

И. А. УДИЛОВА, О. В. ЕФИМОВ

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТЕБЯ ПОЛЮБИЛИ

14-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА
ВНУТРЕННЕГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ



помоги себе сам

**Ирина Александровна Удилова
Олег Ефимов**

**Как сделать так, чтобы
тебя полюбили. 14-
дневная программа
внутреннего преображения**

Серия «Помоги себе сам (Весь)»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8509460

*Как сделать так, чтобы тебя полюбили. 14-дневная программа
внутреннего преображения.: Весь; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9573-2670-0*

Аннотация

Кто из нас не занимался самобичеванием? Мысли «я некрасивый!», «со мной никто не хочет общаться!», «я никому не нужна!» не просто портят настроение – их воздействие куда серьезнее, чем может показаться на первый взгляд. Очень многие люди даже не осознают, что разрушенные отношения, отсутствие денег, неуверенность и недовольство своей жизнью – абсолютно все является следствием непринятия себя и нелюбви к себе! В этой книге представлен практический тренинг, позволяющий

всего за 14 дней изменить свою жизнь к лучшему: развить любовь к себе, создать близкие и доверительные отношения с партнером, научиться ладить с окружающими и добиваться всего, чего хочешь. Следуя простым и эффективным советам от экспертов по отношениям, вскоре вы заметите, как в вашей жизни начнут происходить чудеса. Возможно, вы найдете новую работу, познакомитесь с интересным человеком или восстановите старую дружбу. Будьте любимы собой... и не только!

Содержание

Предисловие	6
День 1. Карта жизни	9
Любовь к себе что это?	9
Диагностика	11
Постановка целей	13
День 2. Освободиться от негатива	16
Чем наполнить собственное тело?	16
Откуда что берется	18
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Олег Ефимов, Ирина Удилова Как сделать так, чтобы тебя полюбили

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие

Добрый день, дорогие читатели!

Вы держите в руках книгу, которую мы написали специально для вас. Для того чтобы вы научились с большей добротой относиться к миру, жизни и другим людям, но прежде всего – к самому себе!

Не удивляйтесь: доброе отношение к миру действительно начинается с доброго отношения к себе! Точка отсчета всего в жизни каждого человека – «Я сам».

По собственному опыту и опыту сотен наших клиентов мы знаем, что человеку свойственно ожидать доброго отношения от кого-то, забывая, что практически все для себя в этом направлении можно сделать самостоятельно.

На самом деле, за всеми запросами на консультациях и тренингах стоит, по большому счету, всего два вопроса: «Как научиться принимать себя и поддерживать, а не критиковать? Как прощать себя за ошибки, а не жить с чувством вины и страха?»

Очень многие люди даже не осознают, что разрушенные отношения, отсутствие денег, неуверенность и недовольство своей жизнью – абсолютно все зависит от уровня принятия себя и любви к себе.

Мы приглашаем вас в очень интересное и удивительное путешествие: к открытию себя самого!

Безусловно, вы открываете себя каждый день, однако порой можете даже не замечать тех огромных ресурсов радости и энергии, которые сопровождают вас на каждом шагу. С помощью нашей книги вы начнете их видеть и использовать сразу, не откладывая самые приятные моменты жизни на потом.

В книге представлен 14-дневный пошаговый тренинг по принятию себя и развитию любви к себе.

Мы подобрали практические задания на каждый день тренинга для закрепления полученных знаний. Вы можете просто прочитать книгу, и это, конечно, поможет вам лучше понимать многое в жизни. Однако если вы хотите получить конкретные результаты и улучшить качество своей жизни, важно выполнять все задания и «примерять» этот новый взгляд на жизнь и, прежде всего, на себя самого.

Как вы думаете: для вас важно научиться лучше относиться к себе? Изменится ли ваша жизнь, если вы станете относиться к себе иначе – с бóльшим уважением, станете спокойнее и увереннее по жизни, начнете больше заботиться о себе и поддерживать в достижении своих целей?

Спросите себя, насколько это важно для вас и насколько вы готовы уделить себе время для того, чтобы измениться.

В книге приведено множество примеров из реальной жизни. Мы делимся всеми своими секретами: как пройти этот 14-дневный путь быстрее и легче, не застревать и не буксовать в особо важных для вас местах.

Первые шаги всегда самые трудные, но вместе с нами, авторами этой книги, вы легко справитесь!

12-летний опыт проведения тренингов позволил нам создать наиболее полный пошаговый план реализации этой замечательной цели – стать более любящим и принимающим себя человеком.

И мы начинаем прямо сейчас!

С уважением,

Ирина Удилова (www.grc-eka.ru/),

Олег Ефимов (efimov-grc.ru/).

День 1. Карта жизни

Любовь к себе – это отправная точка всей жизни.

Любовь к себе что это?

Условное название первого дня – «Карта жизни», и это неспроста, ведь любовь и жизнь – синонимы. Для начала нужно посмотреть на то, что есть в вашей карте, научиться в ней ориентироваться. Как вообще ориентироваться в жизни с помощью такого инструмента, как любовь?

Первый день содержит в себе три важных пункта:

- определение любви к себе;
- диагностика этого чувства;
- постановка целей.

Итак, для начала необходимо выяснить, что же такое любовь к себе? Как ее можно ощутить и понять?

Обратите внимание: мы будем делать акцент в этом словосочетании на словах «к себе», потому что любовь может быть и к окружающим. И это не совсем то, что важно для вас сейчас. Любовь к себе – это отправная точка всей жизни и того, что в ней происходит.

Говоря простым языком, любовь к себе – это когда вы собой довольны. Вы очень снисходительны к каким-то мелким происшествиям, они вас не выбивают из колеи.

Любовь к себе – это когда вас все устраивает. Вы чувствуете себя хорошо: спокойно и расслабленно.

Глобально это воспринимается следующим образом: «У меня все хорошо, жизнь удалась». Ключевые слова – спокойствие, принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, забота о себе, внутренняя гармония и разрешение себе ошибаться, чтобы получать новый опыт.

Такое сложное понятие можно описать такими простыми словами – разве это не удивительно? Подумайте об этом чувстве, ощутите, насколько вообще проста жизнь, насколько она прекрасна, если ее не усложнять.

Диагностика

Следующий момент – диагностика. Как все-таки можно узнать, сколько у вас любви или нелюбви к себе? Как с этим разобраться? Для этого достаточно ответить на 11 вопросов, которые приведены ниже.

Ответьте на них, не задумываясь.

Вопрос № 1. Вы себя чаще хвалите или ругаете?

Вопрос № 2. Какие свои качества вам проще всего называть – положительные или отрицательные? (Первое, что придет в голову.)

Вопрос № 3. Во время вашего привычного состояния, когда вы находитесь наедине с собой (вам не нужно ни с кем взаимодействовать, вас никто не видит), какое чувство внутри возникает? Спокойствие, удовлетворение или, наоборот, беспокойство, грусть?

Вопрос № 4. Какие качества в других людях вы замечаете в первую очередь: положительные или отрицательные?

Вопрос № 5. О чем вы говорите более эмоционально и более продолжительное время: о том, что радует, или о том, что беспокоит?

Вопрос № 6. Какая картина возникает перед вашим мысленным взором, когда вы думаете о будущем? Попробуйте подумать о будущем спонтанно. В каких тонах оно вам ри-

суется: теплых, спокойных, радостных или грустных, напряженных, тревожных?

Вопрос № 7. Долго ли вы помните обиды?

Вопрос № 8. Подбадриваете вы себя сами или ждете этого от окружающих? То есть на что вы ориентированы: на поддержку себя или на поддержку окружающих? Что для вас является более значимым, приятным, важным, объективным?

Вопрос № 9. Что вы чаще слышите от окружающих: похвалу или критику?

Вопрос № 10. Как вы засыпаете: быстро или медленно?

Вопрос № 11. Как долго вы можете смотреть на себя в зеркало? Умылись, накрасились и бегом по своим делам – зеркало вам нужно только для этого? Или вы долго можете смотреть на себя с любовью и нежностью?

Теперь нарисуйте на листе бумаги шкалу от 0 до 10:

0 – отсутствие любви к себе;

11 – максимальная любовь.

Если ваши ответы были положительными (вы спокойно засыпаете, больше слышите хороших слов от окружающих, люди вам чаще всего нравятся, и вы в них видите хорошее и т. д.), то за каждый положительный ответ вы получаете 1 балл. Суммируйте набранные баллы, и вы увидите ваш уровень принятия себя на данный момент.

Постановка целей

Напишите, какого результата вы хотите достичь через 14 дней. Не скромничайте, но и не перегибайте палку. Цели должны вдохновлять вас, но не напрягать.

После прохождения диагностики у вас появились конкретные критерии оценки своей любви к себе. Опираясь на полученные результаты, вы сможете поставить цели, достижение которых приблизит вас к чувству полного принятия и любви к себе. Чего бы вы хотели: лучше засыпать, спокойнее реагировать на мнение окружающих, чаще чувствовать себя спокойно и расслабленно, с воодушевлением представлять свое будущее и т. д.?

Можно дополнить список целей, он ограничивается только вашими желаниями. Главное – они должны быть конкретными.

В чем прелесть постановки целей?

Цели помогают лучше понять себя. Именно в момент постановки целей вы глубоко заглядываете в себя, можете увидеть дальнейший путь развития, соединиться со своей душой и найти свое **предназначение**. Например, вы хотите стать дизайнером. Если посмотреть глубже, ваша цель – приносить в мир красоту.

Цели можно корректировать. Если цель начинает напрягать вас, вызывает раздражение или бессилие, значит, на

данный момент ее лучше разбить на более мелкие и достижимые цели.

Например, вы хотите чувствовать себя всегда спокойно и уверенно. Всегда не получается. Начните с того, что каждое утро будете говорить себе поддерживающие слова и комплименты, а за завтраком осознанно удерживать чувство спокойствия и уверенности.

Без постановки целей (а значит без осознанного движения по жизни) невозможно понять смысл жизни и обрести любовь к себе.

Необходимо постоянно практиковаться в постановке целей, это очень эффективный и полезный навык, который, закрепляясь, делает вас увереннее и спокойнее. Ставьте цели каждый день, каждое утро. Планируйте события и определяйте свои желаемые чувства в конкретных ситуациях.

Например, представляйте важные дела, которые вам сегодня нужно выполнить. Представляйте, какой будет встреча, как вы себя будете чувствовать, как будете говорить, что получите в итоге. Или как вы вечером будете ужинать вместе всей семьей, что будете обсуждать.

Двигаясь в данном направлении, вы обеспечите себе 50 % успеха в достижении любви к себе! Поэтому ставьте цели, практикуйтесь!

Вообще, постановка целей – это огромный шаг на пути к любви к себе. Попробуйте запланировать, каких именно целей в своей жизни вы хотите достичь после прочтения дан-

ной книги.

Если человек себя любит, для него открыт целый мир.

Домашнее задание

Поставьте цели на 14 дней и на год. Что вы хотите улучшить в своей жизни? Детально опишите, какой станет ваша жизнь и ваше отношение к себе. В описании используйте свои чувства, действия, ощущения, отношения с людьми.

Определите уровень любви к себе в данный момент, используя шкалу от 0 до 11 баллов, а также желаемый балл, к которому будете стремиться.

Отмечайте, насколько вы эффективны в жизни: как легко выполняете намеченные цели (сходили в магазин, сдали отчет, позвонили родителям, чувствовали спокойствие и радость в общении с коллегами и т. д.).

День 2. Освободиться от негатива

Умение видеть и прощать свои ошибки – это мудрость, которая дает силы двигаться дальше.

Чем наполнить собственное тело?

Итак, первый день – день старта, и он взят! Вы задумались над тем, что такое любовь к себе; посмотрели, как проходит ваш день, какими событиями он наполнен, а кроме того, поставили перед собой определенные цели. Название второго дня – «Освободиться от негатива», и он посвящен выявлению того, что вам необходимо сделать для дальнейшего и максимально эффективного движения вперед.

Сначала необходимо расчистить пространство, **освободиться от негатива**, который накопился у вас за день (месяц, год, жизнь).

Многие в детстве решают, что с ними что-то не в порядке, что-то не так и по мере взросления сталкиваются с рядом последствий нелюбви к себе. Постепенно происходит накопление боли, раздражения, негатива и разочарования.

Попробуйте представить собственное тело. Оно ограничено рамками. Постепенно, с каждым новым событием, вы заполняете себя чувствами и ощущениями. Если вы посто-

янно копите злость и отчаянье, то через какой-то промежуток времени свободного места для радости и удовольствия в теле попросту не остается. Последняя капля – и чаша переполнена, негатив начинает переливаться через край.

Задумайтесь над тем, чем вы заполняете этот сосуд – собственное тело. Что в себе поддерживаете? Возможно, какие-то негативные мысли или чувство недовольства, за которые вы цепляетесь и начинаете себя накручивать?

Конечно, все, что вам нужно – освободить жизненное пространство, освободить свой сосуд от так называемого негатива, который со временем накапливается благодаря стрессам.

Сначала вы должны решить, что в себя впускать, а что нет. Когда кран у вас открывается, а когда он закрыт. И первый вопрос, который вы можете задать себе, звучит так: «Чья это проблема?»

Например, возникла ситуация с какими-то чувствами, которые вам не нравятся. Вы задаете себе вопрос: «Чья это проблема?» Если, отвечая на поставленный вопрос, вы решили, что это ваша проблема, – вам ее и решать. Если же эта проблема не ваша, не нужно впускать в себя этот негатив!

Откуда что берется

О любви к себе можно долго говорить, но при этом не ощущать и не замечать ее. Одно дело – выявить причину отсутствия такой любви, и совсем другое – устранить ее. Начнем с первого: рассмотрим некоторые причины отсутствия любви к себе.

Отсутствие навыка любви к себе с детства

Совершенно бесполезно заниматься самобичеванием или поиском того, кого можно обвинить в собственных трудностях, например, родителей. Конечно, эту тему можно развивать, но это отнюдь не приблизит вас к любви к себе. Постепенно эта цель плавно скроется за горизонтом, и вы этого даже не заметите.

Важно: умение любить, ценить, принимать и уважать себя формируется в детстве.

О любви к себе открыто стали говорить совсем недавно: раньше это было не принято, считалось зазорным, путалось с эгоизмом. Если обратиться к истории, будет очевидным тот факт, что наши предки не задумывались о том, что же такое любовь к себе. А как можно научить другого человека тому, чего не умеешь сам?

Сейчас вы можете развивать в себе этот навык и передавать его дальше, своим детям. Задумайтесь: что вы можете

сделать уже сегодня, на что стоит обратить внимание, чтобы не допускать тех ошибок, которые были совершены вашими родителями в вашем детстве?

Одновременно с этим важно понимать: не стоит осуждать, критиковать или обвинять родителей в том, что они не научили вас этому чувству. Многие представители старшего поколения считают, что любовь – это накормить, одеть, воспитать и дать образование своему ребенку, то есть поставить его на ноги.

Редко когда мы в детстве наблюдали любовь родителей к самим себе. Они всегда были заняты решением проблем. На отдых, заботу о себе и внимание к своим желаниям времени у них не было. Этому вы у них и научились. На себя времени всегда не хватает!

Условная любовь

Если в детстве вы хорошо учились, вовремя делали уборку в своей комнате, выполняли поручения взрослых, то наверняка чувствовали, что вас любят. Однако если вдруг у вас что-то не получалось, вы о чем-то забывали – в такие моменты любовь будто исчезала.

Многие люди уверены, что высказывать свое недовольство или влиять на кого-то следует с позиции силы, а не любви. Как вы думаете, можно ли защитить свое пространство, самоуважение, не допускать негативного обращения со стороны других людей в свой адрес, но при этом оставаться лю-

блящим? Любящим себя и мир, в котором вы живете? Безусловно!

Это очень важный термин – условная любовь. Человек так устроен: если кто-то делает так, как вы просите, вы его любите. И наоборот: если не делает того, что вы просите, – вашей любви нет места.

Условная любовь значительно ограничивает восприятие жизни. Безусловная любовь действует по-другому, она не зависит от «сделал – не сделал». Например, родители не покупают ребенку велосипед, но они все равно любят его. Или ребенок не пошел за хлебом, когда мама его попросила, но он все равно очень любит маму.

Однако зачастую понятие любви сужается и ограничивается. Остаются только две крайности: «любит – не любит». Когда вы сталкиваетесь с тем, что поток любви сокращается или ограничивается, становится тоненьким ручейком, конечно, вам хочется большего. Вы словно находитесь в некотором ожидании. В тот момент, когда вы расстраиваетесь и обижаетесь, появляется боль. Со временем происходит ее накопление. И чем больше боли, тем меньше любви к себе остается.

Наверняка вам встречались люди, которых можно сравнить с ежом – настолько человек агрессивен и напряжен. С одной стороны, трудно любить такого человека, с другой – в нем слишком много боли, негатива. Он не умеет любить и поддерживать себя. Ручеек любви у него практически иссяк.

Такому человеку очень сложно дарить любовь. Даже если вы подойдете, скажете ласковые слова, он наверняка отпрянет, не поймет. Когда-то он решил, что его не любят вообще, и надел своеобразный защитный панцирь.

Способен ли я?

Когда вы ошибались, родители, учителя, старшие братья и сестры, как правило, ругали вас либо наказывали. Это также способствовало накоплению боли. Наверняка вам знакома ситуация: участвуя в мероприятии с элементами соревнования, вы понимаете, что проигрываете, и начинаете думать о своей неспособности.

Это еще один критерий, который ослабляет любовь к себе. То, что не дает вам быть в гармонии с собой. Если вы думаете, что любят только лучших (того, кто получил пятерку или занял первое место), вы глубоко ошибаетесь! Вы сами решаете в детстве, что любят лучших (их хвалят!), и это ваша детская ошибка, которую вы можете сейчас исправить. Подумайте о тех, кого вы любите. Вы их любите только за их успехи и победы? Или просто за то, какие они есть, с их ошибками, сильными и слабыми сторонами. Это сложно описать словами. Каждый человек – как букет цветов, с разными цветами и травами, вместе получается неповторимое сочетание! В этом уникальность каждого! За эту неповторимость мы и любим! Выше уже шла речь об условной любви.

Лишняя ответственность

Еще один критерий снижения любви к себе – лишняя ответственность. Порой взрослые конфликтуют, ссорятся, разводятся, под грузом собственных проблем не обращают внимания на ребенка. А ребенок начинает накручивать себя: «Наверное, это из-за меня... Видимо, я что-то не так делаю, я „не такой“».

Все дети эгоцентричны: они считают себя центром Вселенной, причиной всего происходящего. Им свойственно брать на себя глобальную ответственность: «Я плохо себя веду, не всегда слушаюсь папу и маму, поэтому они ругаются друг с другом. Это из-за меня». Взятие на себя чужой ответственности становится причиной нелюбви к себе: «Родители развелись из-за меня, поэтому меня нельзя любить». Однако разве в его полномочиях вернуть любовь родителей друг к другу? Нет!

Когда вы взваливаете на себя чужую ответственность, то забываете о собственной жизни – и перестаете любить себя. Есть люди, которые принимают активное участие в судьбах других. Для них это единственный способ получить любовь: «Если я позабочусь о ком-то, то и мне чуть-чуть перепадет, а это будет значить, что я чего-то достоин».

Последствий того, что вы недооцениваете и не принимаете себя, множество. Например, если вам не хватает уважения и любви к себе, то даже небольшая неприятность становится огромной. Любовь – это жизненная энергия. И если любви

к себе мало, то и жизненной энергии недостаточно. Вы сжимаетесь от напряжения, и для решения любой неприятности вам требуются все ваши силы. Любая проблема вам кажется огромной от того, что вы делаете себя маленьким, слабым и незначительным, сами лишаете себя энергии любви. В таком состоянии все неприятности вырастают до огромных размеров только для того, чтобы мы могли почувствовать свою малость. И все это делаете вы сами, конечно, не осознавая этого.

Еще один пример: вы тратите невероятное количество сил и энергии на то, чтобы оправдывать себя, оставаться в глазах других хорошим человеком. Особенно это проявляется в те моменты, когда вы чего-то не достигаете, у вас что-то не получается. Вместо того, чтобы направить свою энергию и силы на исправление ошибки, вы большое количество времени затрачиваете на то, чтобы доказать себе что-то, оправдать себя. Вы как будто в непрекращающемся внутреннем диалоге с самим собой на тему «А насколько я хорош и достоин ли я любви?». Вы учитесь критиковать и недооценивать себя в детстве, когда родители вас критиковали, были вами недовольны, непрерывно вас «улучшали» из самых лучших родительских побуждений. Но результат – вечное самоедство и самокритика, недовольство и неприятие себя. Самобичевание становится любимым занятием, а самокритика – привычкой, которая у вас остается навсегда.

Постоянное желание угодить другим и понравиться

Действия многих людей направлены на получение похвалы. Если вечером вас похвалили, значит, день удался. Если этого не произошло, вы недовольны собой и начинаете себя ругать. Прокручиваете заново все ситуации и расстраиваетесь, что среагировали неправильно!

Так появляется зависимость от чужого мнения, любое замечание воспринимается как личное оскорбление. Если вам говорят, что вы делаете что-то не так, у вас наверняка возникает ощущение, что это с вами что-то не так. Продолжается самобичевание.

От многих людей можно услышать нечто подобное: «Я устал быть сливным бачком. Мне самому хватает наполнения. Я и сам себя могу накрутить, а еще слушаю всех подряд. Все приходят ко мне с какими-то проблемами и трудностями. Мне от этого становится еще тяжелее».

Конечно, ведь такой человек не слушает себя! Очень часто люди, которые становятся такими «бачками», игнорируют себя, перекрыв связь с самим собой, со своим внутренним ядром, которое так хочет любви и интереса. Такой человек слушает кого угодно, но только не себя.

С помощью простого теста попробуйте определить, являетесь ли вы так называемым «накопителем».

Представьте, что вы занимаетесь каким-то делом, которое вам нравится, от которого вы получаете удовольствие. Например, вы решили вскопать огород на даче и посвятили это-

му весь день. К концу дня вы, вероятно, сильно устанете. Однако эмоционально, скорее всего, вы будете чувствовать удовлетворение, удовольствие от того, что поставили перед собой цель, выполнили ее и пришли к такому результату.

Теперь представьте иную ситуацию: вам сказали, что вы не сможете посадить морковь у себя в огороде до тех пор, пока не посадите морковь всем 150 соседям. Скорее всего, к вечеру вы, помимо физической усталости, будете испытывать еще и моральную от того, что до себя руки так и не дошли.

Если вы вечером отслеживаете это чувство усталости, то, вероятнее всего, вы не занимаетесь своей жизнью, а продолжаете заниматься накопительством несправедливости, чужих претензий, обид и т. д. В таком случае все, к чему вам нужно стремиться – каждый вечер задавать себе вопрос: «Что сегодня было ценного и полезного для меня? Как я себя чувствую?» Отслеживайте, действительно ли вы воодушевлены в конце дня, от всего ли получили удовольствие.

Приступы жалости

Как часто вы говорите себе фразу «Все плохо»? Конечно, иногда полезно пожалеть себя, однако постоянная жалость вредна! Она полностью закрывает вас от любви. Человеку свойственно путать жалость с любовью. Оба чувства объединены некоторой снисходительностью к собственным ошибкам. Это хорошо! Излишняя требовательность перекрывает

поток любви, сковывает и ведет к большому напряжению.

Умение видеть и прощать свои ошибки – это мудрость, которая дает силы двигаться дальше. Жалость же, наоборот, часто делает вас слабым и беззащитным, маленьким и несчастным.

Конечно, можно иногда пожалеть себя. Главное, чтобы это не стало стилем вашей жизни, той привычкой, которая управляет вами, а вы этого даже не замечаете. Проследите, как часто вы себя жалеете или жалуетесь на жизнь (обстоятельства, людей и т. д.).

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.