

Составитель
Елена Богословская

ПУТЬ К СЧАСТЬЮ

8 уроков, которые изменят вашу
жизнь

Елена Богословская

**Путь к счастью. 8 уроков,
которые изменят вашу жизнь**

«Издательские решения»

Богословская Е.

Путь к счастью. 8 уроков, которые изменят вашу жизнь /
Е. Богословская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-983298-6

Бывает так, что все в жизни есть — дом, работа, семья, а счастья нет. Эта книга-тренинг расскажет вам о самых важных составляющих счастья. Читайте, думайте, действуйте, и счастливые перемены обязательно наступят! Это ваш путь к абсолютно новой жизни. Счастливой жизни!

ISBN 978-5-44-983298-6

© Богословская Е.
© Издательские решения

Содержание

Найдите свое счастье	6
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Путь к счастью

8 уроков, которые изменят вашу жизнь

Составитель Елена Богословская

ISBN 978-5-4498-3298-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Путь к счастью
8 уроков
которые изменят вашу жизнь!
Счастье внутри
и дорога к нему короче, чем кажется
Тренинг + Дневник

Перестаньте ждать, когда счастье найдет вас, лучше научитесь создавать его сами благодаря советам, практическим упражнениям и методам его обретения, данным на страницах этой книги-тренинга.

Вы можете разработать собственную «стратегию счастья» и научиться по максимуму, получать удовольствие от жизни, избавиться от стресса и беспокойства, поднять самооценку, наладить отношения с друзьями и близкими, смотреть на жизнь позитивно и радоваться мелочам. Книга поможет вам изменить свою жизнь к лучшему.

Чтобы не жалеть о прожитых годах и упущенных возможностях, учитесь жить счастливо!

Эта книга-тренинг поможет вам избавиться от стресса и беспокойства, преодолеть свои страхи, поднять самооценку, наладить отношения с друзьями и близкими, избавиться от вредных привычек, искренне радоваться мелочам и начать смотреть на жизнь позитивно, извлекая максимум пользы и удовольствия из всего, что с вами происходит.

Найдите свое счастье

«Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

– Что ещё слепить тебе? – спросил Бог.

– Слепи мне счастье, – попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины».

Цель нашей жизни – быть счастливыми, а счастье любого человека в его руках.

Но к сожалению, многие люди не испытывают подлинного длительного счастья. Вот печальная статистика:

- Менее 30 процентов людей считают, что счастливы.
- 25 процентов утверждают, что они находятся в состоянии депрессии.
- По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году депрессия выйдет на второе место после заболеваний сердца в контексте общей повышенной заболеваемости.

Как говорил Далай-лама, важно знать, какие привычки поддержат ваше счастье, а какие нет. В своей книге «Искусство быть счастливым» он пишет:

«Начинать следует с определения факторов, которые ведут к счастью, и факторов, которые ведут к страданию. После этого необходимо постепенно исключить из своей жизни те факторы, которые ведут к страданию, и усилить те, которые ведут к счастью».

Когда один из основателей «The Beatles» Джон Леннон был маленьким, его мать рассказывала ему, что счастье – это главное в жизни. В начальной школе детям дали задание рассказать, кем они хотят стать, когда вырастут. Джон написал «Счастливым». Учителя сказали: «Ты не понимаешь задание!». Будущий великий музыкант ответил: «Вы не понимаете жизнь!»

И он был прав. Мечта любого человека – быть счастливым!

Прежде всего

**проверьте свои познания в области счастья,
пройдя небольшой тест**

Примечание: этот тест не имеет ничего общего с философским или религиозным пониманием счастья, он касается обыкновенного счастья, такого, каким его видят люди, принимающие участие в статистическом анкетировании и научных экспериментах.

№ п/п		Верно	Неверно
1	Везунчики выигрывающие крупную сумму (более миллиона евро) в лотерею, действительно намного счастливее остальных		
2	Счастье – это скорее безмятежное состояние ума, чем моменты радости		
3	Верующие люди обычно счастливее, чем неверующие		
4	Доступная нам степень счастья действительно предопределена генетически (мы рождаемся более или менее счастливыми)		
5	Красота – источник счастья		
6	Женатые люди обычно счастливее одиноких		
7	Вы можете принять решение и стать счастливее.		

Результаты теста мы рассмотрим позднее

В одной древней притче говорится о том, как однажды шёл по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он несчастного человека, горбившегося под непосильной ношей.

– Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? – спросил мудрец.

– Я страдаю для счастья своих детей и внуков, – ответил человек. – Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

– А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

– Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

– Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец. – Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!

Поэтому сначала давайте разберемся, насколько счастливы вы сами, ответив на вопросы анкеты, определяющей уровень счастья.

Анкета, определяющая уровень «счастья»

Оцените каждое из состояний по шкале от 1 до 5 баллов:

1 Неправда

2 Практически нет

3 Незначительно

4 В основном это так

5 Точно

1. Я часто ощущаю себя счастливым и удовлетворенным без какой-либо на то причины.

1 2 3 4 5

2. Я живу настоящим моментом.

- 12 3 4 5
3. Я ощущаю себя живым, бодрым и энергичным.
12 3 4 5
4. Я испытываю состояние глубокого спокойствия и благостности.
12 3 4 5
5. Жизнь для меня – это необыкновенное приключение.
12 3 4 5
6. Я не позволяю неприятным ситуациям влиять на меня.
12 3 4 5
7. Я с энтузиазмом смотрю на свои дела.
12 3 4 5
8. Я часто смеюсь и радуюсь.
12 3 4 5
9. Я верю в то, что мир расположен ко мне дружелюбно.
12 3 4 5
10. Во всем, что происходит, я для себя нахожу урок или подарок судьбы.
12 3 4 5
11. Я умею выкидывать из головы лишнее и прощать.
12 3 4 5
12. Я себя люблю.
12 3 4 5
13. В каждом человеке я ищу что-то хорошее.
12 3 4 5
14. Я меняю в жизни то, что можно изменить, и принимаю то, что изменить нельзя.
12 3 4 5
15. Я окружаю себя людьми, которые меня поддерживают.
12 3 4 5
16. Я не осуждаю других и не жалеюсь.
12 3 4 5
17. Негативные мысли не омрачают мою жизнь.
12 3 4 5
18. Я ощущаю благодарность.
12 3 4 5
19. Я чувствую связь с чем-то большим.
12 3 4 5
20. Я чувствую, что понимание целей вдохновляет меня
12 3 4 5

Подсчет баллов:

Если вы набрали 80—100 баллов, вы в значительной степени можете считать себя счастливым.

Если вы набрали 60—79 баллов, то у вас хорошие показатели считать себя счастливым.

Если вы набрали 40—59 баллов, то в вашей жизни есть проблески счастья.

Если ваши баллы меньше 40, то у вас очень небольшой опыт в обретении счастья.

Итак, прямо сейчас отправимся на поиски счастья.

Ах, если бы только у меня было....

Что вам, возможно, необходимо для того, чтобы стать счастливее? Дополните список, внеся в него то, что, по вашему мнению, сделало бы вас более счастливым (ой).

Мой перечень счастья

Я был (а) бы счастливее, если бы.....

—
—
—
—

Написали? Ну а теперь немного теории

Масштабные исследования, в которых принимали участие большое количество людей, позволили установить, что счастье не зависит от :

– **материального благосостояния.** Нет не в деньгах счастье, однако при условии, что у вас их достаточно для того, чтобы удовлетворять свои насущные потребности: питаться, иметь крышу над головой и быть в безопасности.

Богатые люди, заикленные только на деньгах, – очень несчастные люди. Денег-то у них много, – но за деньги можно купить постель – но не сон; еду – но не аппетит; лекарства – но не здоровье, слуг – но не друзей; жилище – но не домашний очаг; развлечения – но не радость, учителей – но не ум, женщин— но не любовь; довольство от тысяч удовлетворенных желаний – но не счастье.

Очевидно, что каждый человек обязательно должен быть финансово свободным. Но ни в коем случае ради карьеры и денег нельзя жертвовать духовными, нравственными ценностями. Ведь наша душа и является безграничным источником счастья, радости, любви, света. Люди, угробившие свою душу ради денег, очень страдают и панически боятся смерти.

Ведь их тело – это все, что у них есть. А тело рано или поздно умрет, рано или поздно его съедят черви. Накопленные богатства на тот свет с собой не заберешь. Чтобы продемонстрировать всему миру эту простую истину, Александр Македонский, завоевавший все богатства мира, перед смертью приказал, чтобы в гробу вырубили дырки, и, когда тело Александра несли на погребальный костер, все видели, как из гроба торчали две пустые руки. Без слов великий полководец показал всему миру, что он никаких богатств на тот свет с собой не забирает.

Мы приходим в этот мир голыми и уходим голыми

Счастье так же не зависит от **социального статуса и высшего образования**. Интеллект не помогает стать счастливым.

Как-то раз группа бывших товарищей по учебе, а ныне высокочеловеческих профессионалов, успешных, уважаемых и богатых людей, собралась проводить своего старого любимого профессора. Они пришли к нему в дом, и очень скоро разговор зашел о непрекращающихся стрессах, которые провоцирует и работа, и современный мир, и вообще жизнь в целом.

Профессор предложил всем своим ученикам кофе и, получив согласие, удалился на кухню. Вернулся он с большим кофейником, рядом с которым на подносе красовались на удивление разные кофейные чашки. Чашки были разноцветными, разнокалиберными. Среди этой компании были и дорогие фарфоровые, и обычные керамические, и просто глиняные, и стеклянные, и пластиковые. Они отличались по форме, декору, удобству ручек... Профессор устроил кофейник посреди стола и предложил, чтобы каждый выбрал себе понравившуюся ему чашку и заполнил ее только что сваренным кофе. Когда чашки были разобраны и кофе налит, профессор немного прокашлялся и тихо, с невероятной теплой доброжелательностью обратился к своим гостям:

– Вы обратили внимание, что самые красивые и дорогие чашки разошлись в первую очередь? А остались самые простые и дешевые? Это нормально, так как каждый хочет для себя лучшего. На самом деле именно это и является в большинстве случаев причиной стрессов, о которых вы говорили. Продолжу: чашка не прибавила вкуса или качества кофе. Чашка только маскирует или скрывает то, что мы пьем. Вы хотели кофе, а не чашку, но инстинктивно вы искали ту, что лучше.

Жизнь – это кофе. Работа, деньги, социальное положение – это просто чашки, которые придают форму и укрывают в чем-то жизнь. И тип чашки не определяет и не изменяет качество той жизни, которую мы ведем. Напротив, если мы концентрируемся только на чашке, перестаем наслаждаться кофе. Наслаждайтесь своим кофе! Самые счастливые люди не те, кто имеет самое лучшее, а те, кто делает самое лучшее с тем, что имеет. Помните!

И уж конечно наше счастье не зависит от **красоты**. Люди, которых все считают особенно привлекательными, отнюдь не самые счастливые (в чем нас убеждает чтение популярных журналов!) Вспомним хотя бы самую красивую женщину 20 столетия Мэрилин Монро, которая считала себя очень несчастной. Братья Кеннеди передавали ее из рук в руки, ее муж известный кинорежиссер издевался над ней и высмеивал на глазах у всех. Она умерла в одиночестве с телефонной трубкой в руке, названивая всем своим знакомым, но никто не приехал к ней, когда ей было так плохо. И подобных историй бесчисленное множество.

И те, кто прибегает к услугам пластической хирургии, думая, что будут счастливее, сделав себе другое лицо, через некоторое время после операции не говорят о себе, как о счастливых людях. Вы почувствуете себя счастливее не от того, что станете красивее, а от того, что будете больше любить себя. Известная поэтесса Лариса Рубальская на эту тему написала замечательное стихотворение:

Какая роскошь – быть не в моде
И жить, ни на кого не глядя,
И одеваться по погоде,
Не ради взглядов встречных дядей.

Прослыть не побояться дурой,
Не прибавлять платформой роста,
Не подгонять свою фигуру
Под «шестьдесят» и «девяносто».

Веселой быть и самодурной,
Зевать, коль станет слишком скучно.
Какая роскошь – быть не модной,
А быть самой собою – штучной.

И даже хорошее **здоровье** не делает человека счастливым. Вопреки всяким ожиданиям, даже людям, страдающим хроническими заболеваниями, удается почувствовать себя в жизни счастливыми. Вот история, подтверждающая это убеждение.

В то мгновение, когда у Светланы случился инсульт, жизнь остановилась – и ничто не гарантировало, что она когда-то вернется к привычному ходу. Но шли недели, она постепенно выздоравливала, и стало ясно, что она полностью излечиться. Тогда Светлана осознала, что произошедшее с ней – это напоминание о бренности жизни, она должна немедленно начать заниматься тем, чем ей хотелось бы. Ей также нужно было осознать ситуацию, в которую она попала, и принять меры, чтобы подобное не повторилось.

Во первых ей пришлось оставить работу, которая постепенно ее убивала. Вместо этого она решила заняться тем, о чем всегда мечтала: стать профессиональной актрисой, т.к. долгие годы она занималась в любительском коллективе и у нее это хорошо получалось. Теперь она, наконец, осознала тот факт, что живет полной жизнью, – и это наполняло ее счастьем.

Потом Светлана переехала в сельскую местность, о чем тоже мечтала и стала там общественным активистом. А чтобы укрепить свое здоровье она начала заниматься физическими упражнениями и села на диету, ей удалось осуществить еще одну свою заветную мечту- она похудела на 20 кг.

Теперь оглядываясь назад, она решила, что инсульт был переломным моментом в ее жизни. Ей пришлось столкнуться лицом к лицу со смертью, чтобы понять, как прожить полную жизнь, в которой мечты становятся явью.

После всего вышесказанного, я предлагаю вам вернуться к своему перечню счастья и вычеркнуть лишнее (даже если вы в это искренне верите) желательно красным фломастером.

Настоящее счастье не имеет ничего общего с убогим и коммерческим видением, которое нам навязывает реклама. Нет, новая машина, последняя марка мобильного телефона или новая шуба не сделают вас счастливее! Впрочем не более, чем избавление от морщинок, продвижение по службе или крепкое здоровье.

Чтобы это проверить представьте несколько приятных событий, которые в скором времени должны произойти. Для каждого события оцените в баллах эмоцию от 1 (очень мало радости) до 10 (экстаз). Дождитесь когда это событие произойдет, и оцените вашу реальную радость в этот момент.

Вы наверняка пришли к тому же выводу, что и позитивные психологи.

Предстоящее счастливое событие	Предполагаемая радость (до)	Реальная радость(после)
Партия в бильярд с друзьями	7	4-5
Любовное свидание	8	6
Корпоративная вечеринка	9	3-4

Ваш вывод:

Мы склонны обманывать себя, когда пытаемся представить приятные эмоции, которые будем испытывать в тот или иной момент в будущем.

Так что же на самом деле может сделать нас счастливее?

– **Общественные отношения:** Жизнь в браке, круг друзей, формирование отношений, способствующих расцвету личности (например с членами своей семьи), играют решающую роль в нашем ощущении счастья
«счастье – это иметь кого-то кого боишься потерять»

– **Деятельность,** будь то профессиональная или имеющая отношение к досугу. Нас делает счастливым то, что мы делаем сами. Чтобы быть счастливым необходимо действовать.

«Подлинная радость жизни состоит в том, чтобы употребить жизнь на то дело, которое считаешь действительно важным» Бернард Шоу
Значительную часть своего времени мы посвящаем работе, и все – таки многие люди видят мало смысла в том, чем они занимаются по несколько тысяч часов в год. Если вы не считаете свою работу значимой у вас есть выбор из двух вариантов (кроме третьего просто расстроиться по этому поводу); найти более осмысленную работу или найти смысл в имеющейся работе.

Я расскажу вам историю о том, как разные люди могут воспринимать одну и ту же работу.

Проходя мимо стройплощадки, мужчина увидел трех каменщиков, кладущих кирпичи. Он подошел к первому и спросил: «Что ты делаешь?» Тот раздраженно ответил: «Я кладу кирпичи». Он подошел ко второму каменщику и задал тот же вопрос. Тот ответил: «Я зарабатываю себе на жизнь», он спросил и третьего каменщика: «Что ты делаешь?» Тот посмотрел на него, улыбнулся и сказал: «Я строю собор, который будет служить людям века».

И вот еще, то, что делает нас счастливыми – это **Вера** все исследования сходятся в одном мнении: Те, кто верит в Бога, считают себя более счастливыми. Почему так? Прежде всего потому, что такие люди рассчитывают на поддержку сообщества, разделяющего те же моральные ценности, (жизнь имеет смысл, Бог помогает нам и т.п.)

В одной мудрой притче говорится о том, как некий ученый усердно молил Бога показать ему человека, который знает путь к небу. И вот однажды он услышал голос свыше:

- Иди сегодня к церкви, там найдешь человека, которого ты ищешь.
- Пришел он на место и видит: сидит у ворот одинокий нищий старик.
- Добрый день тебе! – воскликнул ученый.
- Не помню, чтобы какой-то из дней был для меня недобрым, – ответил нищий.
- Я желаю, чтобы Бог принес тебе счастье, – поправился ученый.
- Я и несчастливым никогда не был, – возразил ему старик. Счастье мое в том и состоит, что я не желаю счастья. никогда не молю о нем Бога. Я только хвалю имя его. Все посланное им – тепло и холод, приятное и противное, сладкое и горькое, принимаю радостно, как от руки доброго Отца, и желаю только того, чего желает Господь. И потому в жизни все случается по моему желанию.
- Ну а что, если Богу угодно будет послать тебя в ад?
- Это невозможно, ведь я ухватился за Него объятием неразлучным: одна моя рука – это смирение, другая – любовь. Я всегда стараюсь быть с Богом. А кто един с Богом тому ничего не страшно.

Итак, счастье больше связано с ощущением бытия, чем с материальными благами

Каждому свое счастье

Счастье многогранно. У каждого из нас оно принимает свои формы. На самом деле существуют четыре грани счастья:

- Наслаждение чувствами и радостью, которую ты ощущаешь
- Вовлеченность в какую-либо осмысленную деятельность (волонтерская работа, воспитание детей и т.п.)
- Удовлетворенность результатом, что совершил.
- Невозмутимость и отстраненность по отношению к тому, что происходит.

Что вы могли бы сделать, чтобы обогатить четыре аспекта вашего счастья? Дополните следующую таблицу, своими собственными мыслями:

Радость - Больше ценить маленькие радости жизни - Собираться с друзьями - Смотреть кинокомедии - - -	Вовлеченность - Заниматься любимым видом спорта - Заниматься волонтерской работой - - -
Удовлетворенность - Смотреть свои альбомы с фотографиями - Вспоминать о приятном - - - -	Безмятежность - Освоить приемы релаксации - Научиться уступать - - - -

Уравнение счастья сводится к следующему:

Счастье равно в числителе удовлетворенность, а в знаменателе желание.

Можно стать счастливее, умножая чувство удовлетворенности (на западный манер), но так же уменьшая число своих желаний (на восточный манер)

Как-то раз один из министров правительства отправился в одну африканскую страну. Там он увидел фермера, отдыхающего в тени дерева. Министр подошел и поинтересовался, почему он не работает в поле. «Зачем мне это?» – спросил фермер. «У тебя тогда будет большой урожай, – ответил министр. – и ты заработаешь больше денег!». «А зачем мне больше денег?» – спросил фермер. «Ты сможешь нанять других людей и они будут работать на тебя», – ответил министр. «А это-то мне зачем?» – удивился фермер. «Как же изумился министр. – «Тебе не придется работать целый день в поле, ты можешь просто сидеть под деревом и наслаждаться миром и покоем». Фермер улыбнулся в ответ, широким жестом руки показал на дерево, под которым сидел, и на поля на которые смотрел. «А я что делаю?» – ответил он.

Генри Миллер как-то сказал: « У меня нет денег, нет средств, нет надежды. Я счастливейший из всех живущих на свете людей».

От чего вы могли бы отрешиться и отказаться, чтобы упростить свою жизнь?

– Я мог (ла) бы отказаться от покупки одежды, которая мне, по правде говоря, не нужна

– Не лучше ли ужинать фруктами, чем заказывать несколько блюд в ресторане?

Как говорят древние....

«Принимай то, что случается, так как оно случается, и будешь счастлив»

Эпиктет

..... и современники:

«Когда не имеешь того, что любишь, нужно любить, то, что имеешь»

Серж Генсбур

Но у нашего счастья есть враги, с которыми мы сейчас и познакомимся:

известный враг счастья №1 – это привычка

Ко всему хорошему, что есть в вашей жизни, очень быстро привыкаешь.

– Тот, кто выиграл крупную сумму в лотерею, ликует, думая, что измениться вся его жизнь. Через несколько месяцев он пережил все эти перемены и больше не считает себя счастливым

– Пешеход еще не купивший машину, воображает, как счастливо он заживет, как только будет на колесах. Став автомобилистом, и пережив первые моменты открытия, он уже испытал на собственной шкуре, что такое пробки, стоимость бензина, расходы на содержание машины....

– Холостяк мечтает о том, чтобы найти любимую. Когда проходят первые месяцы страсти, повседневные заботы берут вверх.

ПОЧЕМУ ТАК?

Чтобы это узнать поиграйте в следующую игру. Каждый игрок должен по памяти повторить то, что сказал предыдущий, и добавить новый элемент в список:

– У меня есть табурет

– У меня есть табурет и стол

– У меня есть табурет, стол, стул и кровать

– У меня есть табурет, стол, стул, кровать и шкаф

– У меня есть табурет, стол, стул, кровать, шкаф и велосипед

– У меня есть табурет, стол, стул, кровать, шкаф, велосипед и радиоприемник

– У меня есть табурет, стол, стул, кровать, шкаф, велосипед, радиоприемник и телевизор

– У меня есть табурет, стол, стул, кровать, шкаф, велосипед, радиоприемник, телевизор и телефон

– У меня есть табурет, стол, стул, кровать, шкаф, велосипед, радиоприемник, телевизор, телефон и автомобиль.

– У меня есть табурет, Стол, стул, кровать, шкаф, велосипед, радиоприемник, телевизор, телефон, автомобиль и красивый дом из 12 комнат с крытым бассейном, джакузи и теннисным кортом...

Вы уже поняли: каждый раз, когда уровень нашего комфорта повышается, это становится новой точкой отсчета, и мы забываем, как было раньше. Мы адаптируемся

Запишите сюда несколько случаев, когда привычка к хорошему, сыграла определенную роль в вашей жизни

—

—

—

К счастью, есть один секрет, помогающий бороться с этим антисчастьем:
Воспринимать то, что происходит с нами, глядя свежим взглядом, как новорожденный, который открывает мир.

«Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное», – сказал Иисус.

Что, по-вашему, он имел в виду под этим?

Царство Небесное – это не участок, отведенный под недвижность для умерших людей где-то между Землей и Марсом. Рай – это образ мышления. Рай – это стремление находиться именно там, где жизнь раскрывается самым удивительным образом, поэтому просто перенимайте жизненный опыт у трехлетних учителей, они в этом возрасте прекрасно знают как устроена жизнь и живут радостно и с энтузиазмом здесь и сейчас- это закон счастливой жизни. Каждый момент, который вы потратили на сожаление о прошлом или на страхи о будущем, является подтверждением того, что жизнь ужасна. Но все ваши переживания вы сможете победить, если решите радоваться настоящему моменту. Вы встречаетесь со своим будущим только в тот момент, когда оно превращается в СЕЙЧАС. А когда будущее превращается в СЕЙЧАС, оно автоматически перестает быть будущим.

Каждое мгновение, которое вы переживаете в настоящем, будет доказательством того, что жизнь прекрасна.

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.