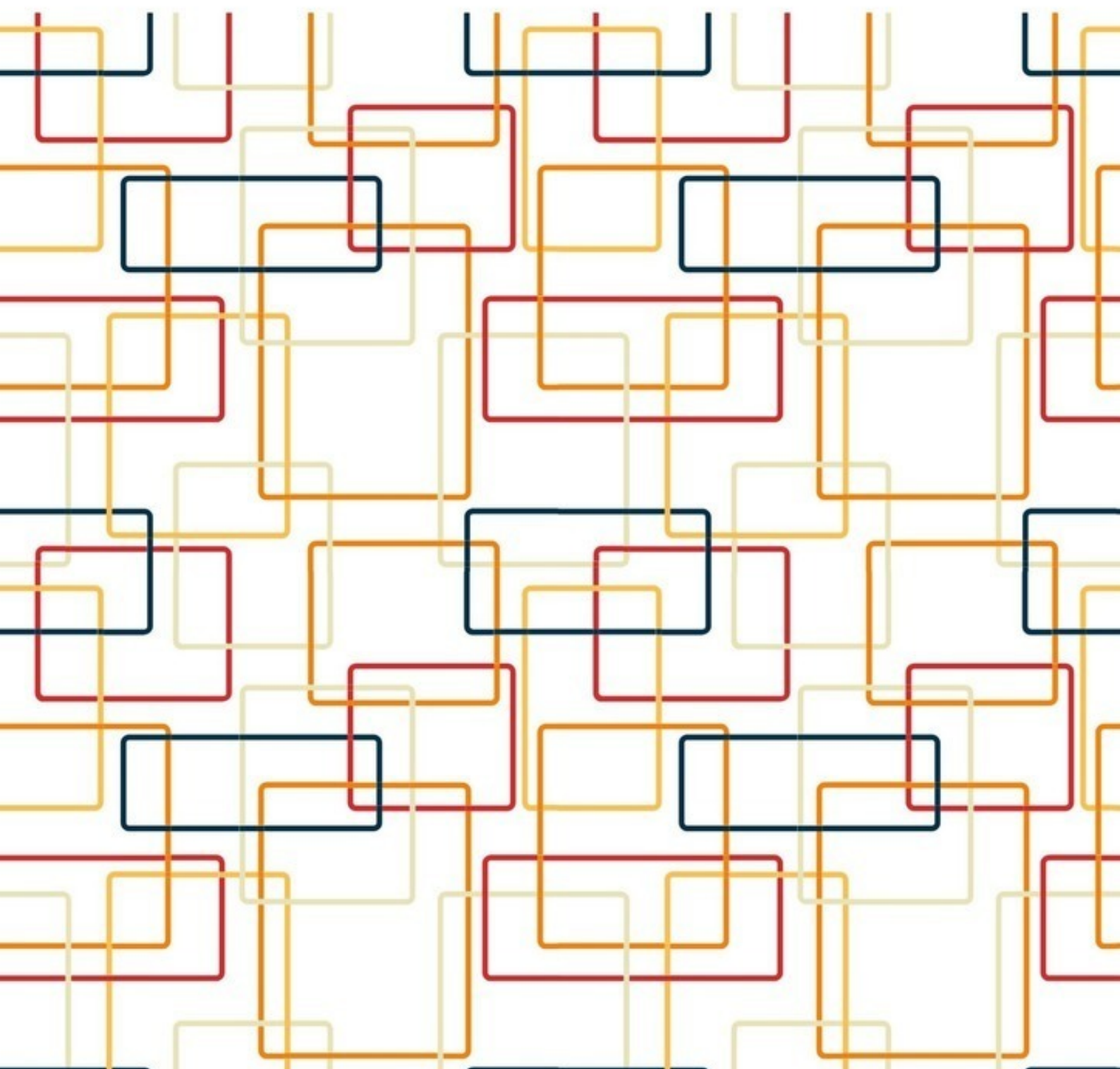


Константин Комиссаров

Эмоциональный контроль

Возвращение к продуктивной жизни



Константин Комиссаров

**Эмоциональный
контроль. Возвращение
к продуктивной жизни**

«Издательские решения»

Комиссаров К.

Эмоциональный контроль. Возвращение к продуктивной жизни /
К. Комиссаров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501518-1

Из книги вы узнаете о способах контроля над эмоциями, борьбы с
негативными мыслями, улучшением своего психоэмоционального состояния и
преодоления панических атак.

ISBN 978-5-00-501518-1

© Комиссаров К.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Глубокая лимбическая система	7
Лимбическая система управляет эмоциями	10
10 шагов к здоровью мозга	13
Шаг 1 – осознайте проблему	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Эмоциональный контроль Возвращение к продуктивной жизни

Константин Комиссаров

© Константин Комиссаров, 2019

ISBN 978-5-0050-1518-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Copyright © 2018 Константин Комиссаров. Все права защищены.

Вступление

Наш мозг – неизученная Вселенная, которая с каждым новым открытием лишь удивляет научное сообщество, поражая масштабами его неизведанных функций. Мозг главный процессор нашего организма, нашей души, наших эмоций. Под воздействием эмоций мы принимаем особенно важные решения в жизни будь то открытие собственного бизнеса или согласие выйти за любимого нам человека. Способность распознавать эмоции других, понимать, что движет человеком и каковы его намерения, возможность управлять собственными порывами и суждениями, умение выстраивать доброжелательные отношения определяется функционированием головного мозга.

Другими словами, эмоции определяют насколько мы успешны в жизни и в карьере. А какие эмоции мы испытываем и, насколько хорошо умеем их контролировать определяется функционированием нашего мозга, который может как помогать нам в достижении желаемого, так и создавать трудности.

От природы все мы доброжелательные, позитивные, уравновешенные люди, но если наши мысли оказываются патологически мрачными, нас мучает депрессия, злоба, заикленность на плохом, а отношения с окружающими катятся вниз, то со всей очевидностью можно говорить о проблемах с нашим главным процессором – нашим мозгом.

Ваши трудности, которые вы привыкли считать психологическими на самом деле, как показали новейшие исследования имеют физиологическую природу. И хорошая новость в том, что мы сами можем изменять состояние своего мозга и корректировать функции «перегретых» систем при помощи собственных сил и техник, описанных в этой книге. При этом помните, что в случае сложных состояний не стоит откладывать обращение к квалифицированному врачу.

Итак, в этой книге речь пойдет о центре наших эмоций – глубокой лимбической системе головного мозга, которая определяет нашу человечность, то какими родителями мы будем, какими супругами станем, насколько доброжелательными с окружающими и через какие очки видим этот мир. Другими словами, работа глубокой лимбической системы мозга влияет на всю нашу жизнь. И для того, чтобы справиться с негативным настроением, неприятными воспоминаниями, мешающими жить полноценной жизнью, а также обрести покой в душе и смотреть на мир глазами полными радости и счастья мы должны научиться «остужать» лимбическую систему и понимать, физиологию мозга.

В книге упоминаются БАДы. Не являются лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом.

Глубокая лимбическая система

Лимбическая система – это одна из самых важных частей мозга, благодаря которой человек живёт своей повседневной жизнью. Она отвечает за многие ключевые процессы, начиная регулированием эмоций и заканчивая обработкой информации и хранением воспоминаний. Основные структуры глубокой лимбической системы – это миндалевидное тело¹, гиппокамп², таламус³, гипоталамус⁴, поясничная извилина и базальные ганглии. Именно эти части помогают человеку быть активным в обществе и налаживать социальные отношения. Эмоции возникают в лимбической системе, после чего, перемещаясь по нейронным путям к лобным долям коры, они интерпретируются и вызывают соответствующие физические реакции. Поэтому любые физические травмы или болезни лимбической системы неизменно сопровождаются серьёзными поведенческими и эмоциональными изменениями у человека. После перенесённой травмы мозга людям очень трудно перевести себя из негатива в позитив, а ещё трудней «завести» свою мотивацию на выполнение действий, которые ведут их к успеху.



ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

¹ **Миндалевидное тело** – в мозге два миндалевидных тела – по одному в каждом полушарии. Миндалины играют ключевую роль в формировании эмоций, являются частью лимбической системы. Относятся к подкорковым обонятельным центрам. Играет важную роль в существовании памяти, принятии решений и эмоциональных реакциях.

² **Гиппокамп** – часть лимбической системы головного мозга (обонятельного мозга). Участвует в механизмах формирования эмоций, консолидации памяти (то есть перехода кратковременной памяти в долговременную). Генерирует тета-ритм при удержании внимания.

³ **Таламус** — отвечает за передачу сенсорной и двигательной информации от органов чувств (кроме информации от органов обоняния) к соответствующим областям коры больших полушарий млекопитающих или плаща мозга низших хордовых. Таламус играет важную роль в регуляции уровня сознания, процессов сна и бодрствования, концентрации внимания.

⁴ **Гипоталамус** – образует гипоталамо-гипофизарную систему, в которой гипоталамус управляет выделением гормонов гипофиза и является центральным связующим звеном между нервной и эндокринной системами. Он выделяет гормоны и нейрорепептиды и регулирует такие функции, как ощущение голода и жажды, терморегуляция организма, половое поведение, сон и бодрствование (циркадные ритмы).

На лимбическую систему возложены следующие функции:

– Чувство обоняния

Миндалевидное тело непосредственно вмешивается в процесс обонятельного ощущения.

– Appetit и кулинарные пристрастия

В этом направлении работают гипоталамус и миндалевидное тело. Последнее способствует получению эмоционального удовольствия от приёма пищи, а гипоталамус ответственен за чувство меры.

– Сон и мечты

Во время сновидений лимбическая система является одной из наиболее активных областей. Это было неоднократно доказано учёными разных стран с помощью методов нейровизуализации.

– Эмоциональные реакции

Лимбическая система модулирует эмоциональные реакции. В этот процесс включаются миндалевидное тело, гипоталамус, поясничная извилина и базальные ганглии.

– Сексуальное поведение

Лимбическая система также участвует в сексуальном поведении через гипоталамус и различные нейротрансмиттеры, в частности дофамин.

– Зависимость и мотивация

Именно поэтому доскональное понимание особенностей работы лимбической системы так важно знать при лечении депрессии и наркомании. Ведь рецидивы этих проблем обычно связаны с высвобождением возбуждающих нейротрансмиттеров в ответственных областях мозга (гиппокамп, миндалевидное тело).

– Память

Как нам уже известно, эмоциональные реакции связаны с лимбической системой. Но эмоции участвуют также в поиске и консолидации памяти, поэтому одной из функций лимбической системы является эмоциональная память.

– Социальное познание и взаимодействие

Это относится к мыслительным процессам, связанным с пониманием и взаимодействием с другими людьми. Социальное познание включает непосредственно восприятие других лиц, базовые навыки общения, эмоциональную обработку и рабочую память. Здесь лимбическая система помогает сложному поведению, необходимому для социальных взаимодействий.

Все зарождается в мозгу и заканчивается там же. Как бы этого ни желали многие теологи прошлого и психологи современности, именно физическая работа нашего мозга практически на 100% определяет само течение и качество нашей жизни (способность ощущать чувство удовлетворения и счастье; умение общаться с окружающими; быть успешным в своих делах и пр.) От работы мозга зависит и то, как человек будет учиться в школе, каким супругом он станет, сможет ли он быть последовательными в достижении своих целей, как он будет воспитывать своих детей и так далее.

Мозг – это орган разума. Современные анатомисты описывают мозг в терминах эволюционного пути, по которому мы движемся. У нас есть части так называемого древнего мозга, среднего и новорождённого, каждый из которых имеет разные свойства. Разработал и развил эту модель изобретатель самого термина «лимбическая система» американский врач и нейробиолог доктор Пол Д. Маклин (Paul D. MacLean). Он выделил три системы мозга: старый мозг рептилии; средний мозг (ядро лимбической системы); неокортекс (новорождённый мозг).

По мере развития медицины количество анатомических образований входящих в эту систему расширилось и на данный момент лимбическая система мозга включает в себя 12 структур

Работа старых «модулей» остаётся неизменной на протяжении тысячелетий. Новые структуры растут из более старых «модулей» мозга, а связывает их биологический эквивалент проводки и цифровых интерфейсов. Их взаимодействие всё ещё остаётся относительно нестабильным, поэтому поведение человека никогда не бывает абсолютно одинаковым и предсказуемым.

Пока лимбическая система находится в хрупком равновесии – человек в целом остаётся адекватным, рассудительным и стремящимся к активной повседневной деятельности. Если же равновесие нарушается, происходит «сбой» в работе биокомпьютера, которым, по сути, и является человеческий мозг, результатом чего становятся существенные изменения в мыслительной и эмоциональной сфере.

Дети не рождаются с новыми программами мозга. Старые программы уже встроены в нас, и их не нужно изучать. Если говорить о примерах, то к числу самых выраженных «старых программ» относятся такие негативные качества, как алчность (желание завладеть понравившейся вещью грабительским способом), территориальная агрессия, гнев и ревность. Конечно же, есть и положительные врождённые качества, как, например, желание формировать новые социальные ячейки и альтруистически помогать её членам ради общего блага.

Проще говоря, лимбическая система – это связующее звено, которое заставляет эффективно взаимодействовать все «модули» мозга, обеспечивая выживание и взаимодействие с социумом.

Это, кстати, во многом оправдывает женщин, вошедших в период ПМС. Теперь видно, что их способность (с точки зрения многих мужчин) становится просто невыносимыми, зависит не только от их врождённой вредности и черт характера, но и от химических изменений мозга, связанных с гормональными изменениями организма. Тем более, что в глубокой лимбической системе мозга находится наибольшая концентрация эстрогеновых рецепторов из-за чего они являются более чувствительными к изменениям, связанным с менструальным циклом, рождением ребёнка или менопаузой. Их мозг, бывает, чисто физически не может справиться с таким сильным выбросом гормонов.

Многим знакомо состояние, когда всё вокруг рассматривается исключительно в негативном ключе. Такое состояние преследовало меня первые два года жизни после ДТП. Отрицательные эмоции превращаются в сплошную пелену негатива и полностью окутывают человека. Не испытывали ничего подобного лишь те счастливики, чья лимбическая система хорошо развита и прекрасно справляется со своей работой. Всем остальным приходится похуже, поскольку лимбическая система включает в себя три структуры мозга, которые могут вызывать симптомы депрессии и тревоги. Это гипоталамус, миндалевидное тело и гиппокамп.

Лимбическая система управляет эмоциями

В данном случае глубокая лимбическая система принимает роль призмы, сквозь которую люди воспринимают всё происходящее. Благодаря её работе любое событие обретает эмоциональную окраску (сами эмоции зависят от эмоционального состояния человека). Когда активность лимбической системы повышается, и система некоторое время находится в перевозбуждённом состоянии, это приводит к истощению и угнетению работы всех её структур. И тогда даже самые простые и безобидные вещи будут восприниматься сквозь негатив.

Простой пример: беседа условно нормального человека и человека с гиперактивной лимбической системой (уже настроенного негативно). В этом случае собеседник практически всё сказанное будет истолковывать в негативном ключе. Характерными страхами человека будет боязнь того, что ему что-то недоговаривают или говорят неправду. Также возможен эффект «чтения между строк» (когда в безобидных речевых оборотах слышатся ирония или оскорбление). Если такая ситуация продолжается достаточно долго, это вызывает реакцию отторжения от общества и желание уединиться от всего, что причиняет боль.

Устремления и мотивация – это также области работы глубокой лимбической системы. Её работу в этом направлении каждый может почувствовать сам «включаясь» по утрам и находя стимулы каждый день поднимать себя из уютной постели и выполнять нужную и полезную работу на протяжении дня. Ключевую роль здесь играет гипоталамус. Как структура, ответственная за сон и аппетит, именно он на 80% отвечает за нарушения мотивации и многие другие эмоциональные проблемы. Теперь вы понимаете почему не сможете стать тем, кем хотите пока не приведёте в порядок глубокую лимбическую систему мозга. С низкой мотивацией далеко не уедешь.

Мотивация напрямую зависит от лимбической системы

Способности человека общаться и формировать привязанности – прямой результат работы глубокой лимбической системы. Этот факт был неоднократно доказан опытами над животными. К примеру, подопытные крысы, которым удалили эту часть мозга, демонстрировали полное безразличие к своим сородичам. Матери больше не кормили своих детёнышей, воспринимая их как неодушевлённые предметы. В других опытах обычных и оперированных крыс помещали в центр лабиринта, в центре которого было спрятано много еды. Здоровые крысы, наевшись, принимались активно звать сородичей, чтобы те приняли участие в трапезе. Крысы с удалёнными структурами мозга, не делали ничего подобного. Они лишь ели, испражнялись и спали.

Существует утверждение, которое гласит, что люди – это лишь один из видов социальных животных. И его трудно отрицать. Ведь вне зависимости от особенностей личного мировосприятия, без поддержания связей, человек не может чувствовать себя по-настоящему позитивно.

Лимбическая система и чувство обоняния связаны самым прямым образом. Из пяти чувств только обонятельная система связана напрямую с мозговым «вычислительным центром». Прочие органы чувств (слух, зрение, вкус, осязание) используют промежуточный «костыль», который перераспределяет полученные данные по нужным областям мозга. Именно с такой интересной особенностью связано такое сильное влияние запахов на эмоцио-

нальное состояние человека. И сегодня этим активно пользуются маркетологи, занимающиеся продажами дезодорантов и различной парфюмерии. Ведь красивый и свежий аромат вызывают позитив и притягивает, а неприятный запах, наоборот.

Активностью лимбической системы – самым прямым образом влияет и на сексуальность человека. Взаимное сексуальное влечение и возбуждение запускает в мозгу цепь нейрохимических реакций, притупляющих критическое и стимулирующих эмоциональное восприятия друг друга. Собственно, из-за такой особенности работы лимбической системы и происходит тот самый всплеск эмоций, который часто заканчивается «случайным сексом» и его незапланированным результатом. Женщины сильнее привязываются к партнёру после сексуальных отношений. Такая реакция – результат того, что лимбическая система у женщин крупнее, чем у мужчин, поэтому и сформированная ею лимбическая привязанность также будет сильнее. С одной стороны, это делает их сильнее (более высокая степень эмпатии и простое налаживание личных связей), но за преимущества нужно платить повышенной восприимчивостью к гормональным изменениям и склонностью к депрессии.

Симптомы нарушений глубокой лимбической системы мозга

Лимбическая система – это очень «трудолюбивая» область мозга. Правильная и гармоничная работа глубокой лимбической системы делает человека энергичным и продуктивным. В то же время её гиперактивность или несбалансированная работа, наоборот, вызывает эмоциональную нестабильность, беспокойство, социальную тревогу, фобии, возникновение пагубных пристрастий и депрессий. Приятная новость в том, что коррекцию лимбической системы возможно провести самостоятельно, если нет возможности обратиться к нейропсихологу.

Поскольку работа глубокой лимбической системы в конечном счёте регулирует все важные аспекты наших сознательных и бессознательных действий, любые повреждения этих мозговых структур (физические травмы, естественная деградация) или разбалансировка их работы (из-за гормональных сбоев или воздействия химических веществ) могут вызвать серьёзные проблемы. В частности, первыми «звоночками» грядущих больших неприятностей являются такие симптомы, как:

- *ограничение социальных связей;*
- *чувство собственного бессилия и безнадёжности;*
- *беспричинные вспышки гнева;*
- *беспричинный страх или беспокойство;*
- *низкий уровень энергии и отсутствие мотивации;*
- *гиперсексуальность, развязное поведение;*
- *дисрегуляция аппетита (переедание или отсутствие аппетита);*
- *проблемы с памятью;*
- *снижение познавательной функции;*
- *дезориентация и резкие смены настроения;*
- *перманентное ощущение неудовлетворённости или скуки;*
- *мысли о суициде (при отсутствии объективных предпосылок к этому);*
- *изменения режима сна (бессонница или постоянная сонливость).*

И к огромному сожалению, в отечественной медицине подобные симптомы часто вообще не воспринимаются, как сигнал болезни и рассматриваются скорее, как негативные черты характера отдельной личности. Поэтому люди, которые нуждаются в реальном медикаментозном и психотерапевтическом лечении, не получают его. Хуже того, пациентам часто при-

ходится терпеть унижения, когда врачи отмахиваются от них, как от совершенно здоровых, но ленивых и невоспитанных людей, хотя это на самом деле далеко не так. А также они сталкиваются с непониманием со стороны простых людей. Говорю, потому что сам испытал это на собственном опыте.

В нашей стране почему-то принято за «хороший тон» обсуждать человека в негативном аспекте, поливать его грязью и всячески убивать в нём желание жить. По своим наблюдениям я заметил, как за последние 20 лет произошёл критический спад уровня образования, медицины и культуры – обязательных и важнейших составляющих в развитии активного, думающего, порядочного общества новой эпохи. Видимо в нашей стране не в почёте быть думающим и независимым человеком. Выделишься – тут же окажешься оплётанной «белой вороной».

Я дошёл до открытий западных нейрофизиологов и на их основе создал собственную систему восстановления человека – коррекции психофизических состояний. На западе этому вопросу уделили большое внимание такие учреждения, как Канадская ассоциация травм мозга, Канадская ассоциация консультирования и психотерапии, Американская академия экологической медицины и Институт функциональной медицины. Много изучал техник, экспериментировал с биодобавками, диетой, поведенческой терапией. В общем прошёл долгий путь проб и ошибок, который позволил понять простую вещь – когда у человека есть твёрдая воля и принятое решение во что бы то ни стало восстановить себя и взять свою жизнь в собственные руки – никакие трудности не смогут ему противостоять.

Когда у человека есть твёрдая воля и принятое решение во что бы то ни стало восстановить себя и взять свою жизнь в собственные руки – никакие трудности не смогут ему противостоять

Сегодня в отечественных медицинских вузах врачей не учат почти ничему об этих состояниях, а потому и соответствующей практики у них также нет. Более того, ещё каких-то 15—20 лет назад подобная ситуация наблюдалась даже в таких развитых странах, как США и Великобритания и только с недавних пор традиционная медицина начала уделять особое внимание нарушениям лимбической системы и её коррекции. И благодаря этому многие люди, которым ошибочно диагностировали различные психические расстройства, получили шанс на адекватную терапию и здоровую полноценную жизнь.

Сразу должен сказать, что единой официально утверждённой программы терапии подобных нарушений сегодня не существует. И, как я писал выше, успех реабилитации, восстановление человека до максимально возможного здорового состояния зависит только от него самого и от степени запущенности организма. В этой книге я предлагаю рекомендации, основанные на своём собственном опыте и клинических исследованиях о деятельности сознания и организма.

10 шагов к здоровью мозга

Прежде, чем рассказать о первых шагах к обретению своего здоровья, настоятельно рекомендую начать пользоваться нейроакустическими программами института совершенствования сознания Ленни Россоловски (США). С помощью их прослушивания удаётся воздействовать на состояния мозга. На [сайте](#) есть и бесплатные программы, и даже [радио](#). Эффект от прослушивания очень хороший. Использую их в медитации и во время релаксации. Послушайте разные программы и выберите приятные своему слуху. А теперь перейдём к 10 шагам.

Шаг 1 – осознajte проблему

На этом шаге вы должны осознать важную истину – мысли реальны. И в этом нет никакой мистики. Простой пример материализации мысли:

- зарождается мысль;
- электрические импульсы посылаются в мозг;
- лимбическая система интерпретирует мысль в знание и эмоции;
- человек осознаёт, что именно он думает и чувственно воспринимает это;
- организм реагирует на раздражитель, выделяя гормоны, ферменты и пр.

Ваши мысли действительно материальны, и они оказывают самое прямое воздействие на ваше ощущения и поведение. Осознание этого факта – первый шаг на пути к выздоровлению глубокой лимбической системы. Зная этот механизм, вы можете предугадать воздействие мыслей на своё самочувствие и попытаться освободить себя от их негативного влияния.

Шаг 2 – изучите влияние негативных мыслей на организм

Каждый раз, когда голову заполняют дурные мысли (зависть, злоба, грусть и пр.), ваш мозг реагирует на это, высвобождая химические соединения, которые вызывают уже физическое недомогание. В частности, речь идёт о так называемом гормоне стресса кортизоле, который ещё больше раздражает глубокую лимбическую систему, запуская процесс снова и снова.

Понаблюдайте за собой в моменты сильного гнева, детально описав своё самочувствие. В этот момент тело активно выделяет адреналин и кортизол, что вызывает напряжение мышц, учащение сердцебиения, потливость, головокружение и ряд других проявлений. Нечто похожее, но в миниатюре возникает, когда организм реагирует на любую негативную мысль. Если воздействие короткое – ничего страшного нет, но, если организм постоянно «отравлен» негативом, он истощается, и вы рискуете заработать заболевания желудочно-кишечного тракта, например. Избыток кортизола в организме приводит к его быстрому старению и разрушению.

Фактическое подтверждение этому нашёл д-р Марк Джордж из Национального института психического здоровья. В его опытах по исследованию функций мозга участвовали десять здоровых женщин, каждую из которых помещали в следующие ситуации:

- вызов позитивных мыслей (демонстрация радостных образов);
- вызов негативных мыслей (воздействие образов, вызывающих грусть и тревогу);

- *вызов отвлечённого состояния (демонстрация нейтральных образов).*

Результат был таков: в первом случае в крови повышался уровень гормона окситоцина, вызывающего чувство расслабления и удовлетворения. Во втором случае, наоборот, самочувствие ухудшалось из-за продуцирования гормона стресса кортизола. В третьем случае лимбическая система работала в естественном режиме. Вот наглядный пример того, как много всего может сделать с человеком одна лишь мысль.

Агрессивность и пессимизм могут служить одним из признаков нарушения функции лимбической системы мозга

Шаг 3 – изучите воздействие на организм положительного мышления

Всякий раз, когда вас посещают радостные мысли, организм усиливает выработку окситоцина, что вызывает приятное расслабление и благожелательное расположение к другим. Поэтому каждая добрая мысль снижает активность глубокой лимбической системы, вызывая реальное улучшение физического состояния. А ведь польза позитивного мышления была описана ещё в древних священных писаниях. И для меня было откровением осознавать, насколько были мудры наши предки, не владеющие современными знаниями о мозге, но понимающие силу доброжелательности.

Шаг 4 – отслеживайте реакции тела на каждую мысль

Ещё одно подтверждение реальности того, что мысли могут воздействовать на физическое состояние – испытания на полиграфе (детекторе лжи). Во время этого процесса аппаратура фиксирует изменение артериального давления, температуры рук, частоту пульса и дыхания, напряжённости мышц, потливость ладоней и другие признаки. Оператор задаёт вопрос и в организме запускается целая волна реакций. Попытавшись солгать, человек внешне может остаться невозмутимым, но тело уже работает в режиме стресса. Руки холодеют, сердце бьётся чаще, давление поднимается, дыхание учащается, мускулы напрягаются, ладони начинают потеть сильнее. И происходят эти реакции совершенно неосознанно в какие-то доли секунды.

В свою очередь, если человек не боится дать правдивый ответ, наоборот, наблюдается «реакция расслабления»: частота пульса и давление остаются неизменными или замедляются, дыхание также остаётся медленным и глубоким, мышцы расслаблены, ладони не потеют. Практически любая мысль воздействует на сознание человека. Мысли, связанные с обидой, гневом, чувством вины и т. д. сопровождаются стрессом и наоборот, чистые и приятные мысли успокаивают и расслабляют. **Мозг – это самый масштабный биокомпьютер, управляя которым можно производить тонкую настройку всего организма.**

Шаг 5 – отслеживайте влияния спонтанных мыслей

Часто бывает так, что разные мысли приходят просто так. Это случается если человек не сосредоточен на чём-то конкретном и думает «автоматически». И нужно отметить, что такие мысли далеко не всегда бывают правильными и безобидными. Классический пример был у американского профессора Амена Дэниела. Объектом его наблюдения стал студент колледжа, которого одолевали постоянные мысли о том, что он глупее своих сверстников. Результаты же его IQ теста показали, что коэффициент интеллекта молодого человека оказался очень высоким, он был почти гением.

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.