

МАТИЛЬДА
АНДЕРСЕН



ХЮГГЕ

СЕКРЕТЫ СЧАСТЬЯ



Матильда Андерсен

Хюгге. Секреты счастья

Серия «Жизнь и счастье»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42354653

М. Андерсен. Хюгге. Секреты счастья: ООО «Издательство АСТ»;

Москва; 2019

ISBN 978-5-17-114049-6

Аннотация

Люди постоянно ищут способы замедлить время, чтобы сделать жизнь более значимой и счастливой. Благополучные скандинавские страны не зря культивируют неторопливый, наполненный теплотой образ жизни – хюгге. Эту самую лучшую философию жизни на сегодня придумали датчане, и по-датски она звучит *hygge*, что дословно переводится как «невероятная милота». Именно она позволяет датчанам занимать 1-е место в общемировом рейтинге по уровню счастья. Что же такое хюгге? Старые, давно забытые ценности: умение радоваться простым удовольствиям, дорожить дружескими отношениями, быть скромным, неторопливым, вдумчивым. В хюгге на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. Этот тренд тихой радости и теплого покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что накопилась усталость – от

тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования и бесконечных стрессов. Хюге напоминает о самом главном в вашей жизни – заботе о самом себе и своих близких!

Содержание

Вступление	6
Культ неторопливой жизни	6
Стоп, мгновение!	9
«Режим правого полушария»	12
Глава 1. Датчане уверены: радости должны быть маленькими и житейскими	17
Парадоксы счастливой страны	18
У испанцев – сиеста, у норвежцев – вечеринка с друзьями	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Матильда Андерсен

Хюгге. Секреты счастья

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Вступление

Культ неторопливой жизни

Люди постоянно ищут способы замедлить время, чтобы сделать жизнь более значимой и счастливой. Благополучные скандинавские страны не зря культивируют неторопливый, наполненный теплотой образ жизни – хюгге. Эту самую лучшую философию жизни на сегодня придумали датчане, и по-датски она звучит *hygge*, что дословно переводится как «невероятная милота». Именно она позволяет датчанам занимать 1-е место в общемировом рейтинге по уровню счастья. Что же такое хюгге? Старые, давно забытые ценности: умение радоваться простым удовольствиям, дорожить дружескими отношениями, быть скромным, неторопливым, вдумчивым.

Главное – не торопиться. К этому призывает хюгге. Вроде простой совет, но на деле в наше время трудно выполнимый. Согласитесь. Ведь вся ваша жизнь проходит в борьбе – за теплое место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице. Мы боимся оказаться жертвой естественного отбора, когда слабый оказывается на обочине жизни. Хотя, как показывает опыт, и победитель, и проигравший оказываются одинаково несчаст-

ными: первый понимает, что богатство и власть не приносят счастья, а второй страдает из-за того, что у него нет богатства и власти. Существование большинства людей переполнено депрессиями, которые гасятся алкоголем, шопингом, блужданием по соцсетям. Их души пребывают в беспокойстве. Их дни – череда потрясений: телефон всегда включен, чтобы быть на связи, глаза не отрываются от новостного потока Сети, постоянный недосып, сердце замирает от скачков валюты, нахамили в метро, подрезали на трассе, опоздал на совещание, получил нагоняй от начальства, поругался с коллегами, закончились деньги на карте... Если прибавить сюда еще последние беды россиян, связанные с санкциями, падением уровня жизни, маленькими зарплатами, безработицей, повышением пенсионного возраста, тревожными новостями, бесконечно льющимися из радио и телевизора, то картина складывается абсолютно неприглядная.

А живем-то один раз! И времени, которое нам отмерено Природой, с каждым днем становится все меньше. И все глубже становится ощущение, что чего-то главного ты так еще и не сделал. Знакомо вам это чувство? Если да, тогда эта книга для вас. Мы знаем секрет, как прекратить бессмысленную гонку за призрачными идеалами и погрузиться в мир настоящей безмятежности хюгге.

Только в хюгге на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. В итоге время замед-

ляется (остановись, мгновение, ты прекрасно!), жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной нежностью.

«Но разве можно управлять временем?» – спросит пытливый читатель. Попробуем разобраться в этом вопросе.

Стоп, мгновение!

Итак, как мы выяснили, почти каждый из нас страдает «синдромом постоянной спешки» – так психологи называют феномен, когда человеку кажется, что он никуда не успевает. Делает сразу несколько дел и вечно торопится. Но при этом нас не покидает навязчивое ощущение, что время убегает прочь и медленно крадет нашу жизнь, мгновение за мгновением.

Однако почти все замечают один удивительный парадокс: время замедляется всякий раз, стоит лишь покинуть привычное окружение и оторваться от ежедневной рутины.

Вспомните: когда возвращаешься домой после недельного путешествия за границу, кажется, что отсутствовал месяц. Дом выглядит странно чужим. И почему-то появляется уверенность, что накопилось много почты в компьютере, телефонных звонков на автоответчике. На самом деле того и другого мало, и вы испытываете разочарование. И даже когда обзваниваешь друзей, ожидая от них кучи новостей, выясняется: за время вашего отсутствия ничего важного не произошло.

Может быть, время растягивается вовсе не потому, что вы покидаете знакомое окружение, а из-за того, что в вашей жизни происходит много новых событий. Как правило, незнакомое окружение и новые впечатления растягивают

дни и часы сильнее обычного.

Действительно, опросы показывают: 71 процент людей, вернувшихся из отпуска, почувствовали, что они отсутствовали дольше, чем реально прошло времени. Причем у тех, кто летал в экзотические, дальние страны вроде Мексики или Таиланда, время ползло намного медленнее, чем у тех, кто был на даче. Объясняется это тем, что у первых отдых получился более насыщенным событиями и приключениями, чем у вторых. Скорость хода времени зависит от количества воспринимаемой информации, которую получает и обрабатывает наше сознание, – чем больше информации, тем медленнее течет время. Выходит, что в определенных ситуациях минуты могут казаться часами, а сутки – целой неделей? Как такое возможно?

Еще Эйнштейн говорил: «Люди вроде нас, верящие в физику, знают, что разница между прошлым, настоящим и будущим – всего лишь упрямая и стойкая иллюзия». Люди не могут ухватить время, потому что времени не существует. Даже специалисты, которые синхронизируют время во всем мире, знают, что мир управляется по произвольно установленным отметкам, поскольку часы вообще не способны измерить время.

Сами посудите: секунды, минуты, часы и недели, которыми мы пользуемся для измерения собственной жизни, не связаны ни с какими природными явлениями – они придуманы человеком и представляют собой математическое де-

ление времени. Дни, месяцы, годы – это, конечно, реальные явления, но даже они для нас превратились в абстракции: мы даем им различные названия и думаем о них как о последовательности. На самом деле в природе нет понедельника, февраля и года под названием 2019-й – Земля просто вращается вокруг своей оси, Луна обращается вокруг Земли, а Земля – вокруг Солнца. Поэтому единственное место, где течет время, – это наша голова.

«Режим правого полушария»

Исследователи из Медицинского колледжа Бэйлор в Техасе (США) предполагают: за чувство времени отвечает левая половина мозга. А правая существует как бы «вне времени». В каждый конкретный момент мы мыслим и воспринимаем мир либо правым, либо левым полушарием. И когда находимся в «правом режиме», время в нашем восприятии замедляется или исчезает вовсе. Другими словами, эта гипотеза техасских ученых подразумевает: когда люди попадают в новую обстановку, они полностью переключают свой мозг в «режим правого полушария».

Но в самом ли деле в отпуске у нас работает в основном только правое полушарие? Вполне возможно, но только если вы отдыхаете не у себя на даче, где вам знакома каждая травинка, а далеко от дома.

Напомним, что правое полушарие в первую очередь отвечает за интуицию. Позволяет быстро сориентироваться на местности. Помогает воспринимать музыку и живопись. Подсказывает, как понимать шутки, метафоры, подстрочный смысл фраз. К примеру, если кто-то скажет: «Он к тебе клеится», то как раз правое полушарие поймет, что именно хотел сказать этот человек. Секс – тоже прерогатива этой части мозга. И самое главное – оно дает нам возможность мечтать, фантазировать и сочинять различные истории. То есть

именно правое полушарие помогает нам отдохнуть на полную катушку.

А время замедляет миндалевидное тело правого полушария – участок мозга, который накапливает все впечатления, возникающие в непривычных условиях. В результате воспоминания о новых событиях отличаются глубиной и яркостью. А чем больше деталей и впечатлений сохранено в памяти, тем более долгим кажется нам каждый пережитый момент.

На работе же, как правило, жизнь проходит более монотонно и менее интересно, чем на отдыхе. Каждый уходящий миг содержит мало впечатлений, потому что все вокруг привычно. И поэтому память сжимает эти дни, а мы ощущаем, что время движется быстрее.

Похоже, в нашем сознании имеется какой-то механизм, который в знакомой обстановке через некоторое время вырабатывает привычку к любым раздражителям, с которыми мы сталкиваемся. Мы привыкаем к тем или иным обстоятельствам жизни и начинаем воспринимать все как обыденное. И тогда не только дни, но и годы пролетают быстро и незаметно. Это свойство мозга прослеживается и в различиях восприятия мира взрослыми и детьми. Малышам один день кажется чуть ли не годом, потому как каждая прожитая минута наполнена новой информацией.

Ученые подсчитали: когда ребенку всего 1 месяц, то неделя составляет четверть всей его жизни, а потому, естествен-

но, кажется вечностью. Если вам 14 лет, 1 год составляет около 7 процентов вашей жизни и тоже представляется довольно большим промежутком. Но в возрасте 30 лет неделя – всего лишь крошечная часть жизни, а год для 50-летнего человека – лишь 2 процента жизни, поэтому он ощущает эти интервалы как незначительные и уверен, что они проходят стремительно. Таким образом, только наполняя жизнь новыми яркими впечатлениями, человек может как бы дробить время, замедляя его течение.

Исходя из этих фактов, психологи дают очень интересные и важные советы.

Если вы хотите заставить **время лететь быстрее**, вам следует:

- быть чем-то очень поглощенным: работой, просмотром телевизора, чтением, работой в саду или рисованием;
- ожидая кого-то или что-то, свести к минимуму физический и психологический дискомфорт, убедиться, что вас ничто не беспокоит и не тревожит;
- снять наручные часы и пореже смотреть на настенные, чтобы не думать постоянно о времени.

Если вы хотите заставить **время идти медленнее**, вам следует:

- взять отпуск на 6–8 дней. Если же вы отдыхаете месяц, то по мере того как сживаетесь с местом, наблюдается некоторое сокращение времени. А последняя неделя из четырех и вовсе проносится до жути быстро и незаметно. Уже через

неделю в новом месте время вновь начинает ускоряться;

– искать новые впечатления и почаще менять привычную для себя обстановку;

– ни на чем не сосредоточиваться: вполуха слушать музыку, немного читать, болтать по телефону с приятелем, погулять в саду. Но не сидеть перед телевизором и не читать журналы;

– больше гулять по окрестностям, исследовать ближайшие городки или улицы города, болтать с людьми.

А можно замедлить время даже на всю жизнь. Для этого нужно только научиться жить настоящим моментом: посвящать свое внимание только тому, что вас окружает, и тому, чем вы эту секунду заняты.

Этот датский тренд счастья и покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что накопилась усталость – от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования, от бесконечных стрессов, от ненавистной обязанности все время следить за своим весом, от напряжения быть все время начеку, чтобы никто не подсел, не затоптал. Хюгге напоминает о самом главном в вашей жизни – заботе о самом себе и своих близких! Хюгге – это возможность сделать передышку в кругу близких людей с вкусняшками на столе. И, кстати, для того чтобы расслабиться, совсем не обязательно ехать в далекие края, если у вас нет такой возможности. Хюгге тем и хорош, что подходит любому человеку – и крутому олигарху, и простому рабочему, – по-

тому что утверждает: самое настоящее блаженство живет у вас дома! Надо его просто там найти.

Глава 1. Датчане уверены: радости должны быть маленькими и житейскими

Как я уже сказала, Дания в общемировом рейтинге ООН по уровню счастья регулярно занимает первое место. Согласно этому рейтингу (World Happiness Report), «основополагающим фактором счастья является соответствие уровня жизни базовым потребностям человека, однако после того, как базовые потребности удовлетворяются, уровень счастья варьируется в зависимости от качества человеческих отношений, а не от уровня доходов». В статистике учитывается всё: средняя продолжительность жизни и покупательная способность, валовый национальный продукт, радость от интимных отношений и воскресных встреч, красота и чистота природы, удобство общественного транспорта, доступность парков, качество продуктов, доступные проценты ипотеки, продолжительность смеха в минутах (!) за неделю, доверие властям, уверенность даже не в завтрашнем, а послезавтрашнем дне...

Согласитесь: солидный подход к такому, казалось бы, легковесному понятию как «счастье». Причем в очень парадоксальной стране.

Парадоксы счастливой страны

В чем же парадоксы? Дания – холодная северная страна. Там короткое лето. Мало солнца. Большая часть года стоит пасмурная, промозглая погода. Долго длятся полярные ночи. Поэтому датчане проводят большую часть своей жизни внутри помещений, и по этой причине, в отличие от южан, предпочитают тщательнее обустраивать свой дом внутри. Южане же больше заботятся о создании уюта вокруг жилища.

В Дании очень высокий подоходный налог – почти 60 процентов. Поскольку у датчан короткая рабочая неделя (35–40 часов, что хорошо), им трудиться приходится по-стахановски аврально (что плохо). У них не меньше проблем со здоровьем, чем у других народов. А в магазинах – высокие цены.

Почему же датчане так безмерно счастливы? Ответ: наряду с социальным равенством и безопасностью жизни в их модель благополучия входит именно это замечательная философия хюгге. Причем она не только что родилась. Ей почти три века. Само понятие датируется концом XVIII началом XIX века. А вообще, слово «hygge» норвежско-датского происхождения, поскольку в 1397–1814 годах Дания и Норвегия были единым королевством. И это оригинальное, широкое и сложное понятие всегда означало целую палитру образов: благополучие, благосостояние, уют, тепло и близость. Кстати, это слово могло возникнуть и от английско-

го глагола «hug» – обнимать, и от старонорвежского глагола «hygga» – успокаивать. Оно может восходить к германскому «hugjan», родственному староанглийскому «huscgan», что значит «обдумывать, уделять внимание». Некоторые языковеды переводят это слово как «невероятная милота». Но, в общем-то, все эти понятия обозначают образ жизни, основанный на смаковании простых радостей и наслаждении желанными вещами в компании приятных людей. А если коротко, то стремление к житейскому счастью.

«Следует уточнить, что когда мы говорим о непереводе-мости, то имеется в виду не буквальный словарный перевод, а ситуативный, – уточняет лектор Копенгагенского университета Лене Бренк Ворсё. – И в этом смысле термин «хюгге» датчанами воспринимается как что-то очень знакомое, понятное, дающее человеку ощущение комфорта и безопасности. Так, например, в датском языке есть понятие hjemmehygge – это чувство, охватывающее человека, когда он возвращается в дом, построенный своими руками, или старый родительский дом, знакомый с детства. Эпитет hyggelig применим и в отношении к добрым соседям, или каким-то особо близким душе предметам, то есть слово несёт в себе ощущение приязни, понятности, узнаваемости, вызывающее у человека положительные эмоции». Главные установки этой философии – сплоченность, близость, умение прощать, расслабление и комфорт. А чтобы достичь хюгге-состояния, надо совсем немного:

- зажечь свечи;
- сосредоточиться на текущем моменте;
- не отказывать себе в удовольствиях – вкусных напитках, сладостях;
- расслабиться в хорошей компании;
- вместо просматривания френдленты в Facebook и представления сердечек в Instagram – звонок другу;
- уметь слушать и слышать собеседника;
- ни о чем не спорить, особенно о политике;
- рассказывать истории из своей жизни, предаваться воспоминаниям;
- радоваться простым мелочам: свежему хлебу, прогулке на природе, катанию на велосипеде и пр.;
- не гнаться за брендами, не тратить лишнего. «Нет ничего модного, дорогого или роскошного в паре нелепых и уютных шерстяных носков – и это очень важно для понимания хюгге, – пишет директор Института исследования счастья (Копенгаген) Майк Викинг. – Шампанское и устрицы могут выражать многое, но определенно не хюгге... Хюгге – это скромность и неспешность... Простота и функциональность – основные свойства датской классики дизайна, а нежная любовь датчан к скромности подразумевает, что разглазговать о своих достижениях и сверкать «Ролексом» – значит не только демонстрировать дурной вкус, заслуживающий неодобренных взглядов, но и портить хюгге. Одним

словом, чем больше блеска, тем меньше хюгге»;

– вместо телевизора, интернета и компьютерных игр – долгие прогулки, рисование или приготовление вкусного блюда;

– на время отключиться от средств связи: ни СМС, ни соцсетей, ни чтения новостей. Это поможет сосредоточиться на одном деле, привести в порядок мысли;

– для настоящего удовольствия от жизни человеку надо меньше технологий и больше природы;

– для настоящего наслаждения человеку не надо много денег: лишние 10 000 рублей в месяц не сделают вас счастливее. А дружеское тепло и близость нигде и ни за какие деньги не продаются;

– Рождество считается апофеозом хюгге, когда все близкие собираются за одним столом, хочется кутаться в шаль или плед, уплетать за обе щеки вкусняшки и тихо радоваться.

Вообще все, что делаешь ради удовольствия, – это и есть хюгге!

В итоге на первый план этой прекрасной жизненной философии выдвигаются комфорт и простые житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. Время замедляется, жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Вы становитесь добродушными и спокойными. Ведь главным в вашей жизни

становится забота о себе и своих близких! В общем, хюгге дает возможность сделать передышку и хотя бы ненадолго расслабиться.

Возможно, кому-то все эти установки покажутся прописными истинами. Но одно дело – знать, и совсем другое – регулярно применять на практике. Ведь состояния хюгге достичь не так просто. Мало того, что надо понять, что у каждого свой хюгге, так еще над ним нужно много работать. Не каждый может каждый свой будний день наполнять маленькими радостями и крошечными удовольствиями, повседневные моменты делать более значимыми или красивыми. Например, попробовать превратить простое чаепитие в торжественный ритуал. Или зажигать свечи за ужином. Проводить вечера не на диване перед телевизором, а в кругу семьи и друзей. Ведь мы обычно привыкли «отрываться» только в красные дни календаря, а до этого угрюмо тащить ляжку. За долгие годы мы забыли о важности уюта, который создает домашний очаг.

Более того, даже если состояние хюгге достигнуто, его легко разрушить неосторожным словом, неискренней улыбкой, равнодушным молчанием, но в основном – спором, когда люди не могут прийти к общему знаменателю, обсуждая дискуссионные вопросы. Вспомните, с кем вы в последний раз безропотно соглашались с тихой улыбкой? Многим из нас из принципа хочется возражать, настаивать на своем, «лезть в бутылку». Это разрушает хюгге.

Популярность такого образа жизни набирает обороты по сей день. За последнее время в разных странах мира о нем вышло много интересных книг: Майк Викинг «Маленькая книга хюгге», Луиза Томсен Бритс «Книга хюгге», «Искусство хюгге», «Как быть хюгге», «Хюгге: датское искусство хорошей жизни», «Искусство хюгге: как привнести датский уют в свою жизнь», «Хюгге: праздник простых удовольствий», «Скандинавская кухня: рецепты в стиле хюгге», а в «Секретах датских родителей» несколько глав посвящено хюгге как способу вырастить самых счастливых в мире детей.

Во многих странах открываются хюгге-пекарни, хюгге-магазины, хюгге-кафе, где посетителям предлагают датскую выпечку. А в США даже появилась компания *Hugge West*, которая выпускает обои и ткани «в скандинавском стиле».

За последний год в Instagram опубликовано больше 3 млн изображений с хештегом *hugge*. И армия поклонников хюгге растет с каждым днем.

Датский феномен стал настолько популярен в мире, что Оксфордский словарь в 2016 году даже включил «*hygge*» в список номинантов на слово года.

Вот как в первой трети XXI века крепко люди захотели мира и спокойствия.

У испанцев – сиеста, у норвежцев – вечеринка с друзьями

Конечно, не только датчане додумались до того, что лучше всего не сидеть в офисе за компьютером или чистить от снега тротуары, а побездельничать, укутавшись в теплый плед, у камина с бокалом вина. Разновидности хюгге присутствуют во многих странах у разных народностей. У одних они связаны с перерывами на отдых, у других – с бытом и личной жизнью.

Но именно датское слово «хюгге» потому и называют труднопереводимым, что оно не ограничивается «ощущением уюта», а имеет массу важных ассоциаций, которых нет в других иностранных словах. Хюгге дается только в ощущениях.

Так, у испанцев это сиеста. А у норвежцев и шведов это Fika, ежедневный перерыв, во время которого отдыхают за чашкой чая, кофе, какао.

Голландцы называют «нечто уютное, приятное или милое» gezelligheid. Если они вас приглашают в gezellig кафе, значит, вы попадете в атмосферу красивого интерьера с приглушенным светом и негромкой музыкой одинокого скрипача. В gezellig баре, как правило, заводят старый граммофон и подают подогретое вино. Если вы идете на собеседование и боитесь его провалить, то просите сопровождать вас

gezellig друга. Очень похоже на хюгге, но не хюгге, потому что gezelligheid – явление несколько более социальное, чем душевное, более отчетливо направлено вовне, чем внутрь, чаще испытывается во время прогулок и посещений увеселительных заведений, чем дома.

Норвежцы приводят в пример свой «хюгге» – koselig. Означает в первую очередь приятную вечеринку в дружной компании за столом, уставленном яствами. Камин и свечи тоже приветствуются.

У канадцев слово «hominess» означает домашний уют, но в смысле «закрытости от внешнего мира» – «я в домике». То есть это понятие можно рассматривать и как желание спрятаться, как в ракушке, от проблем и забот, а можно – и как закрыться от всех в прочном жилище.

Немцы произносят слово «Gemütlichkeit», когда испытывают чувство удовлетворения, сидя в хорошей компании за вкусным угощением, чаще всего – немецких пивных на открытом воздухе.

Но все эти понятия объединяют с хюгге главное: желание уюта, тепла и близости. В общем-то, это базовые ценности человеческого существования.

Есть эта база и в России. Наш аналог «хюгге» – слово «уют». Только обидно: аналог есть, но уюта, а, соответственно, тепла и близости, нет. Ведь в последние годы Россия занимает только пятидесятые строчки в «рейтинге счастья».

Конечно, многие сразу могут возразить: и города с дерев-

нями у нас не такие удобные и комфортабельные, как в Дании, и уходить с работы в четыре, как там, нереально, а ужин с друзьями готовить в девять вечера – дико. При свечах сидеть – потолки закоптишь. Камин в малогабаритной квартире не поставишь. Телефон не отключишь – а вдруг шеф позвонит. Если полакомиться вкусным пирожным, то потом придется лишние кило сбрасывать. И как не спорить о политике, когда вокруг воровство, коррупция и растущие цены в магазинах?! Нам не до хюгге, лишь бы не было нам хЮдо! И масса других оправданий.

Но! Еще раз напомним, что жизнь одна, и прожить ее лучше по хюгге. Любить себя и людей, устраивать себе перемены, окружать себя мягкой расслабляющей атмосферой, полезной для здоровья и приятной для всех.

Давайте догонять соседей! И впустим в свою жизнь философию хюгге – сначала раз в месяц, потом по выходным, а уж потом – гарантируем – вам так понравится, что хюгге поселится в вашем доме навсегда.

Директор Института исследования счастья (Копенгаген) Майк Викинг даже составил «Манифест хюгге». Можете его распечатать и повесить на стену, чтобы напоминать себе о своем собственном счастье.

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.