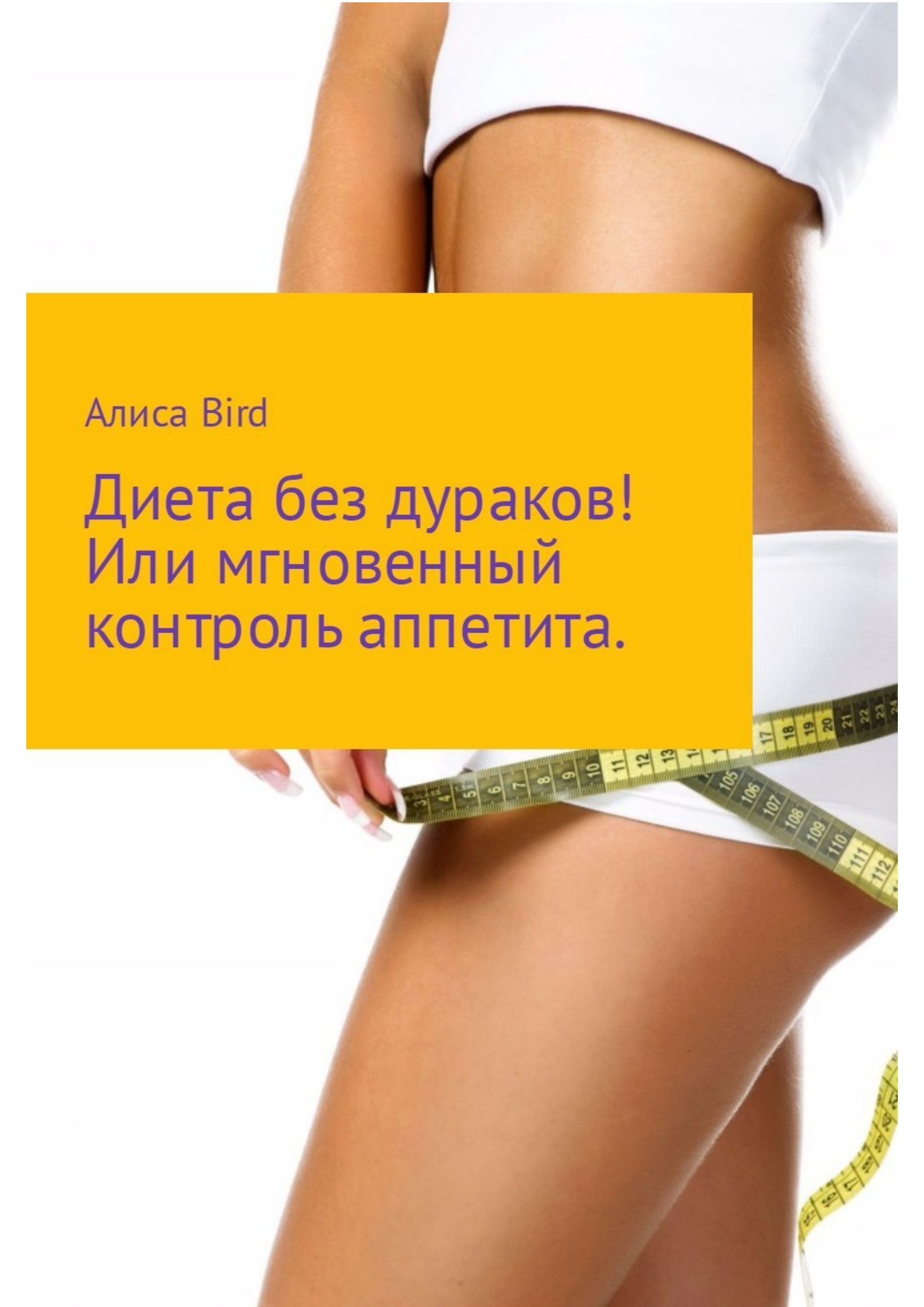


A close-up photograph of a person's legs from the waist down to the knees. They are wearing white shorts. A yellow measuring tape is wrapped around their waist, with the person's hands visible at the bottom, holding the tape. The background is white.

Алиса Bird

Диета без дураков! Или мгновенный контроль аппетита.

Алиса Bird

**Диета без дураков! Или
мгновенный контроль аппетита**

«Selfpub.ru»

2003

Bird A.

Диета без дураков! Или мгновенный контроль аппетита /
A. Bird — «Selfpub.ru», 2003

Эта диета проста и очень эффективна. Она разработана на личном опыте автора. Теперь похудеть действительно можно легко и без проблем, без каких-либо неприятных ощущений и без ломания себя, своего организма. В этом нам приходит на помощь собственное сознание. В любой момент вы можете остановить себя одним единственным упражнением от переедания, от злобного аппетита. Отрывая эту книгу, Вы действительно получаете мощный инструмент в похудении, который раз и навсегда избавит вас от проблем с лишним весом и перееданием.

«Диета без дураков! Или мгновенный контроль аппетита».

«Наша психика сродни дикому зверю, который нуждается в дрессировке»

/И. Вагин/

«Посмотрите на тела людей, и вы засмеетесь, взгляните на свое и вы заплачете»

1. Почему я написала эту книгу?!

Все просто. В жизни я мечтатель и ценитель красоты во всех ее проявлениях и очень хочу, чтобы все вокруг было красивым и гармоничным. Знаю, что гармония находится внутри нас и, когда происходят физические (нарушение обмена веществ, избыточный вес) и психологические внутренний дискомфорт в связи с большой массой тела...) проблемы то, произошло нарушение гармонии. Но как ее вернуть и убрать дискомфорт? Многие пытаются решать свои проблемы либо физически, либо психологически, не понимая, что необходимо соединить эти два состояния человека.

Я набирала лишний вес три раза (после спорта, беременности и депрессии). Каждый раз мучилась со своим лишним весом и пыталась избавиться от него традиционным способом (голодала или мыслила), ничего не получалось! Пришлось много работать и как в сказке мне, открылась психологическая диета, с помощью которой можно не только похудеть, но и жить! Да, да! Вы не ослышались – это возможно! Ведь психологическая диета – это своеобразная философия жизни. Следуя советам этой книги, в вашей жизни появится психологическое спокойствие, уверенность в себе, радость и, конечно, отличная фигура без психологического и морального ущерба!

Я не могла не поделиться своим открытием с друзьями, подругами, близкими и окружающими. И, конечно, я стала объяснять, показывать, делиться опытом. Затем прошло время, я все собрала воедино, и появилось желание написать книгу, которую смогут прочитать все желающие, страдающие от своей проблемы избыточного веса, борясь с ней в одиночку.

Вы не одиноки! Эта книга откроет перед вами секретный ключик мгновенного контроля аппетита и обязательно поможет справиться с конкретной ситуацией. С этой книгой вы получаете мощнейший инструмент влияния на жизнь. Этим инструментом я пользуюсь постоянно и уверена, что вам он поможет тоже!

Введение.

« Похудеть, как? Желательно при этом не чувствовать психологический и физический дискомфорт? » Такой вопрос чаще и чаще задают люди, когда они безрезультатно испробовали различные диеты.

Книга « Психологическая диета » покажет вам прямую дорогу к желаемым формам тела, но не думайте, что раз прочитав книгу и выборочно начав выполнять в хаотичном порядке упражнения, то вы будете мгновенно худеть. К сожалению, придется *немного* постараться, чтобы легко и спокойно идти по прямой дороге к цели. И прямая дорога не обязательно будет легче, но зато точно приведет вас в нужное место, не заставляя продирааться сквозь густые заросли ложных представлений, заблуждений, человеческой глупости и ошибок. Вы не утоните в болоте лени и сомнений. Я обещаю провести вас по ясной дороге без неприятных ощущений, но сделать выбор придется вам: либо идти со мной, либо как настоящим героям идти в обход и навряд ли мы встретимся на финише. Скорее всего вы сойдете, собьетесь в пути. Наверное, все смотрели телепередачу «Умники и умницы». Помните, там находятся три дорожки (4 квадрата, 3 квадрата и 2 квадрата). Участники викторины становятся у начала дорожки и им объясняют правила, затем ведущий по очереди задает вопросы каждому участнику, и если он правильно ответит на него, то делает шаг вперед, если нет, то выбывает из игры. Но есть маленькая хитрость в этих дорожках! Дело в том, что из трех участников первым должен пройти свою дорожку кто-то один, но дорожки различны по длине! Как может участник номер 3 по самой длинной дорожке обогнать участника номер 1, которому нужно сделать лишь два шага? Вот – тут-то и выходят на сцену зна-

ния! Кто уверен в себе, своих знаниях, заранее приобретенных до викторины, тот выбирает самую короткую прямую дорожку, по которой он должен пройти без единой ошибки.

Смысл в том, что вы сначала приобретаете необходимые знания, которые я приберегла для вас. И только потом пойдете вместе со мной по короткой прямой дороге, наслаждаясь путешествием, в конце которого приобретете себя желаемую (желаемого). Те же, кто очертя голову бросаются в обходные дороги, махнув рукой на знания, набьют огромное количество шишек, сделают множество ошибок и расстроенные, потерявшие веру в себя и желание найти себя, вновь вернутся туда, где было привычно и приятно находится в самообмане, поддаваясь чужому влиянию.

Да, довольно часто мы в погоне за призрачным желанием, навязанным нам другими, теряем здравый смысл, чтобы любым путем и средствами стараться добиться ненужного. Остановитесь! Очнитесь от массового гипноза худого тела, взирающего на вас с высоты рекламных щитов, из глубины телеэкранов. «Красота спасет мир.» – Очень старое выражение. Во все времена ценили и поклонялись красоте. Красивыми хотят быть все-от ребенка до взрослого. Иногда их стремления доходят до абсурда, комичности. И каждый видит красоту по-своему, пытаюсь всем сообщить определение и навязать его, забывая, что красота накладывает большие обязательства на носящего ее. Не разрешайте навязывать себе чужую жизнь с чужими желаниями.

Красивое тело прекрасно и мы должны, я повторяю должны стремиться до конца своих дней поддерживать и ухаживать за ним, держать в прекрасной форме и полностью здоровым. Будет здоровье, будет и все необходимое вам. Лишний вес-это болезнь.

Многие прекрасно себя чувствуют в своем теле и довольно хорошо выглядят, почти гармоничны. Нужно лишь слегка подкорректировать и подправить, чтобы стало все взаимосвязано, но... Вот приходит день, когда они грубо разрушают гармонию жесткой диетой (потому что это модно, китайские вещи не лезут своего размера или в глянцевого журнала модель звенит костями), что приводит к весьма негативным последствиям. Теряется здоровье, человек раздражается от постоянного аппетита, злится или грустит, исчезает улыбка, портится характер, что сказывается на общении с окружающими, которые, естественно, не собираются терпеть подобное обращение с ними и появляются конфликты, проблемы на работе, в школе, в семье. В конце концов, человек превращается в зануду-неудачника, зато тощего (если получится похудеть). От одного неумелого движения, случайно задевшего один камешек, который заскользил вниз, задев другой, который в свою очередь увлек за собой другой камень, родилась лавина. И вот уже камень за камнем летят вниз в ущелье, по пути задевая новые и новые спокойно лежащие камни, увлекая их за собой вниз. И чем дальше они летят, тем больше камней присоединятся к их полету. В конце концов, лавина камней с огромной скоростью обрушивается на незащитного человека, совершенно не знающего как теперь выбраться из-под камней, придавивших его своей тяжестью. Одна проблема всегда тянет за собой другую. А вы удивляетесь, что случилось? Поэтому закройте глаза и прислушайтесь к чувствам, к телу, отбросьте навязанные стереотипы худобы. Так уж необходимо вам бежать за стремлением быть похожей на фотомодель?

Но если вы все же твердо решили похудеть, то мы вместе шаг за шагом добьемся желаемого. Я всегда с вами на страницах книги и чаще возвращайтесь к прочитыванию полезных советов.

Сейчас существует такое количество диет, что в них можно заблудиться, перескакивая от одной к другой в надежде похудеть или приобрести форму тела близкой идеальной. Тут и голодания, раздельное питание, перекусы, одноразовый прием пищи, сыроедение, зелено-белая диета. Но, не смотря на многообразие диет, проблема веса остается актуальной в современном мире.

Конечно, вы можете обратиться к профессионалам, доверив свое нежное тело их опытным рукам. Здесь выбор так же огромен –липосакция, оздоровительные центры, центры древней китайской или японской медицины, ультразвуковые процедуры и тому подобное, где обещают(но не всегда выполняют) 100% похудание без возврата лишних килограммов, которые все же возвращаются, довольно часто в намного большем количестве. Все эти дорогостояще и кратковременно, приходится вновь и вновь проходить такие процедуры.

Есть и другой вариант-это забросать организм таблетками для похудения, чаями, ана-насами, что не только дорого, но и не всегда полезно. Почему такое происходит? Ответу коротко-это рынок сбыта, от вас ждут лишь денег, но так как вы не хотите просто так с ними расстаться, поэтому разрабатываются новые процедуры, изготавливаются вещи, снимаются лекарства. Все менеджеры, рекламщики (которые, между прочим, при создании очередного шедевра рекламы сотрудничают с психологами!) соблазняют вас быстродейственностью и самое главное для результата не нужно совершенно ничего делать! Вас эта команда бессовестно давит на вашу человеческую лень и жадность. Ведь большинство из вас хочет получить результат мгновенно-без затрат сил, тратя огромные суммы денег. Тем самым идя на поводу у хитрых деловых людей, продолжающих высасывать из вас новые порции денег, придумывая что-то новенькое. Некоторые безумцы, не имеющие достаточные материальные средства или потерявшие веру в чудодейственность широко разрекламированных новинок, начинают голодать, истощая организм и портя свою жизнь, счастье.

Почему-то когда мы худеем, то подходим к этому процессу однобоко только с физической стороны. Я же могу помочь вам похудеть, применяя физические и психологические занятия. Есть такой термин «упорядоченность», т. е. психологическая и физическая природа мира упорядочена, а не хаотична или случайна. Вы просто не сможете похудеть, если будете относиться к процессу похудения безответственно, по сколько нельзя совмещать хаотичные диеты, физические упражнения и психологические приемы, надеясь на получение положительного результата. Необходимо точно следовать порядку физических упражнений, приему пищи, психологическими приемами помогать улучшению результатов и держаться в рамках намеченного плана курса похудения. Только так и тогда вы добьетесь желаемого результата красивую внешность и притягательную форму плюс радость в жизни, притягивающую удачу.

И запомните мгновенные результаты так же мгновенно уходят, оставляя разочарование, неудовлетворение, раздражение и различные комплексы. Нам же это даром не нужно. Открою свою тайну-до того как я разработала психологическую диету, то сама мучилась от лишнего веса и внутреннего дискомфорта. Я постоянно чувствовала себя танком-вездеходом, а какие мучения мне доставляли примерки новых вещей в магазине, когда я не могла влезть в 46-48 размеры, тогда я готова была рыдать от обиды. Моя не уверенность в себе росла изо дня в день, загоняя в угол. Я перестала нормально общаться с людьми и выходить куда-либо, постоянно сидела на полуголодной диете, которая продолжала от силы 2-3 дня, а затем я не выдерживала и наедалась. Попав в замкнутый круг, я не видела выхода из него. Сходить в косметический салон или хорошему диетологу не позволяло финансовое состояние, поэтому улучшить свою жизнь могла, лишь предприняв решительные меры. Что я и сделала, разработав психологическую диету. Тогда я впервые задумалась о важной роли психологии в нашей жизни. Как она влияет на наши поступки, поведение, как можно привлечь психологию в решение той или иной ситуации. После проб и ошибок я составила план психологической диеты и, в конце концов, приобрела желаемую форму тела и дальнейшем контролем постоянного веса. Я худела без морального ущерба с удовольствием. Затем я испробовала психологическую диету на других отчаявшихся людях, и она помогла им избавиться от лишнего веса и ненужных проблем. А если диета помогла мне и другим, то обязательно поможет вам. Вы не одиноки, помогите себе сами, только вы сами себе можете помочь, а я

всегда буду с вами. Мой труд, работа-это часть меня, помогающая вам улучшить тело, убрать внутренний дискомфорт и внести удовлетворение в жизнь.

Конечно, вы можете критично отнестись к психологической диете, но прежде чем откладывать книгу с не доверием, вы попробуйте, рискните! Кстати, раз уж мы заговорили о недоверии, то скажу вам прямо-это самое ужасное и противное состояние. Недоверие убивает стремление двигаться вперед. В природе не существует остановок. Есть лишь восхождение и нисхождение, посередине нет ничего. Зря вы надеетесь остановиться на каком-либо уровне или наивно предполагаете малость отдохнуть. Без предпринимаемых усилий сделать шаг вперед, вы не заметно для себя делаете шаг назад. Если не верите, то приведу вам пример из своей жизни. Когда мне было 16 лет, я училась в спортивной школе, занималась плаванием. Я всегда стремилась вперед, быть лучшей первой. С тренировки бежала в школу, оттуда вновь на тренировку, где добивалась улучшения техники, увеличения скорости, а в школе получения новых знаний. Но однажды(все происходит однажды)я устала и решила отдохнуть оставив все как есть, то есть остановилась в своем развитии. Незаметно для себя я начала терять с таким трудом приобретенные успехи, знания, уступать места на соревнованиях. Конечно, все происходило постепенно, но неумолимо. Мне тогда нужно было резко взять себя в руки, заставить работать над собой, но бездействие было приятно и расхолаживающее. Я и предположить не могла, что моя жизнь вскоре превратиться в ужасные руины, из которых мне пришлось выбираться несколько лет. В то время я еще не занималась психологией и не могла понять, почему со мной такое произошло. Теперь мое первое правило в жизни-это стремление вперед. Хоть один маленький, но шаг вперед.

Не будьте похожи на страусов, трусливо прячущих голову в песок, пусть через него трудно дышать, но он такой знакомый, а чтобы вытащить голову из темноты и начать дышать свежим воздухом, необходима смелость и опять же вера! Вера в то, что там действительно свежий воздух и там будет намного лучше жить, чем сейчас в темноте и духоте. Недоверие убивает жизнь, а нам нужно жить полноценно, а не существовать, а жить!

Почему бы вам сначала не попробовать, а потом лишь сделать выводы? Только делайте все по книге, и вас ждет успех! Ведь совсем недавно я была такой же, как вы и находилась в рядах нытиков, депрессивно – обиженных, явно раздраженных на жизнь людей. Но я сделала усилие над собой и теперь наслаждаюсь жизнью, иногда с дрожью вспоминая прошлое, которое не хочу помнить, поскольку неприятные мысли притягивают в вашу жизнь различные гадости. Я не хочу вновь попасть в замкнутый круг недовольства. Я сказала: »Хватит!« Теперь ваша очередь, попробуйте, хоть раз в жизни сделайте что-нибудь лично для себя. Успех гарантирован! Заручитесь поддержкой близких и всегда поощряйте себя, вы достойны красивого тела! Пишите о своих результатах, о чувствах, эмоциях, проблемах во время похудения при помощи психологической диеты. Я с радостью приму ваши пожелания и критику. Идите к своей цели и добейтесь ее! Вы победители!

Искренне ваша!

Глава 1.

Мужчины и женщины – взгляд со стороны.

Однажды в холодный день января с красными ушами от мороза стояли девушка и молодой человек. Парень говорит: «Зачем мне шапка, я не боюсь холода ». А девушка отвечает: «Я не люблю шапки, потому что они портят прическу ». В этой маленькой зарисовке вы с легкостью узнаете себя или знакомых. А так ли сильно мы различаемся психологическим (своим мышлением, эмоциями, чувствами) как кажется или установлено культурой, предающейся от поколения к поколению.

С точки зрения социальной психологии мужчины и женщины разделяются на половые различия с определенными нормами поведения, и если их нарушить, то общество незамедлительно накажет неодобрением или отвержением.

Сегодня мужчины не хотят впускать женщин в свою социальную нишу. Они, да многие женщины тоже, находятся под информационным и физическим давлением. Стереотипы мужчин и женщин, их поведение, эмоции, чувства глубоко заложены в нас и не так-то легко с ними расстаться или пересмотреть их. Мужчины как огня боятся проявления эмоций, чувств, им не нужна помощь в решении эмоциональных проблем. Мужчина старается избегать женских занятий. Женщины также боятся показать свой ум, бегут за помощью к мужчинам, даже если это пустяк. Мы подчиняемся информационному давлению, изменяем свое поведение, подгоняем, под требования общества, даже когда с ним не согласны. Нужно постепенно изменять свое мышление. Женщины всегда ждут от мужчин эмоциональной отзывчивости и, не получая ее, раздражаются. Стойте! Подумайте! Возможно, этот мужчина просто не знает, как ему реагировать на ваши эмоции. Мужчинам необходимо знать, что у женщины эмоциональные переживания сильнее. Когда она плачет, то откликнитесь!

Только изменив себя, изменится общество и социальные нормы поведения. В обмен на трудности в процессе изменения получим более близкие отношения, внутренний комфорт, снизится агрессия и стресс. Я кратко обрисовала гендерную психологию, и не будем на ней останавливаться, ведь нас интересует приобретение нужных форм тела. В этой сфере и мужчины, и женщины одинаково хотят быть привлекательными и стройными. Но процесс похудения немного различен. Мужчины делают упор на физических упражнениях (бег, гантели, тренажеры), а женщины на питании (диеты, голодания). Не забывайте, что я говорю о большинстве. И не думайте, что если вы сами ходите в спортзал и видите там упорно тренирующихся людей, то я не права. Я согласна, есть спортивные женщины, активно борющиеся с собой и с лишним весом, но большинство все же голодает и сидит на диете.

Интересно, что сам подход к похуданию у мужчин и женщин различен, это обуславливается психологическими, биологическими факторами. Мужчины подходят рационально, принимают решение сбросить вес на спокойную голову, редко поддаваясь эмоциям. Если мужчина применяет диету, то в комплексе с физическими нагрузками, но сначала скрупулезно изучает диету и подходит ли она его организму. Главное в процессе похудения для мужчины: «Не навреди!», и он не будет ждать моментального результата, набравшись запаса терпения. Отсюда вытекает спокойствие друзей, близких и сотрудников. (О влиянии худеющего на окружающих мы рассмотрим далее в другой главе.) Не все у сильного пола человечества получается так гладко, как у меня описано. Они тоже чувствуют некий дискомфорт, как внутренний, так и внешний, но мужчины воспитаны в рамках различных норм поведения (умственных, эмоциональных, анти женственных), по которым мужчина должен уметь владеть своим физическим телом и психикой – эмоциональным состоянием. Правда, мужчину не так сильно волнует тот факт, что у них имеется жирок. Они подходят к своей внешности философски: если мне хорошо, то и окружающим хорошо, потому что я не ною о своих диетах, не раздражаюсь от невозможности позволить себе желаемую пищу и, вообще, мужчина должен быть большим. Они не забивают себе голову психокомплексами, чему нужно учиться женщинам, но у мужчин, зато есть уязвимое самолюбие и собственное достоинство.

С похудением у слабого пола дела обстоят похуже. Высокая чувствительность, эмоциональность таят в себе много подводных камней обид, разочарованности, невыполнимых претензий к себе. Самую первую ошибку женщины совершают, когда бросаются очертя голову в жесточайшие диеты, чтобы за выходные похудеть настолько, чтобы не было невозможно не заметить окружающим, и они будут обязаны сказать вам комплимент. Женщины худеют не ради себя, а для окружающих. Ведь они должны восхищаться женщиной. И вот проходят два дня голодовки с весьма мучительными фантазиями о любимых блюдах, женщина выходит на работу, но никто ее изменения не заметил (очень часто изменения может заметить только она сама!), появляется обида, затем агрессия, направленная на окружающих. Уже вечером, чтобы хоть немного поднять себе настроение, она наедается пирожными или

жареной картошкой, получая мимолетное наслаждение, а затем возникает чувство вины и слабая депрессия. Как мы видим, все происходит от начала до конца чисто на эмоциональном плане от принятия желания, решения и подхода к диете. Мы рассмотрели лишь один пример, каковых большое количество, но вывод один у всех.

Вследствие негативного результата диеты падает самооценка женщины, ввергая ее в большее депрессивное состояние, часто сопровождающееся скрытой или прямой агрессией. Где скрытая агрессия-состояние ,направленное внутрь себя или не находящая жертвы, чтобы причинить физический или психологический ущерб ,поэтому ждущая момента.

Прямая агрессия-терроризирование физически или психологически с причинением ущерба одному или нескольким лицам. Часто агрессоры получают наслаждение и удовольствие, видя мучения других .Но в любом случае прямая и скрытая агрессия-весьма разрушительное состояние для личности.

Женщины вновь и вновь безуспешно пытаются похудеть, чем нередко доводят до бешенства окружающих. Поэтому мне, наконец, надоело бесплодно тратить свои физические, психо-эмоциональные силы. Сначала я размышляла над похуданием, потом через понимание пришла к четкому плану и затем испытала на себе и нескольких желающих, получив положительные результаты без мучений. Как-то я получила письмо от подруги. Полгода назад она спрашивала у меня совет как ей похудеть. Естественно, я рассказала ей о своем методе. И вот в письме она описала ее действия, упражнения, занятия с комментариями. Здесь я не буду приводить ее ироничные высказывания по поводу диеты и ее состояния во время похудения ,благо подруга с чувством юмора .В конце письма ,поблагодарив меня, она высказала свое желание, которое слегка ошарашило меня. Она настолько увлеклась процессом своего похудения, что приобретя желаемую форму, хочет вновь побыстрее потолстеть, чтобы заново худеть.

Вы возьмите отсюда только приятные воспоминания о самом процессе похудения. Худеть нужно легко и просто, чтобы диета доставляла удовольствие, а не мучения, превращающиеся в самоистязания. Кстати, не самоистязание у людей всегда находится желание, силы, время, но как дело доходит до чего-нибудь необходимо жизненного, так сразу же находится масса отмазок. Природа человека настолько изворотлива, что если он уже не захотел выполнить требуемые упражнения, так проявит наивысшую изобретательность, чтобы найти массу уловок, причин и объяснений, почему он не выполняет упражнения. По идее ,человек столько же может найти причин, чтобы захотеть и начать выполнять ,изменяясь в лучшую сторону. Вся загвоздка в том, что не делать приятнее, чем делать. Лень и сила воли находятся по разные стороны баррикады. Для себя я говорю, ты хочешь иметь ту вещь, ты достойна ее, поэтому давай работай, преодолевай себя, ведь никто эту вещь не принесет тебе. В этой книге вы получите помощь в борьбе со своей ленью.

Итог один: мужчины и женщины весьма схожи собой. Все хотят быть красивыми и счастливыми, чтобы их понимали и принимали в семье, обществе, но только через изменение мышления и поведения наступит гармония.

Глава 2.

Работа мысли не для ленивых, реакции организма на негативные и положительные мысли.

Вспомните ощущения, когда вы отдыхали, лежа на кровати или сидя в кресле, и начинали фантазировать и представлять себя в тех или иных ситуациях, которые с вами никогда не произойдут, но вы очень бы хотели, чтобы фантазия превратилась в реальность. Тогда вам было спокойно, приятно, мысли легко управлялись, текли в нужное русло, развертывая новые и новые мечты. А что если мечты можно превратить в реальность? Не поверите, но это возможно!

Существует теорема Томаса, которая гласит, если мы определяем какую-то ситуацию как реальную, то она становится реальной по последствиям, т.е. если мы видим, чувствуем себя толстыми, то у людей с нормальным весом есть шансы потолстеть, а кто приобрел лишний вес, тому теперь понятно, откуда он.

Нам для достижения желаемой цели нужно мыслить (фантазировать, представлять-кому какое определение нравится) в определенном направлении, т.е. направить поток мыслей в определенное русло, приводящее к цели. Но здесь будет не так легко, как раньше, когда вы отдавались потоку фантазий, потому что вы начинаете изменять себя. Разумом вы понимаете, что хотите и как это будет выглядеть, но организм-то привык существовать в старом режиме, и он может (и будет) протестовать в самую неподходящую минуту во время занятий. Ваши мысли постоянно будут куда-то убегать, перескакивая с одного образа на другой, даже близко не подходящий к теме занятий.

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.