvikling som partner og familiemedlem?

Hvad fik jeg mest ud af?

LÆR – BRUG – NYD – Det er bogens filosofi.

Det er min personlige opfattelse, at emnet:” at skabe en god familie”, i fremtiden vil være en del af skolernes Fælles Mål – i hele verden. Uddannelse er den eneste vej til selvudvikling, fordi det giver” knowhow” og baserer viden på tidligere generationers erfaringer (den videnskabelige del!). Vi lærer vore børn matematik, IT og biologi, men ikke hvordan man bliver en god ægtemand, hustru, mor eller far. Så starter man “Familien” og håber, den vil vare hele livet – og senere undrer man sig over, hvorfor problemerne tager overhånd.

Har jeg den slags problemer i mit familieliv? Ja, jeg har, men jeg ved hvordan jeg skal forholde mig til dem og **FORBLIVE LYKKELIG**. Jeg vil gerne dele mine hemmeligheder med dig, min kære ven, som jeg antager, er i en lignende situation: Er gift, forlovet eller er på vej til at finde dit livs kærlighed, og gerne vil opnå et lykkeligt liv.

Vi begynder med begyndelsen og starter med spørgsmålet: Hvorfor gifter vi os med en bestemt person? Hvordan finder vi vores drømmepartner? Hvordan skaber vi en lykkelig familie?

Her er fremgangsmåden. Du kan vælge at gå direkte til det kapitel, du skal bruge for at løse dine problemer, eller du kan vælge at følge min plan. Hvert kapitel har en praktisk del, som kan bruges direkte, og som normalt er placeret sidst i kapitlet.

Her er rækkefølgen af emner, som vi vil studere:

1. Videnskab: Hvordan findes den rigtige partner?

Kan du huske, hvorfor og hvordan du fandt din partner? Hvilke kriterier brugte du for at gøre din drøm til virkelighed? Var det kærlighed ved første blik? Var kærligheden ægte eller fortrød du senere? Hvor mange fejl begik du, før det lykkedes at finde den rigtige?

Når du går til grønthandleren for at købe gulerødder, ved du hvilken slags gulerødder, du vil købe (økologiske, med top, små, store, orange, fra et specielt område, lokalt producerede, etc.) Hvis du begår en fejl, er det let at ændre den – og ikke særlig dyrt.

Når du køber nye møbler, undersøger du kataloger, ser på møbler i forskellige forretninger, låner eventuelt nogle med hjem for at se, om de passer til dit hjem – det er kompliceret og tidskrævende – du prøver at være professionel og at lære så meget som muligt om produktet. Fejltagelser koster både tid og penge.

Hvad sker der, når du vælger din “drømmepartner”? “Jeg mødte denne pige/ fyr (dreng) sidste uge og blev forelsket... Hvorfor? Det ved jeg ikke, men JEG HAR DET FANTASTISK!!!” Hvor ofte har du hørt dette fra dine venner?

Og to måneder senere:” Du ved, jeg fandt ud af, at vi ikke passede sammen. Jeg er glad for, vi ikke flyttede sammen!”

Hvad skete der? Den person formulerede aldrig sine kriterier for at finde den ideelle partner. Men hvordan gør man?

Hvis du spørger dine forældre om, hvordan man finder en partner (er dine forældre lykkelige?) så vil de svare:” Ser du, når du finder den rette, vil du vide/føle det.” Hvordan kan man vide/føle det? – De ved det ikke selv.

Deres valg var formodentlig intuitive og heldige. Hvis du kommer fra en traditionel, muslimsk familie, har din familie måske arrangeret ægteskabet for dig, og historien viser, at det kan fungere.

Men i vores vestlige kultur drømmer vi om KÆRLIGHED: Amor skyder sin pil i begges hjerter samtidig, og vi er opfyldt af lykke. Virkeligheden er ikke så enkel... desværre.

Nu til den praktiske del:

Du skal bruge: Et stykke papir, en blyant og et stopur.

Sæt stopuret på 20 minutter (den tid jeg giver mine klienter i min konsultation), tag en dyb indånding og begynd at skrive:

Min drømmepartner:

(Han/ hun er)

Den fysiske fremtoning (høj, blond, øjenfarve, hudfarve, vægt etc.): Så mange detaljer som muligt. Du tegner et portræt af din drømmepartner.

Alder

Køn

Navn, hvis det er vigtigt (det var vigtigt, men katastrofalt for mig – jeg vil forklare senere)

Nationalitet (hvor kan din partner være lige nu, i hvilket land?)

Personlige kvaliteter (vær ærlig og åben: Hvad vil du virkelig gerne se i din partner hver dag?)

Religion (vær ærlig og husk, det er dine drømme og ikke din families forventninger)

Uddannelse

Arbejde

Finansiell situation

Socialgruppe

Holdning til børn (hvor mange?)

Holdning til bopæl (jeres rede)

Helbred!! (Mange siger, det intet betyder, MEN det gør det!!! Et dårligt helbred vil give problemer OG få indflydelse på den næste generation – vær realistisk)

Sexlivet

Fritidsinteresser

Holdning til DIN familie

Familietraditioner

Personlige vaner

Det sociale liv/ venner

Kreativitet, interesser

Gør det på den måde, at du svarer på ALLE spørgsmål (ærligt – det er dine drømme/ønsker det handler om)

Derefter skal du gemme svarene til den følgende uge og **VIS DET IKKE TIL ANDRE, DISKUTER DET IKKE MED NOGEN** i ugens løb: Lad svarene “modnes” i dig selv.

Den følgende uge: Se igen på dine svar, læs dem omhyggeligt, lav eventuelle ændringer og vurder så hvert svar:

Meget vigtigt

Vigtigt – men ikke 100%

Ikke vigtigt, kan slettes.

Nu er arbejdet næsten færdigt!

På en ny side skal du skrive de kvaliteter, som du har vurderet til 1 eller 2. Læs igen omhyggeligt.

Denne aktivitet er det samme som at kreere en skulptur og at give den liv. Du er skaberen, og du er ansvarlig for det, du skaber. Vær sikker på at beskrive det du ønsker – for det er det, du får.

En af mine veninder brugte denne metode. Den virkede for hende i alle henseender. Hun fandt sin drømmepartner efter ca. 6 måneder, men hun glemte at skrive, at hun hadede mennesker med kraftig kropslugt. Hun fik ham med alle de kvaliteter hun ønskede – bortset fra hans kropslugt. Hun hader den, men elsker alligevel sin mand.

Vær klog! Gør ikke den samme fejl!

Nu til næste skridt: Kender du en person, som du netop har beskrevet? Hvis svaret er JA, så gør noget ved det! Få fat i ham/hende!

Hvis svaret er NEJ, så prøv at finde ud af hvor han/hun kan være? I din egen by? I en anden? I et andet land?

Vær klar til at rejse ud: Dette kan være den vigtigste rejse i dit liv – at opfylde dine drømme! Kom i gang! Vær ikke doven! Han/hun vil ikke komme af sig selv, hvis du ikke gør noget ved det! Det kræver en indsats – men i sidste ende er det besværet værd!! Giv ikke op, hvis du ikke finder din partner i første forsøg. Det vil ske! Det lover jeg dig!

Tal om ham/hende med alle du kender. Sæt ord på. Beskriv ham/hende igen og igen! Hengiv din tid til at finde ham/hende – selv når du er på arbejde. Drøm om ham/hende igen og igen! Skab et billede af ham/hende og sæt det på din væg/opslagstavle.

Undersøg på internettet karakteristiske egenskaber, som er vigtige for dig – og som du ikke vil undvære, f. eks. nationalitet. Hvis du kan lide italienske piger, find ud af deres nationale karaktertræk som f. eks.: I Italien taler kvinder meget. Er det godt for dig? På den anden side, i Thailand er kvinder meget stille og smilende. Er det bedre??? Undersøg og find ud af nationale karaktertræk, FØR du beslutter, hvad der er godt for dig.

Det er den samme fremgangsmåde, når du køber en hund. Du har en ide om størrelse og fremtoning. Jeg har en Scottish Terrier, min smukke, lille, sorte Bella. Men før jeg købte hende, fandt jeg ud af, at denne hunderace ikke er særlig let at træne på grund af dens meget selvstændige karaktertræk, men jeg kan lide denne kombination: Kompakt, klog og uafhængig.

Min anden ægtemand Leif er dansk, og jeg lærte af min dansklærer Erik i Moskva, at danskere er mere “indadvendte” end russere, og at de ikke så let viser deres følelser. Derfor var jeg nogenlunde forberedt på en mand, som var meget forskellig fra en russer – og jeg havde ret! Han var meget forskellig fra en almindelig russer på hans alder og fra hans socialgruppe.

Jeg valgte min første ægtemand Vasilij på grund af – vil du tro det? – hans navn! Han hed det samme, som min dejlige bedstefar Vasja, som jeg elskede højt, og jeg gav mig selv og min bedstemor det dumme løfte, at jeg ville gifte mig med en mand af det navn. Da jeg mødte denne dreng på universitetet følte jeg – heldige mig – det er HAM! Hans navn blev afgørende for min skæbne i de følgende 12 år, den tid mit første ægteskab varede – og det var ikke grund nok til at forblive lykkelig. Ægteskabet varede ikke ved, og jeg lærte meget om mig selv. Ikke flere dumheder!

Hvad med kærligheden?

Kærlighed? Hvis det er din drømmepartner, VIL du føle dig tiltrukket med det samme, fordi du ELSKER dine drømme. Du kender dem. De er indeni dig. Når du finder din drømmepartner, vil kærligheden komme helt naturligt.

Kærlighed kræver **ACCEPT** af den anden person og en aktiv deltagelse i den persons liv, for at gøre den persons liv lykkeligt. Alt sammen handler om kærlighed. Er du ikke tilfreds med det svar? Så lær mere om kærlighed i denne bog. Dette er sandheden.

Husk, at kærlighed som seksuel tiltrækning er blind! Du spørger hvorfor? På grund af meningen med MOR NATUR. Naturen skaber en hormonal proces og opbygger et stærkt seksuelt center i kroppen for at opfylde sit (Naturens) formål: At fortsætte livet, menneskets overlevelse (det er måske ikke dit ønske at have et hormonelt center i kroppen, men du kan ikke undslippe, du blev skabt med det). Alle levende væsener i denne verden har det, og føler seksuel tiltrækning og seksuelle behov.

Mange mennesker misforstår dette behov og kalder det KÆRLIGHED, men det er det IKKE! Det er en hormonal proces, den er ikke bevidst, og det er ikke en følelse. Har du det samme seksuelle behov som et dyr? Eller er du lidt mere civiliseret og kan skelne det hormonale (naturlige) behov fra dit eget personlige ønske?

Derfor vil kun en meget SELEKTIV tilgang til din fremtidige partner give det bedste og sundeste resultat. Vær selektiv! Vær klog! Opbyg det bedste grundlag for dit forhold.

Vi vil tale om kærlighed senere. Det er et vigtigt emne, som ofte bliver misfortolket, men vi kan gøre det helt klart. Husk: Vi er alle “føde” i hinandens liv! Din partner hjælper med at “fodre” din krop, sind og sjæl med forskellige former for føde, såsom følelser, oplevelser, indtryk og begivenheder. Alt dette former din krop, dit sind og din sjæl. Alt dette hjælper dig til at få dine drømme opfyldt. Du bliver en “speciel” person, afhængigt af de forskellige input du får. Dårligt input – dårligt resultat (dårligt helbred, ulykkelig). Denne proces er gensidig, du er også ansvarlig for din partners positive udvikling. Det er et dagligt og fortsat arbejde, som er meget givende, fordi du kan se resultaterne hver dag.

Men hvad, hvis du allerede har mødt én? Hvordan finder du ud af, om det er den rigtige person for dig? Svar på de samme spørgsmål, som du gjorde tidligere for at finde din drømmepartner, men denne gang skal du, foruden dit drømmebillede, skrive din nuværende ægtefælles kvaliteter (du kan bruge forskellige farver).

Er svarene vedrørende din nuværende partner meget forskellige fra dem, du skrev om din drømmeprins/-prinsesse? Vær ærlig overfor dig selv!

2. Ægteskab: Tradition eller et biologisk behov? Er det vejen til lykken?

Har du brug for at blive gift? Hvis behov er det? Samfundets? At producere arbejdere til at understøtte samfundets eksistens? Eller er det dine forældres drøm? Måske er det et pres fra dine sociale omgivelser, dine venner, dine kollegaer? Gør dette klart for dig selv, før det er for sent!

Se dig omkring! Hvor mange af dine gifte venner er virkelig lykkelige? Hvad med dine forældre – eller dine familiemedlemmer?

Hvor mange lykkelige par kender du?

Leo Tolstoj (som var meget ulykkelig i sit ægteskab) skrev i sin roman “Anna Karenina”: “Lykkelige familier er alle ens; enhver ulykkelig familie er ulykkelig på sin egen måde”. Hvad kan jeg sige til det?

Lykke er en individuel tilstand, som indfinder sig (midlertidigt), når dine kriterier for lykke er opfyldte: Så nemt er det! Men kriterierne for lykke er forskellige fra person til person, og ændrer sig gennem livet. De er dynamiske og ændres samtidig med personens individuelle udvikling!

De fleste mennesker ønsker at være lykkelige i deres liv. For én er lykken måske et bryllup med 200 gæster og for en anden at bestige Mont Everest. Alle er forskellige, men én ting er fælles for alle, nemlig at følelsen af lykke er ikke statisk. Et kinesisk ordsprog siger: ”Intet er statisk- men forandrer sig! Hvis du én gang opnår det, vil du ønske at opleve det igen”. Det vil vi komme tilbage til. Du kan lære at forblive lykkelig i dit ægteskab OG tilfredsstille dit behov for variation. Vær tålmodig!

Blandt mine klienter mødte jeg en person, for hvem lykke indbefattede, at alt glas skinnede i hans hjem. En lille urenhed på glasset, bragte ham i en tilstand af irritation, og fik indflydelse på hans lykkefølelse. Man kan sige, at det var en bagatel – men for ham var det et virkeligt problem.

Nu er du klar til at opbygge det næste praktiske værktøj:

Mine kriterier for lykke:

Nu kender du proceduren: Tag et stykke papir, et stopur (20 min.), en god blyant – og tag så 3 dybe åndedrag:

Lad det ske! Skab din egen liste, hvad er lykken for DIG?

Jeg føler mig lykkelig når:

Start med at skrive alt ned, som kan gøre dig lykkelig – også dine drømme om lykke: Hvad skal der ske, for at du kan føle dig lykkelig? Hvilke er de nødvendige betingelser? Hvem er nødvendig? Hvad er nødvendigt?

Det er hårdt arbejde. Lad være med at tænke for meget! Skriv! Går du i stå? Her er en lille guide til at hjælpe dig:

Jeg føler mig lykkelig, når jeg er involveret i:

Relationer

Aktiviteter (gøre noget specifikt)

Hobbyer

Succes

Andet

Færdig? Fint! Læg nu din liste til side til næste uge. Og igen: Tal ikke med nogen om den – vis den ikke til nogen: Lad tankerne om lykke forplante sig indeni dig.

Den følgende uge ved du, hvad du skal gøre:

Tag din liste frem, læs den omhyggeligt, ret eventuelt i den og marker så igen: 1. Meget vigtigt – 2. Vigtigt, men ikke 100% – 3. Ikke vigtigt, kan droppes.

Nu er arbejdet gjort!

På et nyt stykke papir skriver du igen kun de vigtigste kriterier for din lykke lige nu. (husk, at om et års tid, kan de være anderledes) Til sidst skriver du hvilke kriterier, der ikke er helt så vigtige (2. prioritet). Inkluderer de ægteskab? Drag dine egne konklusioner!

3. Kærlighed og familie – myte eller virkelighed?

Alle sprog udtrykker det niveau af udvikling hele nationen befinder sig på (kulturelt, socialt og spirituelt). Primitive nationer har et begrænset ordforråd til at beskrive komplicerede idéer, men sproget kan også være meget avanceret, når det skal beskrive specifikke ting, som har en speciel værdi i samfundet. For eksempel har Beduinernes sprog mere end 40 ord for kamel, og Grønlændernes Inuitsprog 30 forskellige ord for sne. Dette viser kun, at sprog udtrykker det udviklingstrin og imødekommer et lands eller samfunds specifikke behov, når det kræves. Sprog er et kommunikationsværktøj, og et spejl af “nationens bevidsthed” for grupper af mennesker, som har fælles udfordringer og derfor behov for kommunikation.

De gamle grækere var på mange måder forud for deres tid – og specielt i niveauet for filosofi. I det græske sprog er der 4 ord for kærlighed:

Alle kender det første ord: **Eros**. Eros kan beskrives som seksuel passion. I den biologiske terminologi kan man beskrive eros, som den hormonale (normale) kærlighed fra naturens side. Eros dukker op, når menneskene føler behov for sex. Eros og sex er tæt sammenknyttede. Eros (den hormonelle cocktail i blodet) er den fysiske tiltrækning mellem 2 personer, med det formål at skabe nyt liv. Eros kan kontrolleres fra den menneskelige side, men det kræver en speciel uddannelse og viljestyrke, at gøre det. Eros er afhængig af de skiftende hormonelle behov i kirtlerne. Eros “gør blind” og man kan ikke se virkeligheden: Man ønsker kun at tilfredsstille sine seksuelle behov. Eros er i vores blod – ikke i vores sind. Eros er IKKE intelligent, men meget primitiv. Dette demonstreres af selv veluddannede mennesker (f. eks. den kendte sag med Bill Clinton). Eros kommer og går. Man kan ikke bygge et forhold op, som kun er baseret på Eros. Men man kan nyde den tilstand, som Eros giver: Den seksuelle tiltrækning og kropsoplevelsen, som deles med et andet menneske. Eros handler om dig – og ikke din partner. Derfor er der ofte forskellige seksuelle behov fra mandens side i visse perioder, som ikke passer med kvindens seksuelle behov. Dette kan skabe spændinger i familielivet, fordi disse to processer er forskellige for mænd og kvinder.

Hvad er løsningen? I Østen er løsningen, at have flere kvinder i huset – et harem (den løsning er naturlig og ærlig). I Vesten er løsningen pornografi, onani, seksuel frustration/dysfunktion, prostitution, utroskab (disse er unaturlige og uærlige).

I naturen er den seksuelle aktivitet begrænset i tid – én gang om året, oftest om foråret eller i specielle perioder afhængige af månens cyklus. Målet med denne aktivitet er skabelsen af den næste generation – og kun det.

I modsætning til dyrene, kan menneskene have sex (Eros) dagligt – jo mere jo bedre – for at opnå lykke, men opnår de virkelig den?

Nogle dyr (insekter) dør efter den seksuelle akt på grund af udmattelse – sex kræver meget energi fra begge parter. Derfor råder visse terapeuter til sex som fysisk aktivitet f. eks. i forbindelse med en vægtregulering.

Mennesker LÆRER, at sex er en nødvendig del af familielivet (nærheden), og de forventer at have sex så ofte som muligt. Det er imod naturen love. Jeg er ikke tilhænger af afholdenhed, men jeg går ind for gensidig respekt i et tæt forhold. Hvor mange kvinder “forgiver” ikke en orgasme for at tilfredsstille det, de ser som et unødvendig og unaturlig behov for sex fra deres partners side? Det er en “dårlig vane” at have sex, hvis ikke begge parter ønsker det. Det slår forholdet ihjel.

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.