

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 33, сентябрь 2020



alfalife-nn.com

alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn

instagram.com/alfalifenn

**СТАТЬ УВЕРЕННЕЕ
И УМЕТЬ
ПРОТИВОСТОЯТЬ
ДАВЛЕНИЮ**

СТР. 18-19

**СПРАВИТЬСЯ
С ЛЮБИМИМИ
БОЛЕЗНЯМИ**

СТР. 16-17

**ПОМЕНИТЬ
НАСТРОЕНИЕ
ЗА СЧИТАННЫЕ
СЕКУНДЫ**

СТР. 7

**СДЕЛАТЬ
ЛЮБИМОЕ
ЗАНЯТИЕ
БИЗНЕСОМ**

СТР. 6

**СДЕЛАТЬ
СВОЙ ДОМ
ИЛИ ОФИС
ГАРМОНИЧНЕЕ**

СТР. 4-5

**СТАТЬ
МОЛОЖЕ
БЕЗ САЛОНОВ
КРАСОТЫ**

СТР. 12-13

ВЫПУСК, УЛУЧШАЮЩИЙ ЖИЗНЬ

(ВОПРЕКИ КОРОНАВИРУСУ)

16+

Сарамеле
МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ
от 50 размера
**СЕНТЯБРЬСКАЯ
ЛОТЕРЕЯ
СКИДОК**

скидки
от 3 до 25 %
АБСОЛЮТНО
КАЖДОМУ!!!

ул. М. Горького, 160а/2
vk.com/caramelle_xxl

МЕГАХЕНА
ОДЕЖДА И ОБУВЬ ИЗ ЕВРОПЫ

**КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ
ОБНОВЛЕНИЕ ТОВАРА**

- ▶ Нартова, 2
- ▶ Дьяконова, 22
- ▶ ТЦ МОСКВА пр-т Героев, 1
- ▶ ТЦ СПУТНИК Зайцева, 15а

скидки до
90
%

megahand_n.novgorod mega-hand.ru

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА
СКИДКА 10%**

*Акция действительна с 01.09.20 — 01.10.20
Купоны не суммируются и действительны до скидки 50%, включительно.
Подробности приложении Угощение у продавцов-консультантов.

АНЛИЙСКАЯ СОЛЬ (СОЛЬ ЭПСОМА) - НЕСЛАДКИЙ ПОМОЩНИК ПРИ СТРЕССЕ

Это НЕ морская соль. И вкус у нее... горький! Если морская соль, в ваннах с которой мы так же любим нежиться, это хлорид натрия, то соль, впервые обнаруженная в английском городе Эпсом - сульфат магния! А магний - это по-настоящему удивительный и целебный природный элемент.

Магний влияет на усвоение витаминов и кальция, участвует в обмене белков, углеводов и в ответе за энергообеспечение клеток. Также он помогает поддерживать нормальную функцию мышц и нервов, ритм сердца, здоровую иммунную систему и костную ткань.

А знали ли вы, что усвоение данного минерала не так просто происходит через питание (и даже добавки), зато он совершенно замечательно усваивается через кожу!!! Поэтому магниевые солевые ванны – просто находка для тех, кто заботится о своем здоровье. «Наша семья уже давно использует все блага

Английской соли. И я с удовольствием рекомендую ее своим клиентам в помощь процессам после трансформационных встреч. Многие из них отмечают быстрый ощутимый эффект» - рассказывает известный в Нижнем психолог, энергопрактик, инструктор Тета-Хилинг Евгения Абоева-Белова.

По статистике, треть населения страдает дефицитом магния. Из-за этого у людей наблюдается вялость, раздражительность, плохой сон, а детям сложнее справляться с учебной нагрузкой, они быстрее утомляются, а возбудимость повышается. А стрессогенных факторов в современных городах не уменьшается: перекусы на ходу с телефоном в руках, множество тревожной информации из соцсетей, экология... Стресс обостряется на фоне осеннего похолодания и сокращения светового дня. Тело и психика реагируют на все, расходуя огромное количество своего ресурса.

Те же, кто начал восполнять запасы магния в организме, отмечают, что у них появляется больше энергии, мотивации и вдохновения! «Отдохнул, будто на море съездил!» - говорят они. Ванны с Английской солью - идеальный и очень приятный вариант качественного восполнения магния. Обычно, для устойчивого эффекта прописывают курс солевых процедур – от 6 до 10 раз (для взрослых - 500г соли на ванну на 20-40 минут, для детей - около 300г на ванну). «Я чувствую эффект сразу! - делится Евгения. - После изнурительного дня такая ванна очень освежает, ощущаешь покой, приятное горячее покалывание по телу. А дети после ванны лучше засыпают, крепче спят».

Еще магниевые ванны выводят токсины и обладают лимфодренажным свойством.

Недаром

их широко используют в лечебной косметологии. Кожа после них становится нежной, уходят воспалительные явления, улучшается цвет. Английская соль - прекрасное подспорье для тех, кто следит за сантиметрами и работает с целлюлитом.

Применяйте соль после длительных перелетов, смены часовых поясов, эмоциональных и физических перегрузок, в период детоксикации, как королевский уход за кожей и просто, чтобы насладиться минутами тишины! Свойства и способы применения магниевой соли можно перечислять еще долго. Мы считаем своей миссией рассказывать о них людям на нашей новой странице в Инстаграм [instagram.com/relaksoliya](https://www.instagram.com/relaksoliya). А на сайте relaksoliya.ru вы найдете всю основную информацию про чудо-соль и возможность ее у нас приобрести.

СКИДКА 10%
по промо-коду
"ALFA СОЛЬ"
до конца 2020 года



Реклама



relaksoliya.ru
[relaksoliya](https://www.instagram.com/relaksoliya)

ЦЕНТР ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ «ВЕДИКА»

Занятия проводятся в Н. Новгороде и Дзержинске

+7-964-838-55-38

[cosmo_energy_dz](https://www.instagram.com/cosmo_energy_dz)
[vedica_dzr](https://www.instagram.com/vedica_dzr)



В ПРОГРАММЕ ЦЕНТРА:

- Оздоровляющие сеансы космоэнергетики
- Дыхательная практика «Пранаяма»
- Программа «Обучение целительским практикам»
- Посвящение в частоты космоэнергетики
- Психологические консультации по вопросам семьи, бизнеса, здоровья, выхода из сложных жизненных ситуаций
- Фотоснимки Ауры
- Аюрведический массаж в 4 руки
- Комплексная компьютерная диагностика организма на аппарате «Амсат»
- Финансовый тренинг-игра «Бегпокругу.Нет»
- Игра самопознания «Лила»
- Марафон личностного развития #Человек Хороший
- Тренинг повышения самооценки «Горжусь собой или 180 подвигов за полгода»
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ

Полное расписание программ Центра Духовного развития «Ведика» на сайте Самопознание.Ру

ALFA Z+ZH 18+

Фестиваль здоровья и телесных практик

vk.com/alfazozh

ALFA СПИКЕР

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЧЕРИНКИ 18+

vk.com/alfaspeak

ПОДПИШИСЬ,
ЧТОБЫ
НЕ
ПРОПУСТИТЬ!



vk.com/alfalifest

Журнал "Alfa Жизнь" организует в Нижнем невероятно крутые события. Но из-за коронавируса их даты сместились. Чтобы не пропустить последние известия о мероприятиях, не забудьте подписаться на их группы в VK! Вместе мы победим короновирус!

В период самоизоляции «ALFA ЖИЗНЬ» запустила целый ряд онлайн-проектов (например, ALFA ЖИЗНЬ TV, которое можно смотреть в нашей группе vk.com/alfalifenn). Среди них - цикл программ с ведущим Артуром Чичикиным, в которых он беседует с психологами и просто известными людьми Нижнего Новгорода о карантине, коронавирусе и проблемах с ними связанных. Об особенностях психологического состояния самоизолированных людей мы поговорили с когнитивно-поведенческим терапевтом, постоянным спикером фестивалей Alfa Life Fest Евгением Мишиным.

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ВЛИЯНИИ КОРОНАВИРУСА НА ЛЮДЕЙ



- Говорят, режим карантина сильно повлиял на отношения внутри семей. Это так?

- Да, он не мог не повлиять. Нахождение вместе в замкнутом пространстве - это не медовый месяц. Близкие люди начинают раздражать друг друга. Даже такие мелочи, как чавканье, незакрытый тюбик зубной пасты становятся плохо переносимыми. Недаром, увеличилось количество разводов в странах, где разводиться не запретили.

- Какие еще психологические проблемы испытывают люди из-за самоизоляции?

- Много тревожных расстройств, панических атак. Основной их провокатор - новостные ленты, нагнетающие страх. Мы находимся под громадным психологическим давлением. Я сам стал намного меньше заглядывать в соцсети, чтобы не загружать сознание страхами. У многих возникает синдром повышенной обеспокоенности за свое здоровье: люди начинают искать, находить и пытаться лечить несуществующие заболевания.

- Россияне переживали это время как-то по-особенному?

- Наверное, мы отнеслись к эпидемии более спокойно, чем жители большинства стран. В Испании, к примеру, переживали все очень остро: там живут крайне темпераментные, восприимчивые люди. И все мы знаем, какие ужасающие цифры по смертям были в этой стране. Что касается беспрекословного выполнения правил карантина, ношения масок, то, конечно, это не про наших людей: у нас очень высокая степень разгильдяйства. А вот в культуре китайцев и японцев, к примеру, на генетическом уровне отложилась необходимость следовать предписаниям.

- Как избавиться от чрезмерного страха заболеть?

- Для начала стоит отметить, что большинство переживаний (обида, зависть, ревность...) человека являются социально обусловленными: они появляются под влиянием внешних обстоятельств. Значит, нужно работать со своими взаимоотношениями с окружающей действительностью. Возьмем, к примеру, такое нередко встречающееся явление, как аэрофобия. Реальность такова, что риск разбиться в автомобиле в 30000 раз выше, чем на самолете (даже если сам человек хорошо и спокойно водит, он не застрахован от встречи с неадекватным водителем). Если человеку с аэрофобией все это нормально объяснить, дать ряд психологических домашних заданий, то страх быстро пройдет. Так же и с Covid-19: если посмотреть голую статистику заболеваний, процент смертей, то выяснится, что наш мозг и СМИ сильно преувеличивают степень опасности.



ПСИХОЛОГИЯ ДОМА: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО, ЧТОБЫ ОНО СПОСОБСТВОВАЛО СЧАСТЬЮ И ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА?

Индийской науке о гармонизации пространства - Васту - уже более 5000 лет. Именно из нее когда-то вышел знаменитый фэншуй (утративший ряд ее особенностей). Васту помогает нам понять принципы взаимосвязи между человеком и окружающим миром, учит правильно управлять энергией, точнее потоками энергий, которые циркулируют вокруг нас. Если мы организуем пространство внутри дома без понимания принципов циркуляции энергий, то часто блокируем потоки, «отвечающие» за здоровье, процветание, семейное благополучие, благосостояние и т.д. А если пространство находится в гармонии с природой, то человек ждет успех буквально во всех важных для него сферах жизни. Об этом «Alfa Жизни» рассказала Наталья Плужникова, один из ведущих в Нижнем специалистов по васту-гармонизации офисов и квартир, спикер фестиваля Alfa Life Fest: Online.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВАСТУ

В любом помещении, и даже на открытом участке земли, существуют плюсовые и минусовые зоны. «Плюс» - это наполнение пространства энергией, «Минус» - сдерживание энергии (или утрата - при неправильной организации пространства). Плюсовыми считаются зоны северо-запада, севера, северо-востока и востока. Через них энергия проникает в дом, офис или на участок. Минусовые - это оставшиеся зоны, кроме центральной (см. схему). Прямо сейчас вы можете определить (например, по карте в Яндекске) расположение вашей квартиры или дома по сторонам света, разделить ее мысленно на 9 равных частей - квадратов «васту-матрицы».

Васту связывает вышеописанные зоны с разными планетами (наука очень тесно перекликается с астрологией) и сферами жизни. Например, северный сектор связан с благосостоянием, коммуникацией. Если там стоит темная мебель или громоздкие шкафы, до отказа набитые старыми вещами, то у человека часто возникают проблемы с общением, памятью, логикой и, конечно, деньгами. По словам Натальи, там лучше размещать что-то светлое, серебристое, легкое, не мешающее проникновению в дом необходимой энергии («север», как раз, является плюсовой зоной). Подойдут хрусталь, стекло, фонтан, зеркало. Минусовой западный сектор нуждается, наоборот, в укреплении, чтобы энергия там задерживалась. Если там будет много старого и сломанного или совсем пустое пространство, то это может способствовать недопониманию в семейных

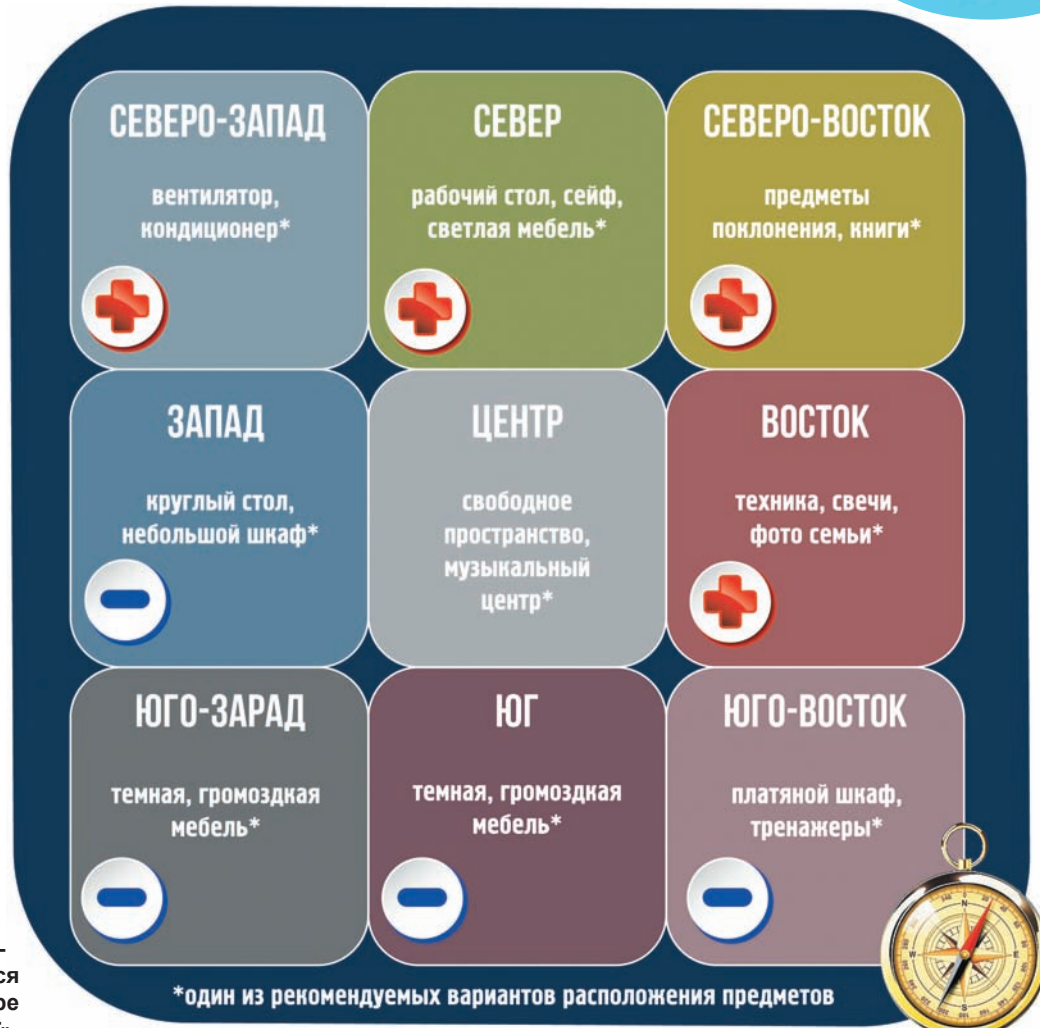
отношениях, увеличивает вероятность судебных разбирательств между жителями квартиры. «Запад» гармонизируется бронзой, небольшими шкафами, имитацией кирпичной кладки, чем-то синим и круглым, изображением леса или гор. **«Восток» – зона семьи, развития личности, социальных успехов, работы и иммунитета, а еще - мужского здоровья. Его следует открывать и хорошо освещать, ставить там фото семьи и ее главы.** Иконы и объекты поклонения лучше размещать на северо-востоке. Очень плотно заполняйте темным и тяжелым юг, юго-запад и юго-восток. «Запад» при этом может быть отчасти свободен или содержать один шкаф или кровать, а лучше - круглый стол и что-то синее!

Отсутствие васту-гармонии в пространстве чувствуется почти сразу. Если вы пришли в офис или квартиру, и оттуда хочется побыстрее сбежать, значит, помещение организовано неправильно. У Натальи были случаи, когда в одном многоквартирном доме зашкаливало количество вдов и разводов, а на одном участке происходили постоянные пожары и проливы. То есть здания изначально были спроектированы дисгармонично. Конечно, в современном городе очень сложно найти идеальную квартиру или офис, чтобы там не были повреждены какие-то важные сектора: приходится минимизировать потери, работать с тем, что есть. Но, **если вы в ближайшем будущем планируете подобрать себе новое помещение, то можно изначально попытаться найти что-то близкое к эталону: четыре почти равные стороны (а не буквой «Г», например), вход - на севере, востоке или северо-востоке, окна - в плюсовых зонах, в центре - свободное пространство, без стен.** Кстати, важно даже то, что находится вокруг дома. Если там заброшенная стройка, высохшее дерево или покосившийся сарай, то все это будет «фонить». Понадобится дополнительная защита от такого влияния внутри квартиры или офиса.

УЛУЧШАЕМ ПРОСТРАНСТВО

Для гармонизации и коррекции помещений в Васту используются специальные приспособления и детали. Некоторые из них рекомендуются размещать ниже уровня пола, другие - вмуровывать в стены, третьи - развешивать и т.д. Например, **всегда будет полезно разместить плотные шторы в минусовых зонах. На западные окна рекомендуется повесить синюю пленку, а на южные, юго-западные и юго-восточные – желтую. Благоприятно и повышение пола в зонах «минуса» для сдерживания там энергии.** В Васту работают с металлами, формой, цветом, светом, даже личным гороскопом человека, чтобы, в конечном итоге, привести пространство в максимально гармоничное состояние для конкретной личности. Так как важны очень многие факторы, обычному горожанину будет сложно учесть их все: лучше обратиться к профессионалам в этой сфере. Вообще, в идеале, специалист Васту должен изначально консультировать строителей и дизайнеров перед началом их работы.

Наталья приводит много примеров, когда **очень быстро и значительно улучшалась отношения в семье и состояние здоровья от простой смены места сна (кстати, лучше не**



спать головой на север!) или от изменения оформления окон в минусовых зонах на более темное. В это сложно проверить, но факты остаются фактами. «Васту – это глубокая психология и философия взаимодействия человека с пространством и природой, - говорит Наталья. - Еще наши предки, когда пробуждались, первым делом приветствовали и благодарили солнце. А если у вас нет окон на востоке или северо-востоке, то как это делать? Как зарядиться прямо с утра этой благостной энергией на весь день, дав себе правильный психологический настрой? В Васту есть решение: **окна можно заменить зеркалами, ярким освещением, картинами с изображением солнца в зонах северо-востока и востока. По примерно такому же принципу корректируются другие, изначально дисгармо-**

и качество работы сотрудников».

Кстати, по словам Натальи, восточная астрология тесно связана не только с Васту, драгоценными камнями, линиями на руке, но и с нумерологией. Поэтому номер дома и квартиры не менее важен, чем все остальное. Большая удача, если специалист по гармонизации пространства разбирается еще и в законах чисел.

Тема психологии пространства очень обширна. **В следующих выпусках «Альфа Жизни» мы ее продолжим в специальной рубрике. Если у вас, уважаемые читатели, есть конкретные вопросы по гармонизации домов, квартир или офисов, смело пишите нашему эксперту в VK (vk.com/kartarozhdenia) или на почту runnn@mail.ru. Развернутые ответы мы опубликуем на страницах журнала.**



Реклама

НАТАЛЬЯ ПЛУЖНИКОВА
ЭКСПЕРТ ПО ГАРМОНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА

5 лет опыта
васту-улучшений
квартир, домов и офисов

- + Индивидуальный подбор драгоценных камней
- + Астро-нумерологические консультации на любую тему

ТЕЛ. 8-910-134-19-83

СВЯЗЬ И ОТЗЫВЫ:

[VK.COM/KARTAROZH DENIA](https://vk.com/kartarozhdenia)



ЛЮБИМОЕ ДЕЛО КАК ИСТОЧНИК ДОХОДА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НЮАНСЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К УСПЕХУ

Многие мечтают превратить свое любимое дело в постоянный источник дохода, чтобы каждый день просыпаться и с удовольствием приниматься за работу, чувствуя себя нужным. Но часто все это остается на уровне мечты, или человек останавливается, едва начав, разочаровывается после серии неудач. А еще карантин «обнулil» целый ряд существовавших бизнесов, и немало россиян предпочли своему детищу стабильно оплачиваемый труд, пусть и не приносящий большой радости. Конечно, экономическая обстановка играет большую роль, но, пожалуй, главное, что мешает людям заниматься любимым делом и вести его к успеху, это внутренние установки, проблемы с самооценкой. Но все это поправимо! Психолог

Наталья Маслова, специализирующаяся на теме самореализации, рассказала «Алфа Жизни» о том, что сдерживает нас по пути к мечте, какие психологические ресурсы могут помочь в запуске собственного дела и как «прокачать» уверенность в себе и в успехе.

Любимое дело - это то, что вызывает у человека подлинный интерес, приносит массу удовольствия, то, в чем у него есть определенный опыт, знания. Кто-то любит рисовать, кто-то - фотографировать, у некоторых хорошо получается делать шикарный макияж и т.д. Мы испытываем радость и от процесса, и от результата, и от приходящего признания со стороны общества. Главный оппонент интереса - страх (не получится, разорюсь, недооценят, отвергнут, раскритикуют). Перемешиваясь в сознании человека, эти два чувства образуют третье - тревогу. Ее можно описать как сдерживаемое возбуждение: страх тормосит интерес. **И, пожалуй, основная наша задача - позволить интересу победить страх (чтобы в процентном соотношении его было больше).**

Как это сделать? Во-первых, нужно осознать свои страхи, понять, откуда они родом. Для этого было бы полезно обратиться к опытному психологу. Конечно, в основном корни страха нужно искать в детстве. Если родители часто обесценивали начинания ребенка, не поощряли его инициативы, заставляли замолчать, то во взрослой жизни ему будет очень трудно решиться заниматься любимым делом. Разобраться с родительскими установками, чувствами по отношению к маме и папе - крайне важно.

Еще необходимо найти людей, которые будут верить в вас и говорить, что все получится. Если вам кажется, что таких в вашем окружении нет,

то в их роли может выступить тот же психолог. В качестве опоры хороши коллеги, люди, которые занимаются примерно тем же, что и вы. Если нет возможности общаться с ними вживую, то можно посещать тематические форумы в интернете, брать там знания и вдохновение. Коллеги по профессии помогут вам объективно оценивать свой труд, расти в профессиональной деятельности. Систематическое обучение - это еще один мощный ресурс, где можно черпать, помимо знаний, много энергии, уверенность в собственных силах. То есть, если вам кажется, что вы почти все знаете, учитеcь хотя бы для увеличения собственного энергетического ресурса.

При реализации своего проекта никогда не старайтесь понравиться всем. Прислушайтесь к разумной критике, но опирайтесь на положительные отзывы. Помните, что все ошибаются: мы учимся на ошибках. «Правило моей подруги (той, что подобно локомотиву мчит в массы и очень успешна) - «Сделай хоть как-то», - рассказывает Наталья. - То есть **самое важное на начальных этапах - просто что-то делать, пробовать, пусть далеко не всегда все будет идеально.** А вот перфекционизм только мешает. Например, знаю людей, которые не могут успокоиться, пока не купят в свой рабочий кабинет лучшие кресла. До идеала невозможно дотянуться, и человек, не понимающий этого, будет вечно не удовлетворен. А, когда ты радуешься тому, что есть, собственному прогрессу, маленьким победам, то

в качестве своих услуг. Но нужно всегда помнить, что на любую работу вы тратите свою энергию, и вполне нормально получать благодарность за это. На начальных этапах берите за свой труд хотя бы небольшие деньги, а потом постепенно повышайте цену.

Вообще ощущать свою ценность очень важно. Если человек постоянно себя ругает, не верит, что у него что-то может получиться, ему постоянно кажется, что с ним что-то не так, то это говорит о низкой самооценке, нелюбви к себе. Конечно же, они очень мешают зарабатывать на любимом деле. Причины заниженной самооценки снова стоит искать в детстве. Как правило, ребенок сталкивался с неуважением, запретом на чувства, неприятием. От родителей считывал такие установки, как «Ты не нужен, не важен», «Мир опасный, нестабильный». Очень коварны и так называемые двойные послания: например, ребенку одновременно говорят, что он самый лучший, и, что при этом он не сможет справиться с каким-то делом». Правда, и **гиперопека тоже способна нанести вред: ею родители транслируют, что не верят в собственное чадо, не хотят, чтобы оно стало самостоятельным.**

Что же можно самостоятельно предпринять человеку для преодоления неуверенности, повышения самооценки? Например, стоит разобраться, какими качествами и умениями вы обладаете: можно написать на листке список ценностей, которые вы способны дать людям. Наверняка их будет немало. Обнаружьте установки, которые вам когда-то навязали (например, что у вас «руки растут не из того места растут»), отделите их от себя. **Разрешайте себе делать то, что вы хотите (например, напишите что-то смелое на своей странице в соцсети вопреки боязни осуждения).** Сделайте своим кредом фразу: «Со мной все нормально, я правильно думаю и чувствую». В ситуации выбора выбирайте СЕБЯ - свою безопасность, здоровье, комфорт. Общайтесь с теми, кто может дать поддержку и похвалу: со временем они перерастают во внутреннюю уверенность.

Опираясь на огромный интерес к тому, чем вы занимаетесь, и поддержку значимых для вас людей, расставившись со страхами из детства, повысив свою ценность в собственных глазах, можно добиться значительного успеха в той деятельности, которую вы выбрали.

Реклама



ДЫШИТЕ СВОБОДНО!

НАТАЛЬЯ МАСЛОВА

психолог, гештальт-терапевт,
специалист по расстройствам
пищевого поведения

Окажет помощь
в трудных ситуациях:

Отношения с собой

Заниженная
самооценка

РПП

Проблемы со
здоровьем,
психосоматика

Сексуальные
проблемы

Зависимости

Сложности в
отношениях

Сегодня существует много практик, тренингов, направленных на изменение эмоционального состояния человека с негативного на позитивное. Основная работа на них идет с мыслями, убеждениями, мозгом. **А что будет, если в помощь мозгу подключить возможности нашего тела?** Реальность вокруг нас начнет изменяться еще быстрее! В этом на своем опыте убедилась арт-тренер, специалист по формированию эмоциональных состояний Елена Абросимова, которая в свои 66 лет получает удовольствие от каждого прожитого дня. Секретов этому немало, но с читателями «Alfa Жизни» она поделилась самым простым, но эффективным: нужно просто смотреть на мир... из определенных мест своего тела!

Данное фото сделано на 5 этаже ТЦ «Небо». Вы можете подняться туда, чтобы провести эксперимент вживую или просто выглянуть в окно своей квартиры, если там есть интересный, многоплановый вид. Теперь попробуйте посмотреть на панораму абсолютно привычным для вас образом - так, как вы обычно смотрите на мир по дороге на работу. Отследите, ИЗ КАКОЙ ЧАСТИ ТЕЛА вы глядите (понятно, что формально - это глаза, но здесь **важно почувствовать напряжение, энергию на какой-то площади своего тела в данный момент**). По статистике 90% людей смотрят из головы. Важно: когда мы наблюдаем какую-либо панораму, то в фокусе нашего внимания находятся не все присутствующие объекты - обязательно что-то выделяется из общего фона. Поэтому оцените, на каких объектах, в первую очередь, сконцентрировано ваше внимание. Люди, смотрящие «из головы», скорее всего, заметят много деталей: отдельные машины, отдельных прохожих, цветы на клумбах, рекламные щиты и т.д.

А теперь **попробуйте посмотреть на вид из окна из... области груди (можно представить, что ваши глаза находятся там!)** Изменились ли ваши ощущения от увиденного? Если вы все сделали правильно, то они обязательно поменяются. В центре внимания теперь, скорее всего, будут крупные, величественные объекты, например, зеленая зона между автомобильными дорогами (не отдельные деревья на ней, а именно зона целиком). При этом внутреннее состояние наблюдающего человека станет тоже другим. При просмотре головой ощущается всеобщая суета, беготня, мелочность, «клиповость», монотонность происходящего. **Отсюда, кстати, идет и ограниченность мышления, неспособность постичь глубину явлений и событий, оперативное найти выход из сложных ситуаций, чувствительность к критике (в том числе к количеству лайков в соцсетях), недовольство собой и окружающим миром.** А когда мы смотрим из груди, происходящее выглядит более целостным, чувствуется тепление на душе, успокоение, а мысли упорядочиваются. Даже небо мы воспринимаем абсолютно по-разному при «взгляде» головой и «взгляде» сердцем. В первом случае мы обращаем внимание на отдельные облака, фигуры, а во втором - наслаждаемся его масштабом, глубиной, целостной красотой.

Видение сердцем расширяет пространство вокруг человека, но **максимальная широта ощущается, когда мы смотрим на мир из точки Нижний Даньтянь, которая находится на животе чуть ниже пупка.** В китайских духовных практиках Даньтянь считается нашим главным энергетическим центром, сосредоточением жизненной силы. Попробуйте посмотреть на

КАКИМ МЕСТОМ ВЫ СМОТРИТЕ НА МИР?

ИЛИ СВЕРХПРОСТОЙ СПОСОБ ИЗМЕНИТЬ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ



вид из окна из данной точки - и почувствуете, что пейзаж как будто увеличился в объеме, стал многоплановым, а вы все больше выделяете из фона самые дальние объекты, находящиеся на горизонте. Таким образом налаживается наша связь с окружающим пространством. Мы черпаем из него энергию, силу, наша зона комфорта увеличивается, а мелкие неприятности, проблемы начинают казаться ничтожными. В таком состоянии обостряется интуиция, повышается настроение, намного легче решаются сложные проблемы.

Техника просмотра мира «не из головы» выглядит очень просто, но она реально эффективна. А самое главное, ее удобно использовать в любой момент времени и в любой ситуации. Фокусировку на точке Даньтянь можно применять тогда, когда вы чувствуете усталость, грусть, упадок сил, апатию, когда на вас наваливается множество проблем, если нет вдохновения, если волнуетесь перед важной деловой встре-

нее, получаешь больше возможностей для достижения успеха, целей во всех сферах жизни, например, в бизнесе.

Елена Абросимова научилась управлять своими эмоциями больше 20-ти лет назад. С тех пор ее жизнь сильно поменялась: ей удалось осуществить заветные мечты. Бросив работу проектировщиком, она стала модельером, чьи коллекции показывали даже в Милане. Сегодня все свое внимание она сосредотачивает на психологических консультациях и написании картин. Причем в творчестве она больше доверяет своему телу, ощущениям, чем разуму, часто задает себе определенное состояние и в нем пишет. Сейчас, к примеру, работает над серией полотен «Истории О», создаваемых в удивительных состояниях сознания. А еще Елена умеет превращать возникающие негативные эмоции в позитивные, и помогает это делать тем, кто приходит к ней на беседу: обычно настроение людей меняется на 180 градусов.

ЕЛЕНА АБРОСИМОВА

Арт-тренер, специалист по чувствительным психотехникам, художник

"Познайте искусство получения наслаждения от жизни"

- Осваиваем психотехники для позитивного настроения и избытка энергии;
- Прибавляем женщинам обаяния и мужского внимания;
- Активируем чувственное восприятие себя и мира для успеха в делах и в любви

Первая сессия
БЕСПЛАТНО

Реклама

ЗВОНИТЕ! 8-903-609-69-01 [f FACEBOOK.COM/LENAABROS](https://www.facebook.com/lenaabros)

КАК САМОИЗОЛЯЦИЯ ПОВЛИЯЛА НА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ЖЕНЩИН?

В начале лета «Alfa Жизнь» совместно со Школой блогерой Зои Большаковой объявила конкурс для начинающих копирайтеров на условную тему «Как психологически изменяться люди из-за карантина / масочного режима?». Было прислано много разнообразных текстов (полный их разбор вы можете посмотреть в специальном видео в нашей группе vk.com/alfalifenn). В них мы, прежде всего, оценивали логичность повествования, наличие свежих, неординарных мыслей о явлении, которое затронуло абсолютно всех. И теперь публикуем статью победителя!



«Помоги! Мои ногти похожи на когти, а от волос почти ничего не осталось!» - рыдал голос моей приятельницы в трубке. Эмоциональный звонок навел меня на ряд рассуждений.

Представителям индустрии красоты, таким, как я, конечно, выгодно, когда дамы педантично относятся к своей внешности. В докоронавирусную эпоху поход в парикмахерскую или на маникюр стал для горожанок до безумия обычным явлением, сродни поездкам в гипермаркет. Женщины настолько переложили обязанность следить за своей внешностью на плечи чужих людей, что даже перестаю кокетливо крутиться у зеркала: нашли хорошего профессионала, заплатили деньги - получили красоту на месяц...

И вдруг явился коронавирус! Он принес с собой новую фобию для представительниц прекрасного пола: «Я похожа на чучело!» Вирус раздел людей, отклеил ресницы и ногти, смыл краску с волос, собрал глаженный лоб в гармошку. Это больно ударяет по самооценке. Одна моя знакомая сказала: «Мне теперь стыдно показаться с морщинами на родительском собрании!» Смотрю я на все это и недоумеваю: дорогие женщины, это ведь ВАШИ морщины и ВАШЕ лицо! Если вы скрывали его долгое время за искусственной маской молодости, это совсем не значит, что оно было другим!

Кто-то в период карантина рыдал об утраченной «красоте», кто-то вспоминал «бабушкины» кефирные маски для лица и пытался собственными руками делать маникюр. Многим мерещилась разная жуть в виде ухода мужа из-за их изме-

нившейся внешности. Думаю, в большинстве случаев такая паника являлась чрезмерной: мужа наверняка были свидетелями и гораздо более жестких картин, вроде рваного халатика, огурцовых кругляшей вместо глаз и т.п. Так что вряд ли судие или отклеивание каких-то частей женского образа стало для их вторых половин непереносимой трагедией.

В месяцы самоизоляции мы наблюдали замедленную, глицериновую панику. Торговые центры закрывались, предприниматели хватались за соцсети как площадку для продажи товаров (но и там не было особого спроса). Мир словно замер. Долгие, долгие дни люди изнемогали в собственных квартирах, пытались развлечь малолетних детей и приструнить подростков... А, собственно, как получилась так, что мы несчастны в том жилье, о котором мечтали и за которое платим многолетнюю ипотеку? Почему нас так часто трясет от собственных детей, никак не способных перейти на учебу онлайн? И (о боже!) этот вечно дурно пахнущий мужчина, оказывается, мой супруг? Вирус, вопреки нашим желаниям, заставил нас задуматься о своей жизни, взглянуть на нее объективно (так же, как на свою внешность): кто ты и чего хочешь, почему тебя окружают все эти люди, которых считал своими... Получилось, что «Корона» сняла с нас корону! Вирус включил человеческий мозг и заставил владельца активно им пользоваться, выстраивая новые нейронные связи.

НАТАЛЬЯ НЮХИНА

Одна из главных особенностей современных взрослеющих людей - детей, подростков, да и тех, кто постарше - неуверенность в себе, чувствительность к одобрению и критике. Им зачастую страшно показывать миру свою истинную сущность, настоящие переживания и желания. Причем это может сочетаться с внешним благополучием, показной «крутостью». Эксперт-практик по детско-родительским отношениям, подростковый психолог, женский коуч, педагог психологии общения в Школе юных леди и джентльменов «Beauty Secret» Вера Малахова постоянно сталкивается с проблемами юношеской неуверенности в своей работе. Мы поговорили с ней о последствиях заниженной самооценки у подростков, о том, по каким признакам ее можно определить (в том числе у своего ребенка), и что нужно делать, чтобы чувствовать себя увереннее.

В чем проявляется неуверенность у современных подростков, и как это отражается на их жизни?

- Эта проблема, кстати, характерна не только для подростков. Многие мамы, к примеру, не чувствуют опоры внутри себя, постоянно думают о том, как на них смотрят люди, могут выглядеть потерянными, запутавшимися... Юные девушки и ребята часто боятся, что их обесценят, засмеют. Им страшно выразить мнение, отличное от большинства. Например, вместо собственных умозаключений они предпочитают выкладывать в соцсетях чужие цитаты, репосты, сокращают мысли до формата смайликов...

С таким мироощущением выступление на сцене перед множеством людей будет казаться чем-то совсем страшным?

- Да. Более того, многие школьники боятся даже к доске выходить, испытывают при этом сильный стресс... Подросткам

ОБУЧЕНИЕ НА ПСИХОЛОГА В Н.НОВГОРОДЕ

ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ + РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ДИПЛОМ + НОВАЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ ПРОФЕССИЯ

ОБУЧЕНИЕ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ



ПРОГРАММА

**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**

Институт психотерапии
и клинической психологии
г. Москва

10 месяцев
200 часов
64 ч. практики

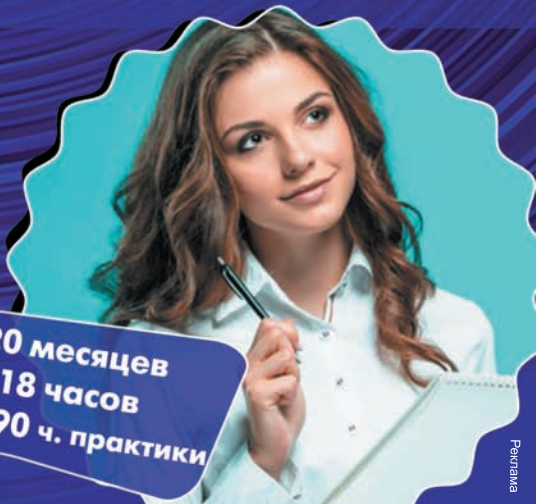
ул. Грузинская, 37а,
psy-programms.ru
тел. 413-57-00, 8-951-909-25-16

ПРОГРАММА

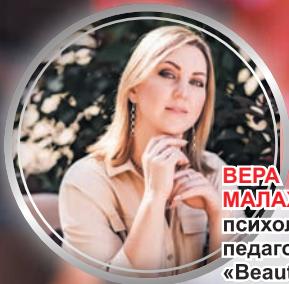
**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ.
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Институт психотерапии и
консультирования "Гармония"
г. Санкт-Петербург

20 месяцев
618 часов
290 ч. практики



КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ?



**ВЕРА
МАЛАХОВА**
психолог, коуч,
педагог школы
«Beauty Secret»

легче быть в толпе, не выделяться из нее, чем отстаивать право быть собой, удобнее общаться в своем кругу, чем искать новые знакомства. Из-за низкой самооценки им сложно определиться, чем они хотят заниматься, и тяжело добиваться целей: не хватает веры в себя, в свои способности. Вместо того, чтобы действовать, они тратят время и энергию на сомнения, самокритику. Все это сказывается и на отношениях с противоположным полом (постоянные обиды, манипуляции...). Но самое страшное, что проблемы с самооценкой способны привести подростков к суициду. Депрессия и суицидальные настроения сегодня встречаются даже у 12-летних школьников.

- Откуда берется сильная неуверенность в себе?

- В основном из-за действий родителей. Их чрезмерные ожидания, требования, контроль развивают неуверенность, равно как и отсутствие у ребенка права голоса в семье, возможности совершать самостоятельные действия. Дети не чувствуют поддержки от мамы и папы, и нередко ощущают себя отчужденными (ведь взрослые люди крайне заняты, им не до общения...).

- По каким внешним признакам родители могут определить, что у их ребенка низкая самооценка?

- Ребенок, например, может периодически критиковать себя, с головой уходить в виртуальный мир, игры, пребывать в подавленном настроении, редко смотреть прямо в глаза. Часто все это компенсируется чересчур ярким внешним видом - разноцветные волосы, татуаж, пирсинг, неформальная одежда. Так подростки пытаются победить свой страх, заявить обществу о себе. Но некоторые, наоборот, боятся выделиться, замыкаются в себе.

- Какие основные советы можно дать родителям, обесценивающим себя?

- Пожалуй, главное - перестать сравнивать себя с другими. Не разделять людей на худших и лучших. Себя (в текущий момент времени) нужно сравнивать только с самим собой (в прошлом), отмечать, добились ли вы прогресса или нет. Если человек над собой работает, постоянно развивается, то он всегда лучше, чем когда-то был, и один этот факт дает очень

большую уверенность. Жизнь превращается в цепь из маленьких побед. Еще важно любить себя, постоянно радовать, а также уметь отстаивать свои границы. Последнее представляет собой следование личному своду правил: что ты можешь позволить другим в отношении себя, а что - нет. Далеко не всем удается защищать свои границы. Например, есть девушки, которые не могут отказать подруге, звонящей в удобное только ей время, чтобы пожаловаться на свои проблемы, или отвечать на хамство, грамотно говорить «Нет», не обижая людей. Мы с девочками в Школе леди даже составляем конкретные фразы для вежливых отказов.

- А что бы вы посоветовали делать с критикой в соцсетях?

- Лучшее оружие против «троллей», «хейтеров» - игнор: не стоит тратить на них время и нервы. В принципе, если у человека все в порядке с уверенностью в себе, он психологически «прокачан», устойчив, то даже не обратит особого внимания на это.

- Вы работаете с детьми, которые выступают на публике, участвуют в фотосессиях, а это очень волнительно и ответственно. Как вдохновляете их?

- Помимо психологических занятий, я постоянно поддерживаю их, хвалю, отмечаю малейший прогресс, говорю об их сильных сторонах. Поощрение, по х в а л а , небольшие п о б е д ы , признание крайне важны для подростков. Я часто провожу занятия для детей и подростков по очереди встают, а их сверстники - говорят в них

КРУТЫЕ ВНЕШНЕ - ХРУПКИЕ ВНУТРИ

положительные качества. Обычно ребята находятся в приятном удивлении от теплых слов о себе.

- Поделитесь лайфхаком для детей, подростков, их родителей для «прокачки» уверенности.

- Есть отличная «лайтовая» техника. Можно предложить ребенку дописать 7 предложений:

- «Я был действительно счастлив, когда...»;
- «Мои друзья любят во мне...»;
- «Моя семья была рада, когда я...»;
- «В школе у меня хорошо получается...»;
- «Я чувствую себя смелым, когда...»;
- «Я горжусь собой, когда...»;
- «Меня делает уникальным то, что...»;

Выполняя упражнение, человек фиксирует в голове причины, по которым он должен себя любить, сосредотачивается на позитиве. Список остается в памяти (его можно периодически перечитывать, добавлять что-то новое) и очень помогает в сложные, стрессовые моменты. Еще стоит завести «Тетрадь успехов» и записывать в нее все, что получилось в течение дня, даже если это какая-то мелочь. Листы, кстати, могут быть тематическими: «10 мест в городе, где я побывал», «30 новых слов, которые выучил», «10 новых книг, которые надо прочитать». Новые галочки рядом с любимыми пунктами повысят настроение.

Реклама



BEAUTY SECRET
ШКОЛА ЮНЫХ ЛЕДИ И ДЖЕНТЛЬМЕНОВ

Ребята из Школы юных леди и джентльменов участвуют в показах на Неделях Моды и в съемках, печатаются в журналах

Приглашаем девочек и мальчиков от 5 до 15 лет!

Занятия - 1 раз в неделю

Реклама

ЗАПИСЬ И ИНФОРМАЦИЯ: 8-905-662-8682

В ПРОГРАММЕ:

- ДЕФИЛЕ
- АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО
- ХОРЕОГРАФИЯ
- ЭТИКЕТ
- МОДА И СТИЛЬ, ВИЗАЖ
- ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ
- ОСНОВЫ ПРИЧЕСКИ
- ОСНОВЫ МАНИКЮРА
- ПРИКЛАДНОЕ ТВОРЧЕСТВО
- ФОТОПОЗИРОВАНИЕ
- ТРЕНИНГИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

B BEAUTYSECRETSCHOOL

МЕНЯТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - ЭТО ЕСТЕСТВЕННО: ТРИ КАРЬЕРНЫХ ПЕРИОДА В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

В течение жизни у женщин меняются интересы в сфере профессиональной самореализации (у мужчин тоже, но речь в статье пойдет именно о представительницах слабого пола). Кто-то подавляет возникающее желание сменить место работы, попробовать новый вид деятельности, из-за чего чувствует неудовлетворенность, усталость, погружается в депрессию. Кто-то, наоборот, начинает метаться, браться за все подряд, и, в результате, разочаровывается, теряет деньги и уверенность в завтрашнем дне. Стремление поменять карьерный вектор особенно проявляется в два периода в жизни женщины, условно разделяющих профессиональный путь на 3 больших отрезка. Об особенностях проживания этих отрезков, о возможностях, которые они несут, и о том, как грамотно построить свое профессиональное развитие - с молодости до старости - читайте в данной статье.

ПЕРИОД 1: ДЕВИЧЬИ МЕЧТЫ

Если не брать в расчет детские фантазии (быть космонавтом, продавцом мороженого и т.д.), то первый выбор профессии происходит в юношеском возрасте. Человек впервые узнает, как представления о желаемой деятельности соотносятся с реальностью, с его личными возможностями. Я, например, сначала мечтала быть модельером-конструктором: нравилось придумывать и рисовать наряды для бумажных кукол, с детства шила, вязала свою кукольную «гвардию». Но потом поняла, что серьезное занятие данным ремеслом предполагает много чертежной работы, что мне совсем не нравилось. Еще в юные годы, начитавшись книг про милицию, я загорелась романтикой данной профессии. Но однажды посмотрела на все это объективно и передумала.

Девичьи грезы - это особенность первого периода профессиональной самореализации. Под ними понимаются наши заблуждения, ничем не подкрепленные желания, например, стать известной актрисой, моделью, стюардессой и т.п. Выбор здесь чаще всего определяется внешними атрибутами - красивой картинкой (стиль, слава, путешествия...). **Наиболее сильный мотив - подражательный: «Хочу, как она!»** Он активно подогревается общественным мнением. **Первичный выбор в большинстве случаев бывает ошибочным.** Разочарование сразу после получения образования - очень распространенное явление сегодня, и чаще это происходит именно у девушек. Если бы диплом не считался обязательным атрибутом успеха, то значительное количество студентов бросали бы институты, не начинали заниматься нелюбимым делом.

ПЕРИОД 2: МИР ГЛАЗАМИ МАМЫ

Стремление резко поменять сферу деятельности у многих женщин наступает во время декретного отпуска. И дело здесь вовсе не в гормональных изменениях в организме: просто меняется ритм жизни. Он как бы замедляется, появляется время подумать, помечтать. Часто возникает осознание, что выбранная ранее под влиянием внешних обстоятельств профессия надоела, не приносит счастья, положительных эмоций, а в

офис возвращаться совершенно не хочется.

В это же время начинаешь замечать, что с разных сторон сыплются предложения освоить что-то новое, интересное, более востребованное

(как говорит реклама) и современное. Действительно, проблемы выучиться на кого-то сегодня нет. Так, среди моих знакомых есть девушка, которая именно в этот период поменяла профессию инженера на фотографа: замена оказалась чрезвычайно удачной. Декретный отпуск с его относительной свободой дал ей возможность не только выучиться, приобрести опыт, но и обзавестись клиентской базой (вокруг такие же мамочки в декрете).

Но далеко не всем так везет. Была у меня одна клиентка по имени Елена. Будучи в декретном отпуске, она выучилась на астролога. Профессия эта действительно востребована в определенных кругах. Ей самой очень нравилось постигать данную науку, активно применяла ее на себе и некоторых знакомых. В ее голове уже была картина, как она почти все время проводит дома с ребенком и одновременно консультирует людей онлайн. Но реальность оказалась другой: консультации заказывались от случая к случаю, большую оплату за них она брать не могла из-за отсутствия опыта. Мне Елена призналась, что вероятнее всего будет вынуждена выходить на нелюбимую работу (бухгалтером). Тестирование по методу Д. Голланда показало, что у женщины - слабый «Социальный тип»: быть представителем поддерживающей профессии, в которой можно отнестись астрологию и психологию, ей будет достаточно сложно. Проведение регулярных консультаций для незнакомых или малознакомых людей без развитых коммуникационных способностей связано у нее, и таких, как она, с напряжением. Здесь очень важно помнить следующее: **не все, что нам интересно, что увлекает и отвлекает от бытовых проблем, может стать полноценной профессией, ведь любой вид деятельности предполагает определенные обязанности. Успешность их выполнения во многом зависит от наших природных качеств, от душевных склонностей.**

Что касается Елены, то ее тип по тому же тесту Голланда - «Конвенциональный». Таким людям легко даются расчеты, обработка числовой информации. И женщине удалось посмотреть на свою старую работу с новой стороны. В период пандемии ей пришлось работать бухгалтером на удаленке, и здесь она почувствовала много плюсов (свободный график, непривязанность к коллективу и начальству). То есть она перестроила прежнюю деятельность под свои актуальные желания, поняла, как наилучшим образом в ней развиваться, как эффективно применять свои природные способности, зарабатывая деньги и получая удовольствие.

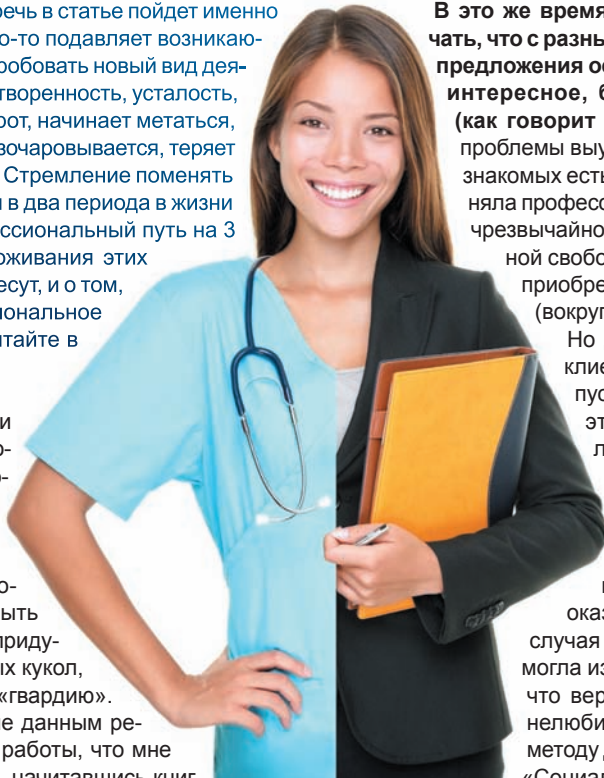
ПЕРИОД 3: ПЕНСИЯ НА ГОРИЗОНТЕ

Третий этап профессионального выбора женщин наступает в пенсионный или предпенсионный возраст. Государство недавно о нас «забылось» и подарило еще десяток лет профессиональной активности, что сделало проблему выбора еще более актуальной. В этот временной отрезок женщина обычно обладает определенной свободой, определенными финансовыми возможностями. Дети уже выросли, в отношениях с партнером выстроилась определенность: самое время заняться собой. **Это, можно сказать, последний шанс заявить о себе миру, исполнить свою заветную мечту, которую раньше себе не позволяла.**

Для данного периода характерны меньшая физическая активность, осмотренность, осторожность в принятии решений, возрастная интроверсия. Многие начинают в 50-55 лет осваивать навыки новой профессии (фитнес-тренер, диетолог, нейл-мастер и т.д.), но очень часто все заканчивается получением «корочек» на память. Все потому, что люди неверно оценивают свои потребности и возможности. В этом возрасте уже нет времени на праздные мечты: нужно серьезно подойти к вопросу нового карьерного выбора. **Продолжение на стр.12**



Автор
ЕЛЕНА БУБНОВА,
тренер по
эффективности



ОНЛАЙН-ШКОЛА ДЛЯ ЖЕНЩИН **ЕЛЕНА БУБНОВА**

Личное дело
каждой

Мы помогаем женщинам:

- определить профессиональную направленность личности
- актуализировать знания, прокачать необходимые навыки

Вы станете более конкурентоспособной в современном мире, сделаете первые шаги в новой профессии, либо быстрее пройдете путь от новичка до эксперта. И всегда будете получать деньги за работу, которая ВАМ по ДУШЕ!

8-904-056-98-64

vk.com/begsibvaleo

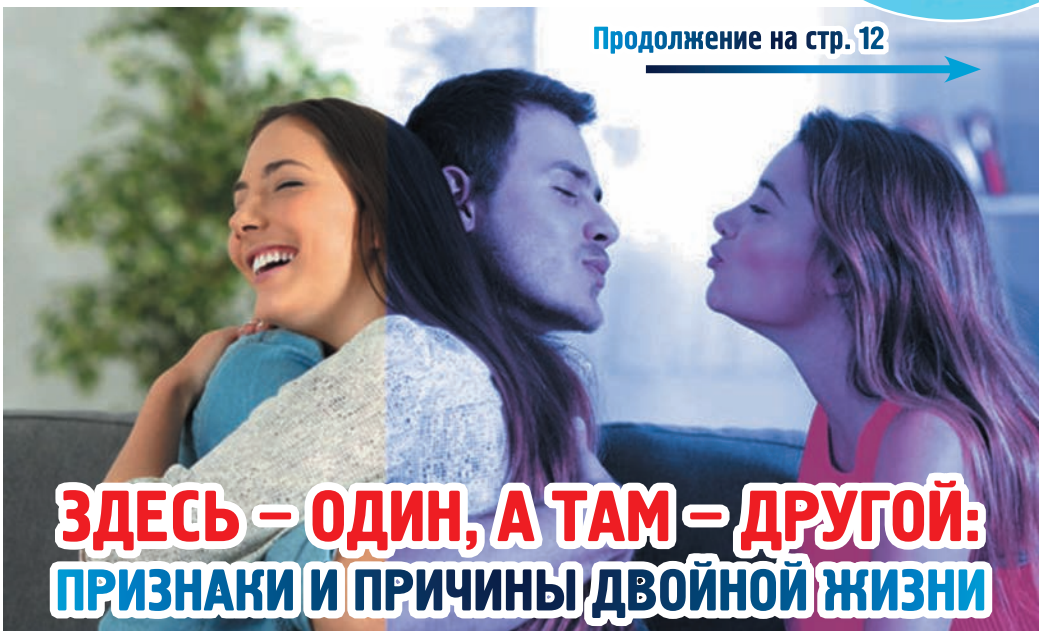


Замечали ли вы, что один и тот же индивид ведет себя с разными людьми абсолютно по-разному? Или что образ человека в соцсетях сильно отличается от реальности? А, может, вы удивляетесь, как ваш друг или подруга умудряется незаметно от второй половины крутить множество романов на стороне? Все это проявления одного из трендов современной действительности – ведения двойной жизни. Данному явлению не стоит давать однозначных оценок. Многие люди с двойной жизнью чувствуют себя вполне комфортно и органично. Но есть и те, кто разрушает себя, испытывает много негативных переживаний из-за своего положения. Наш эксперт, психолог Елена Смирнова, часто сталкивается в своей работе с «раздвоением личности». Она рассказала «Alfa Жизни» о его причинах, особенностях и последствиях.

В основном двойная жизнь (ДЖ) проявляется в межполовых отношениях. Это, прежде всего, любовные треугольники различного формата. Внешне у пары может быть все благополучно, а на самом деле одного или обоих партнеров что-то тяготит, напрягает. Они молчат о проблемах и пытаются компенсировать их на стороне. Нередко до реальных измен дело не доходит: люди, к примеру, восполняют недостаток эмоций в виртуальном общении с противоположным полом в интернете. Некоторые ради этого даже заводят новые странички в соцсетях, придумывают новые имена и даже «меняют» пол. Пусть это и мысленная, но все же двойная жизнь, так как человек направляет свою энергию в сторону, на других, а его настоящему партнеру ее не хватает. Виртуальная двойная жизнь, пожалуй, даже хуже, чем реальная, так как в данном случае человек не получает полноценного удовлетворения своих потребностей ни на одной стороне, ни на другой.

«В моей практике был случай, - рассказывает Елена. - Мужчина испытывал угрызения совести из-за желания изменить жене. Он от этого очень страдал. То есть и с женой у него многое не в порядке, и реализовать себя на стороне он не может. В результате, мужчина нашел единственный выход – в алкоголе. И в подобных случаях, кстати, основная психологическая работа должна проводиться не со страдальцем, а с его партнером».

Деструктивность ДЖ хорошо видна в случаях, когда человек намеренно и часто выкладывает



Продолжение на стр. 12

ЗДЕСЬ – ОДИН, А ТАМ – ДРУГОЙ: ПРИЗНАКИ И ПРИЧИНЫ ДВОЙНОЙ ЖИЗНИ

фото своей «идеальной» жизни, «идеальной» семьи в соцсети, а в реальности у него все совсем не так. Как бы он ни погружался в свои фантазии, как бы ни занимался самообманом и обманом окружающих, настоящая жизнь, настоящие проблемы никуда не денутся. Наличие различных зависимостей – от алкоголя, наркотиков, игр на деньги – это тоже проявление ДЖ. Занимаясь пагубными для здоровья и личного бюджета действиями, человек чувствует определенную эйфорию, то, что он обладает силой, может позволить себе то, на что не способен в реальности. В повседневности же ему дискомфортно: он ощущает себя слабым, маленьким.

Существуют и, на первый взгляд, не деструктивные формы ДЖ, например, любовь к командировкам, курортным романам. Но, как правило, это сигнал, что в своем городе, со своим партнером человеку, как минимум, скучно. Он не получает от него достаточно энергии, мысленно находится не с семьей, а в ожидании очередного прибытия в места, где чувствует себя живым, счастливым (хотя, конечно, есть и те, кому хорошо везде и со всеми). По сути, в его подсознании семья ассоциируется с работой, а курортные интриги – с отдыхом. «Для немалой части мужчин ДЖ на личном фронте очень удобна и комфортна, - говорит Елена. - Многие

специально подбирают себе в жены женщин, которые не будут возмущаться регулярными походами к любовницам (из-за доверчивости, финансовой зависимости и т.д.), а будут принимать такими, какие они есть. Я как психолог не считаю это нормой: нужно стремиться к целостности в жизни, к честности перед самим собой и окружающими, делать гармоничным для себя то пространство, где ты находишься большую часть времени. Характерная черта людей с ДЖ – они сосредоточены на удовлетворении сиюминутных потребностей, редко думают о будущем, о последствиях, о том, какую боль они, возможно, причиняют близким».

Стремление к ДЖ чаще всего начинает проявляться в подростковом возрасте. В этот период усиливается процесс сепарации от родителей: юноши и девушки начинают делать самостоятельный выбор, пробовать что-то новое и ранее запрещаемое. И главная ошибка родителей здесь – жестко пресекать это желание. Запреты не будут иметь действенного эффекта, зато подросток начнет многое скрывать от своей семьи. По сути, у него появится вторая, тайная жизнь. «Молодые люди чувствуют эйфорию от самого ощущения взрослости, от способности делать что-то, что раньше они не могли, - объясняет Елена. - Данное чувство смешивается с ощущением виноватости.

ЕЛЕНА СМИРНОВА

Психолог Инструктор Тета-Хилинг

8-915-939-44-72

[eledi_s.elena.o](https://www.instagram.com/eledi_s.elena.o)

СКИДКА

50%

Дается предъявителю купона на любой курс по Тета-Хилинг или на обучение 2 человек



Обучитесь технологии, благодаря которой вы сами сможете изменить свою жизнь во всех сферах и помочь это сделать другим людям! Вы узнаете, как погружаться в особое тета-состояние мозга, в котором можно найти ответы на все вопросы, в том числе – о причинах депрессий, фобий, низкой самооценки, проблемах с коммуникацией, о своем предназначении и т.д.»

Пишите и звоните, если вам нужно:

- решить сложности в отношениях, в семье;
- реализовать себя в жизни, добиться успеха;
- справиться с тревогой, напряжением, депрессией;
- приобрести уверенность в себе и своих талантах;
- решить проблемы со здоровьем;
- осуществить свои мечты;
- найти свое предназначение



Реклама



МЕНЯТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - ЭТО ЕСТЕСТВЕННО:

← **Начало на стр.10** — И отталкиваться здесь нужно, как и в предыдущие периоды, от своих природных склонностей, от своего типа личности.

Так, моя клиентка Светлана являлась яркой представительницей Артистического, а также - Предприимчивого типа. У нее есть творческий потенциал, склонность к риску, организаторские способности, умение принимать нестандартные решения. В ежедневной профессиональной деятельности все это не требовалось: женщина была обычным менеджером по работе с клиентами, имела рутинные, стандартизированные обязанности. Конечно, такое положение Светлане очень тяготило. Здесь можно было бы попытаться уйти в никуда (что сложно в 47 лет) - попытаться заняться бизнесом, но она после консультации выбрала другой путь. Убедившись в своих способностях и поняв причину своей неудовлетворенности, Светлана решила поговорить с хозяйкой салона, в котором работала. В итоге, круг ее обязанностей был расширен, она получила большую свободу в взаимодействии с клиентами. Это привело не только к душевному удовлетворению, но и к увеличению количества клиентов, прибавке к

зарплате, повышению статуса (в том числе в сравнении с более молодыми и перспективными коллегами).

ЛУЧШЕ РАНО, ЧЕМ ПОЗДНО

Исходя из выше сказанного, видно, что реализовать себя можно в любом возрасте. Но, конечно, лучше не становиться героем пословицы «Если бы молодость знала... Если бы старость могла...», а начинать стратегически строить свой профессиональный путь уже в молодые годы. И главное, что вы можете сделать - своевременно определить (лучше - с грамотным специалистом) свои склонности и способности. Зная особенности своей личности, вам будет легче делать правильный выбор в кризисные периоды, во времена перемен. Обладая данной информацией, вам будет понятно, какие свои природные качества стоит развивать с особой интенсивностью, а какие - компенсировать с помощью определенных инструментов. Это гораздо лучше, чем пробовать все подряд, тратить время и деньги на разного рода обучение. Личный профессиональный профиль (так я назвала совокупность качеств человека, связанных с самореализацией) остается практически неизменным десятилетиями.

← **Начало на стр.11** **ЗДЕСЬ – ОДИН, А ТАМ – ДРУГОЙ:** **ПРИЗНАКИ И ПРИЧИНЫ ДВОЙНОЙ ЖИЗНИ**

Жгучий коктейль из противоположных эмоций они продолжают искать и во взрослой жизни. Так, девочка, которую учили быть «правильной», скромной будет во взрослой жизни показывать себя с лучшей стороны своим родителям и официальному мужу, но с другими мужчинами она, с большой вероятностью, раскроет свою теневую сторону, будет вести себя максимально раскованно... **Если же родители дают подростку достаточно свободы, то такой сильной тяги к запрещенному уже не будет, как и убеждения, что нужно обязательно держать в тайне от кого-то часть своей жизни.** Теряется сам смысл ДЖ: если всегда можно делать все, что хочется, то и что-то скрывать не особо интересно».

Еще стоит отметить, что в отношениях ДЖ встречается там, где один или оба партнера не находятся в так называемой взрослой позиции. Девушка, например, может пребывать в роли мамы, берущей на себя ответственность за вторую половину, или дочери, манипулирующей отношениями с помощью претензий, обид и т.п.

В отношениях, где превалируют такие роли, всегда будет эмоциональный дисбаланс: он подталкивает партнеров компенсировать недостающие эмоции и потребности на стороне и скрывает это, чтобы не разрушить отношения. **«Самые крепкие браки – те, где оба человека по-взрослому относятся к совместному союзу. А это, как правило, происходит сегодня не раньше, чем в 37 лет», - делится наблюдениями наш эксперт.**

По каким признакам можно определить, что твой близкий человек ведет двойную жизнь? Например, если он общается с вами, с друзьями и незнакомыми людьми сильно по-разному, то это сигнал о его способности обманывать, показывать себя окружающим в выгодном свете. Партнер с ДЖ может часто прятать свой телефон, тайно что-то просматривать в нем. Нередко такие люди устраивают слежку за второй половиной (регулярно интересуются, где она и с кем), а сами, в свою очередь, рассказывают о своих делах неохотно, в общих чертах. Бывает, что они нарочито демонстрируют свою открытость: специально звонят и докладывают, чем занимаются в данный момент времени (для усыпления бдительности). **Им важно подробно знать график партнера, чтобы обезопасить свою «вторую жизнь» от обнаружения.**

Если человек с ДЖ осознает, что своим поведением разрушает себя и свои отношения, то ему стоит обратиться к психологу. Причем, если ДЖ связана с супружеским союзом, любовными треугольниками, то идти к специалисту лучше вместе с партнером. Елена Смирнова предпочитает работать с подобными клиентами через технику Тета-Хилинг. Она позволяет быстро обнаружить глубинные убеждения человека и заменить их на конструктивные. Благодаря Тета-Хилингу многие пары смогли начать свою жизнь с чистого листа.



Все женщины мечтают оставаться молодыми и привлекательными, как можно дольше, и ведут борьбу с возрастными изменениями внешности всеми возможными средствами. Наша героиня Ирина Кулагина смогла превратить эту естественную для прекрасного пола потребность в любимую работу. Сейчас она является сертифицированным тренером по гимнастике для лица - фейсбилдингу и автором собственной методики внешнего омоложения Фейсдансинг. В данной статье Ирина рассказывает о том, как прошла путь от обычной женщины до эксперта по естественному поддержанию красоты лица, шеи и зоны декольте, и делится с нашими читателями некоторыми секретами Фейсдансинга.

СОХРАНИТЬ СЕБЯ

ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО

В январе 2020 года мне исполнилось 56. Лет 20 назад эта цифра казалась мне страшной. Но сегодня я с удовольствием смотрю на себя в зеркало, радостно проживаю каждый день, ощущаю, что мои годы - самые замечательные. Именно сейчас у меня есть энергия, физическая активность, жизненный опыт, умение понимать и любить себя.

Вообще я с детства вела спортивный образ жизни, поддерживала тело в достойной форме. Помню, лет 30 назад я вырезала из советских женских журналов различного рода гимнастики, упражнения для мышц лица и шеи. **Еще тогда решила, что буду стареть красиво, то есть ЕСТЕСТВЕННО - без подрезаний, подшиваний, уколов и т.п.** Самоуверенно полагала, что все делаю для этого и уже все предусмотрела заранее. Пользовалась люксовыми кремами, ухаживала за лицом в домашних условиях... Однако ближе к 50-ти годам начались гормональные изменения: мое худенькое от природы лицо потеряло значительную часть и так невеликой жировой прослойки, а щеки, шея и второй подбородочек стали обвисать. Отражение в зеркале уже перестало радовать. Но сдаваться я не собиралась: очень хотелось СОХРАНИТЬ себя! Сказанные любимым человеком лет 10 назад слова «Я буду любить тебя любой» лишь толкали на решительные действия: «Не хотела и не хочу быть ЛЮБОЙ! Я должна выглядеть ДОСТОЙНО!»

Так я начала активные поиски рецептов по возвращению красоты и вскоре познакомилась с фейсбилдингом. Поскольку много лет работала в сфере фитнеса, идея «накачать» лицо так же, как ягодицы, меня сильно вдохновила: за нее я ухватилась, как за спасительную соломинку. Принцип фейсбилдинга - напряжение и расслабление мышц, питание и омолаживание за счет этого тканей и кожи - подходит для всего человеческого организма в целом. Но различных нюансов много: пришлось долго в них разбираться. Я прочитала практически все материалы на эту тему на русском языке, выписывала книги на английский язык, перелопатила весь интернет.

НЮАНСЫ ПРАВИЛЬНОГО ФЕЙСБИЛДИНГА

Исследования привели меня к следующим выводам. Во-первых, в книгах материал дается достаточно поверхностно, не всегда понятны описания и фотографии упражнений. Далеко не всегда эти упражнения подходят конкретному человеку. Во-вторых, в интернете много непроверенного, вплоть до советов, как проводить «заговоры на молодость». Многие

Ирина
Кулагина

ИСТОРИЯ ОДНОГО ФЕЙСБИЛДЕРА:

онлайн-курсы ведут девочки, которым нет и 30-ти лет (а уж сорока и подавно). Они вряд ли способны НА СВОЕМ ОПЫТЕ обучить омоложению тетенок на пятом-шестом десятке лет. Тренер должен быть СТАРШЕ или хотя бы ровесником! В-третьих, я поняла, что изучать нужно только первоисточники, а обучаться на начальных этапах - только оффлайн. И, конечно, необходимо постоянно искать СВОИ методы, пытаться получать результаты на СВОЕМ лице.

К моменту, когда я поехала учиться к своему первому любимому учителю Елене Ивановой (основателю московской школы «Ванесса»), я УЖЕ заметно улучшила свою внешность: укрепился овал лица, подтянулись щеки и верхнее веко, совершенно неожиданно улучшилась форма губ. У Елены получила свой первый сертификат тренера, давший мне возможность обучать всех желающих выглядеть красиво и естественно. Потом я 2,5 года училась у американки Кэролайн Кливз. Ее школа красоты существует и активно развивается уже более 25 лет. Я выполняла присылаемые Кэролайн возрастные (50+) упражнения и приемы, в

УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ФЕЙСДАНСИНГА: ЭКСПРЕСС-ЛИФТИНГ ЛИЦА

1. Пальцы рук – напряженные «грабельки». Погружаем их в ткани и поднимаем мышечный каркас к макушке: сначала идем от бровей вверх на волосистую часть, затем - по вискам, стараясь собрать небольшую складочку из тканей. Заканчиваем проглаживанием по боковым сторонам шеи. Делаем 3 медленных подхода.

2. Кончики трех пальцев легко ставим на костную часть нижнего края глазницы. В такой позиции на 5 счетов стараемся закрыть глаза ТОЛЬКО нижними веками. Держим 5 счетов, затем расслабляем глаза в закрытом положении на 5 счетов. Делаем 3 подхода.

3. Ртом делаем большую «О», губы закатываем за зубы. Всем весом головы ложимся скуловыми костями на большие пальцы, держим 10 счетов. Затем утопленные в ткани первые фаланги больших пальцев несколько раз отводят ткани от носа, раскрывая и выравнивая носогубные складки. Повторить 3 раза. Несколько раз легко потрясите головой, стараясь расслабить щеки.

ИСКАЛА, КАК ОМОЛОДИТЬСЯ, А НАШЛА ПРОФЕССИЮ

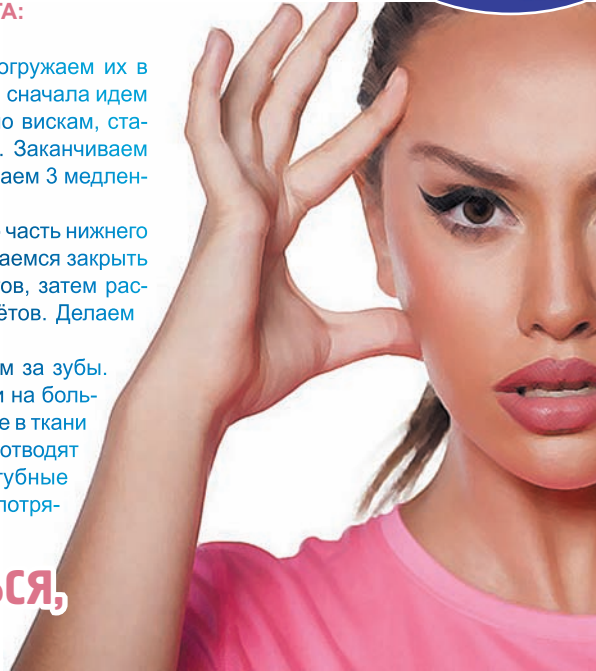
качестве домашних заданий прочитала гору теории, написав, в результате, около 100 эссе на английском языке. В 2018 году поехала в США практиковаться оффлайн и познакомилась с Кэролайн лично: долго не могла поверить, что ей на тот момент было 73! Больше 50-ти ей никак нельзя было дать.

ТАНЦУЕМ... МЫШЦАМИ!

За годы практики я уже обучила более 700 мужчин и женщин, от 21 года до 85 лет. А недавно окончательно сформировалась моя собственная методика, основанная на обучении у лучших мастеров, опыте работы с учениками и проверке на себе различных новшеств. Я ее назвала фейсдансинг, так как многие упражнения из нее делаются под разнотемповую музыку. Благодаря этому достигаются нужные состояния для прорабатываемых тканей: тонус, бодрость, оживление либо релакс и успокоение. Активируются все ткани лица, шеи и зоны декольте, даже кровь, лимфа и кости. Так, ускорение течения лимфы способствует избавлению от отеков. Это, к тому же, оздоравливает ткани, а кожа выглядит светлее, уходят даже пигментные

пятна. Фейсдансинг учит двигать мышцами в области лица, убирает нервные защемления, омолаживает хрящевые структуры, снимает болевые ощущения, напряжение. В результате улучшенного питания замедляется возрастное ссыхание костей (череп человека к 60-ти годам в среднем уменьшается в объеме на 5-7 процентов). Особенно это важно для скуловых костей, ведь они удерживают ткани от обвисания, дают ощущение молодости.

Помимо визуального омоложения, есть «побочные» эффекты - улучшение зрения, слуха, уменьшение отечности, улучшение дикции и, что особенно важно, ментальное оздоровление. Любящий свою внешность человек вызывает симпатию у окружающих. Я много раз наблюдала, как мои клиенты начинают быстрее продвигаться в карьере, решать личные вопросы и т.д. Под Новый год всегда получаю много благодарностей по подобным косвенным поводам, из-за чего чувствую себя, в некотором роде, тренером по отношениям. Хотя, по сути, я просто ставила людям руки: всего остального они достигли СВОИМИ РУКАМИ.



ИРИНА КУЛАГИНА

тренер и автор методики

+7 (951) 902 28 76

Хорошейте и молодейте на глазах
с помощью авторской системы упражнений
для лица, шеи и зоны декольте

групповые и индивидуальные занятия
онлайн и офлайн

@irina_kulagina_facebuilding
<https://vk.com/facebuildingrussia>

Реклама



FACEDANCING

by Irina Kulagina

КАК НИЖЕГОРОДКА ВЫЖИВАЛА В КАРАНТИННОЙ ИНДИИ



Мумбаи - один из самых грязных городов в мире

Одна из километровых очередей в продуктовый магазин

ОЧЕРЕДИ ЗА ЕДОЙ РАСТЯГИВАЛИСЬ НА КИЛОМЕТРЫ

Евгения старается выбираться за рубеж хотя бы несколько раз в год. Услугами турагенств она почти не пользуется: предпочитает самостоятельные путешествия, позволяющие насладиться свободой и полностью погрузиться в культуру выбранной страны. Жилье девушка находит через сервис CouchSurfing (ты селишься в дом местных жителей, любезно предоставляющих крышу над головой): это и удешевляет поездку, и способствует интересным знакомствам, получению особенных впечатлений. Вот и в Индии Евгения планировала посетить, начиная со 2 марта, множество городов и жить вместе с каучсерферами.

Первым пунктом маршрута был Дели. Тогда еще ничего не предвещало беды, а новости о распространении эпидемии нижегородка всерьез не воспринимала. Забегая вперед, отметим, что в Дели (на момент написания статьи) до сих пор находятся теплые вещи Евгении, которые у нее не получилось забрать до отъезда в Россию. Из-за ограничения

грузовых перевозок между странами местный каучсерфер не может их выслать. После Дели Евгения отправилась в Мумбаи – один из самых густонаселенных городов Индии. Затем поселилась у каучсерфера в местечке Морджим. Вместе с ним она решила переехать в город Арамболь на Гоа – снимать там жилье. Но полноценно насладиться знаменитым курортом не удалось: 22 марта 2020 года был объявлен жесткий карантин на 1 день: нельзя было выходить из дома ни на пляж, ни в магазин за продуктами. «Один день» растянулся на неделю и далее, а у нашей героини и ее индийского друга очень быстро закончились продукты. Поиск пропитания был главным квестом для нижегородки в начальный период карантина. Частные магазины и лавки полулегально открывались всего на несколько часов, и к ним выстраивалась километровая очередь. Бывало, что нижегородка 2 часа бесполезно стояла под палящим солнцем, а магазин закрывался. Россияне, застрявшие на Гоа так же, как она, создали чаты в Фейсбуке, в которых делились друг с другом информацией о местах, где можно было найти что-то съестное. Возможность друга-индуса полноценно общаться с местными жителями тоже помогала добывать еду. А представьте, в каком положении оказались русские туристы, не имевшие таких «гидов» и нормального выхода в интернет!

ВЕЧЕРИНКИ В РАЗГАР КОРОНАВИРУСА

Часто за продуктами приходилось ехать глубокой ночью, чтобы не нарваться на полицейских. А они там очень не любили нарушителей режима самоизоляции – могли запросто побить палками. Несколько раз Евгения сталкивалась с ними, но все заканчивалось разговорами на повышенных тонах. Надо сказать, что в целом индусы строго придерживались карантина, без масок почти никогда не выходили на улицу, старались не контактировать с незнакомцами. К иностранцам в разгар эпидемии относились крайне настороженно: были ситуации, когда незнакомые люди просили нашу героиню уехать подальше от них. Самого вируса

Некоторым нижегородцам первая волна коронавируса «подарила» особенные эмоции и испытания. К ним относятся те, кого эпидемия и связанные с ней ограничения застали во время пребывания за рубежом. Приключения специалиста по SMM Евгении Ивановой в Индии затянулись на целых 2 месяца. Ее видео, выложенное в VK, в котором она с диким страхом в глазах взывала о помощи, тронуло многих россиян. В итоге, все кончилось хорошо, и о пережитой Евгения сегодня вспоминает с улыбкой. Подробности своего экстремального путешествия нижегородка рассказала нашему журналу.

LELKOV BAR

Пожалуй, самая большая порция лапши в городе

Разноцветные вонтоны с Чили соусом, огненное мороженое

Нурочка генерала Тсо в белковом кляре

ДОСТАВКА В ЛЮБУЮ ЧАСТЬ ГОРОДА

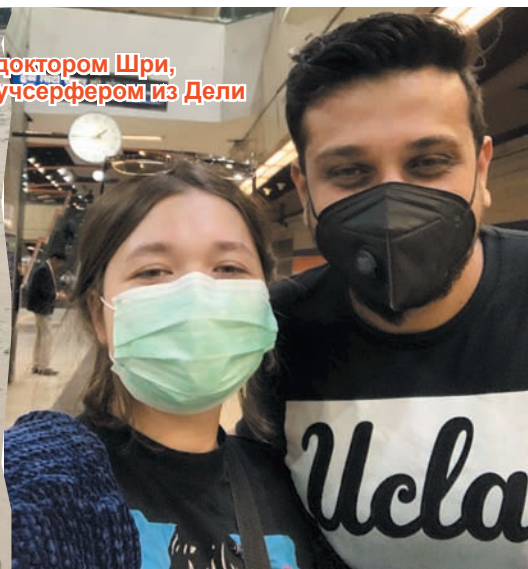
УЛ. ГОГОЛЯ, 14 Тел. 213-52-01

INSTAGRAM.COM/LELKOV.BAR

Пустынный пляж на Гоа и голодные собаки



С доктором Шри, каучсерфером из Дели



на празднике Холи

они очень сильно боялись. «Индусы верят всему, что говорят по телевизору, - делится Евгения. - Слышала теорию, что историю с вирусом создали для того, чтобы посмотреть, насколько люди управляемы в экстренных ситуациях. Так вот, оказалось, что индусами управлять очень легко, в отличие от русских, которые обычно мало чего боятся и которым часто плевать на предписания».

Кстати, наши соотечественники, живущие на Гоа, по словам Евгении, прославились на всю Индию. Они закатили в период жесткого карантина вечеринку - с музыкой, фаер-шоу, толпой людей. Среди них, по слухам, был и певец Богдан Титомир, давно являющийся легендой здешних мест.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР

Положение Евгении было изначально лучше, чем у большинства туристов, из-за того, что она работала удаленно. Но, так как основные ее заказчики (рестораны, спа-салоны...) приостановили свою деятельность, то и деньги у нее начали заканчиваться. Ситуация выглядела тревожной, но стала совсем критической в день, когда ее индийский друг неожиданно превратился во врага... Надо сказать, что и до этого индус иногда удивлял россиянку. Так, однажды он вернулся домой пьяным, заявил, что его покусала собака, взял нож и решительно напирался ее убивать. Евгения как большая любительница собак (почти ежедневно она подкармливала местных четвероногих) просто не могла этого допустить. С некоторым риском для жизни она тогда отстояла животных.

А в тот злосчастный вечер Евгения поздно приехала домой с посиделок с русскими знакомыми. Из-за этого у индуса сорвало крышу: он велел собирать вещи и убраться со съемной квартиры (просто он приревновал девушку, которая его воспринимала лишь как друга). «Приехал хозяин дома, которому мы платили за аренду, - вспоминает нижегородка. - Он вме-

сте с моим сожителем стал угрожать, что сдаст меня полиции, если я не потороплюсь покинуть помещение. Выбора не оставалось... Со мной случилась истерика: я визжала на всю улицу, было очень страшно и абсолютно непонятно, что делать дальше. Тогда я написала видео и выложила в интернет: мне было очень неловко просить аудиторию в соцсети о перечислении денежной помощи, но положение казалось безвыходным. И я была крайне удивлена количеству откликнувшихся людей, в том числе совершенно незнакомых. Не верилось, что есть столько

добрых соотечественников, готовых помочь. Ту ночь я провела у русских знакомых, а потом сняла дешевую комнату благодаря перечислениям неравнодушных людей на мою карту. Но еще долго меня мучили панические атаки: иногда просыпалась ночью от ощущения, что мне нечем дышать».

ДОМОЙ БЫЛО УЕХАТЬ НЕПРОСТО

Конечно, после этих злоключений Евгении очень хотелось вернуться в Россию. Этого же хотели тысячи россиян, в том числе около 40 нижегородцев. Эвакуировать наших соотечественников из Индии не спешили. Когда первые рейсы все-таки появились, то выяснилось, что можно было ехать только тем, кто имел прописку в пункте прибытия (то есть в Москву, к примеру, могли лететь только москвичи). Вдобавок полет был не бесплатным, а целых 400\$ (намного дороже, чем билет, который покупала нижегородка). «Обидно, что нам даже не давали возможность купить би-

лет в рассрочку, - сетует Евгения. - Мы с группой других нижегородцев писали обращения в разные структуры и, видимо, через какое-то время нас все-таки услышали. По просьбе областных властей рейс «Дели-Уфа» продлили до Нижнего Новгорода: весть об этом поступила в самом конце апреля. Этот шанс улететь я просто не могла упустить, хоть и было жалко 400\$. По прибытию в Нижний честно отсидела двухнедельный карантин. Каждый день в домофон моего подъезда звонил участковый, чтобы проверить, действительно ли я нахожусь дома».



ИЗДАНИЯ ИЗ ДЕРЕВА & ЭКОЛОГИИ

Шишка

интернет-магазин

ECOSHISHKA.RU
VK.COM/SHISHKA_NN
+7 (920) 259-91-61
УЛ. АДМИРАЛА ВАСЮНИНА, 13
ПН-СБ 9:00-18:00

МАГАЗИН УНИКАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, СОСТОЯЩИХ ТОЛЬКО ИЗ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ И НАТУРАЛЬНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ, БЕЗ ГМО И ИСКУССТВЕННЫХ ДОБАВОК

В каждом продукте - целая обойма ценных веществ для здоровья, нормализации давления, позитивного настроения!

Цены интернет-магазина - ниже рыночных. Каждому участнику группы VK - постоянная скидка 5%, а при первой покупке - скидка 10%!



- ОРЕХОВЫЕ ПАСТЫ
- ФРУКТОВАЯ ИКРА
- БИОПРОДУКТЫ
- КОНФЕТЫ
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ

- КЕДРОКОФЕ
- ЧАГОЧАЙ
- ИВАН-ЧАЙ



БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ!

Основной продукт магазина - варенье из сосновых и кедровых шишек, собранных в сибирских лесах. Они очень вкусные и полезные, ведь в них содержится большое количество необходимых для здоровья витаминов, микроэлементов и эфирных масел. С их помощью предотвращают простудные заболевания и укрепляют иммунитет! В ассортименте представлены шишки с клюквой, брусникой, жимолостью, кедровыми орешками, вишней.



В период самоизоляции «ALFA ЖИЗНЬ» запустила целый ряд онлайн-проектов (например, ALFA ЖИЗНЬ TV, которое можно смотреть в нашей группе vk.com/alfalifenn). Среди них цикл программ с ведущим Артуром Чичикиным, в которых он беседует с психологами и просто известными людьми Нижнего Новгорода о карантине, коронавирусе и проблемах с ними связанных. Мы поговорили с руководителем нижегородского филиала театра-студии «Образ», постоянным спикером фестивалей Alfa Life Fest Алексеем Макаровым о том, как театральные деятели переживали период карантина и как уменьшить уровень стресса во время самоизоляции.



КАКОВО АКТЕРАМ НА КАРАНТИНЕ?

- Творческим людям сложно подчиняться, соблюдать запреты. **А вы насколько строго соблюдали режим самоизоляции?**

- Наверное, меня можно отнести к «ковид-диссидентам». Я не отрицаю, что болезнь существует, что к ней нельзя халатно относиться, но слишком многое в этой теме накручено СМИ, многие ограничения чрезмерны. В период карантина, конечно, у меня было меньше, чем обычно, передвижений по городу, занятия стал вести онлайн и одевать маску в магазинах, чтобы не пугать и не нервировать впечатлительных людей.

- **Ваша театральная студия как-то функционировала в карантинный период, например, в онлайн?**

- Нет. Театр вообще без зрителей существовать не может. Невозможно через экран проявить этот волшебный энергетический обмен, общение между актерами и аудиторией. Да, очень многие театры стали выкладывать свои спектакли в интернет, но все это редко цепляет. Когда знаешь, что в любой момент можно поставить все на паузу, поехать, отойти, покурить, то не получается полного погружения. Онлайн-спектакли хороши лишь для напоминания театров о себе и в качестве моральной компенсации для зрителей, не имеющих возможности получить прежнее удовольствие. Что касается репетиций в «Зуме», то изначально я был категорически против них, но потом привык. Конечно, в такой формате много ограничений, страдает дисциплина. Но, как говорится, на безрыбье и рак рыба. Что касается актеров, педагогов, то, конечно, им было тяжело без активной деятельности.

- **Что будете делать, если вдруг придет «вторая волна» коронавируса?**

- Не знаю. И без нее много проблем. Например, есть большая вероятность, что, когда разрешат сценические действия, зрителей в зале можно будет сажать только в шахматном порядке. Это сделает невыгодным аренду больших аудиторий для спектаклей. Может, будем делать спектакли в очень кастрированном варианте для интернета, но точно не считаю, что уход в онлайн - это будущее театра. Да, он постоянно видоизменяется, появляются новые форматы (интерактив, плейбек...), но в классическом театре еще очень многое не сказано и не сделано.

- **Поделитесь какими-нибудь лайфхаками, как справиться со стрессом во время карантина?**

- Главное, что не хватает людям во время самоизоляции - это ощущения. Именно они дают нам основную энергию для жизни. Поэтому нужно использовать любую возможность, чтобы их получить. А если необходимо снизить стресс, то лучший способ успокоиться - перенести вектор внимания с новостей в интернете на что-то хорошее или нейтральное. Можно, к примеру, представить себя внутри кипящего чайника: вы наблюдаете, как вода постепенно нагревается, как появляются первые пузырьки, как их становится все больше и больше, как увеличивается их активность... Во время погружения вы отвлекаетесь от тревожащих факторов, снижается частота колебаний мозга.

Наверняка многие знакомы с аксиомой, что физические болезни - это свидетельство и результат того, что у человека есть проблемы на психологическом уровне, что его внутреннее состояние далеко от гармоничного. Наш эксперт, телесно-ориентированный психотерапевт Андрей Безбородов, как и его коллеги, убежден, что поиск и устранение психологических причин заболеваний намного эффективнее таблеток из аптек, действующих лишь на симптомы. Он рассказал «AlfaЖизни» о механизме формирования физических недугов и об алгоритме освобождения от них. Более того, вы узнаете, о чем может «говорить» боль в конкретных органах, частях тела (какие негативные эмоции лежат в основе болезни, в каких сферах жизни следует что-то изменить). Материал будет особенно полезен тем, кто «любит» регулярно лечиться, вместо того, чтобы окончательно выздороветь.

СЛУЧАЙНО ЛИ ЛЮДИ ТРАВМИРУЮТСЯ?

Механику возникновения болезней Андрей описывает следующим образом. Пусковой кнопкой является определенное действие, желание, которое человек сдерживает в себе. Например, вас кто-то унизил, оскорбил, это сильно задело ваше самолюбие, но в ответ вы ничего не сказали, сдержали гнев в себе. Или вы получаете зарплату на нелюбимой работе, живете с нелюбимым человеком, но боитесь что-то менять (это уже долговременный стресс, который влияет на здоровье еще сильнее). На сдерживание желаний требуется много энергии: происходит сильное напряжение. Невыпущенная энергия копится внутри человека, в его физическом теле, т.к. человек сдерживает эту энергию мышцами. В результате нарушается баланс в организме, циркуляция веществ, и это все приводит к физическим болезням.

Можно рассмотреть вышеописанную цепочку на примере гастрита. Очень часто его причиной является невыраженный гнев. Данное чувство - это ответная реакция на нарушение границ. Но человек, вместо того, чтобы отстоять свои границы, злитесь на самого себя, то есть занимается самопоеданием. На месте гнева могут быть также страх, вина или стыд. При сдерживании выражения данных эмоций напрягается живот. Это нарушает естественную циркуляцию жидкостей, что приводит к изменению кислотности в желудке. Последнее способствует размножению бактерий, которые начинают поедать стенки желудка. Вот так и возникает гастрит.

Давайте взглянем и на главного врага человечества 2020 года - коронавируса. Конечно, сам вирус является инородным, привнесенным извне элементом. Но он порождает страх (причем, благодаря стараниям СМИ, очень большой страх), который вызывает озвученную цепочку реакций в теле. Во-вторых, **тяжелый ход заболевания, летальные случаи, как правило, происходят тогда, когда коронавирус накладывает-ся на уже существовавшие болезни, а они являются следствием неосуществленных желаний, психологических проблем.** Так что от эмоционального состояния людей очень сильно зависит степень угрозы, наносимого коронавирусной инфекцией.

Даже травмы нельзя назвать случайными явлениями. Человек ломает ногу в определенных обстоятельствах, в определенном состоянии: возможно, в жизни ему не хватает устойчивости, уверенности, он забывает свой мозг мелкими проблемами, постоянно о них думает, вместо того, чтобы пребывать в «здесь и сейчас». Часто травмы происходят в ситуациях, когда человек делает не то, что хочет (например, идет на нелюбимую работу). **И здесь, кстати, хорошо видно положительное свойство всех болезней: они являются предупреждением, что с нашей жизнью что-то не то, что нужно ее скорректировать. Если не игнорировать данные сигналы, а правильно их расшифровывать, то можно не только излечить симптомы, но и вывести свою жизнь на новый уровень во всех сферах.** Так, Андрей Безбородов приводит в пример одного знакомого, который однажды просто разрешил себе делать то, что он хочет, и уже через несколько лет стал миллионером.

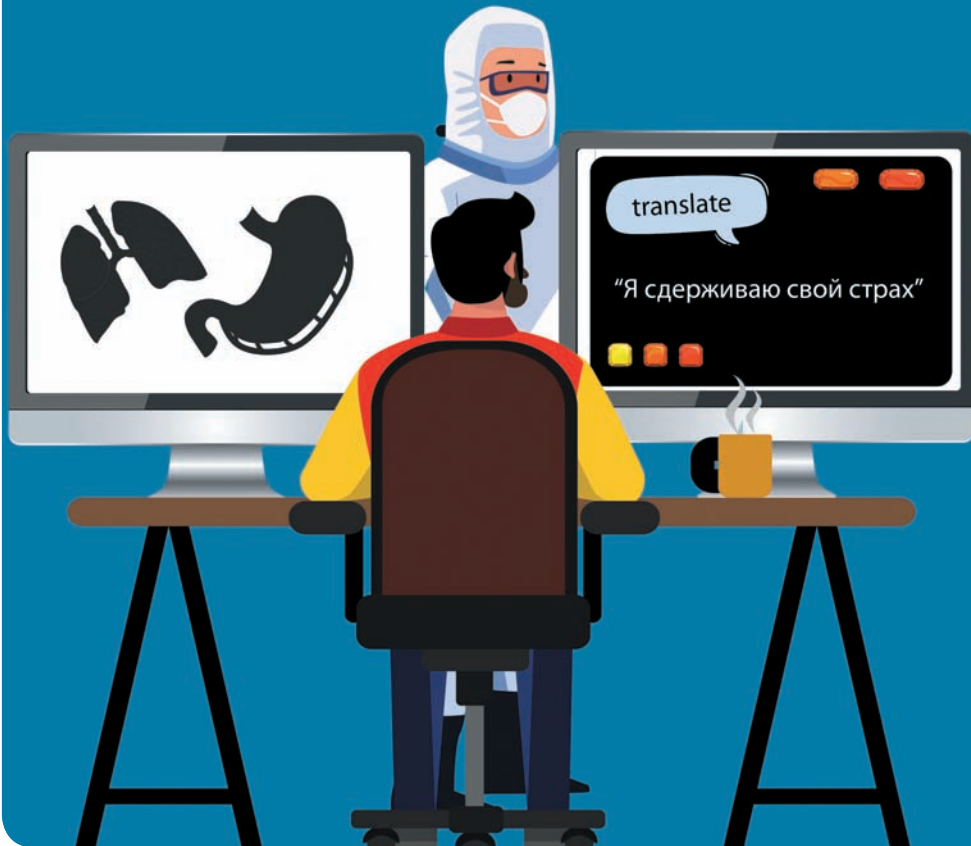
НЕУВЕРЕННОСТЬ, ПЕРЕХОДЯЩАЯ В БОЛЕЗНИ НОГ

Конечно, точно определить, что «подсказывает» та или иная болезнь, может только специалист, но в общих чертах «сообщение» способен расшифровать каждый. Для этого важно проанализировать, в каких действиях принимает участие большая часть тела. Например, **болезненные ощущения при повороте шеи могут говорить о том, что человек насильно загоняет себя в жесткие рамки, не разрешает себе выходить за них, смотрит только прямо. Чтобы избавиться от боли в шее, нужно разобраться в причинах такого мироощущения** (чаще всего, имеет место диктат со стороны родителей или окружения), задать себе вопрос: «Почему я не позволяю себе даже задуматься об альтернативных действиях?»

Больные ноги - это об устойчивости в жизни, самооценке, об ощущении



О ЧЕМ «ГОВОРЯТ» БОЛЕЗНИ? ПЕРЕВОДИМ ЯЗЫК НАШЕГО ТЕЛА



движения по неправильному пути, о том, что человек находится не там, где ему нравится. Например, у мужчины есть жена, дети, а мысленно он хочет быть с другими женщинами. Неудовлетворенность местом работы тоже приводит к болезням ног. Проблемы с зубами, как правило, провоцирует сдерживание в себе злости (а значит, нужно учиться ее выпускать из себя, говорить правду обидчикам в лицо). Область живота - это множество чувств, от страха до обиды. Легкие связаны с желанием жить: здесь следует понять, кто или что мешает этому. **Ожирение - это почти всегда защита от внешней среды: в тяжелых ситуациях человек как бы увеличивается, чтобы не сломаться под грузом проблем...**

Таким образом все наши части тела «ответственны» за определенные действия и желания, которые мы не реализуем, а копим в себе. Важно понимать, что причиной многих болезней являются установки, заложенные нашими родителями еще в детстве, и их порой крайне сложно осознать. Так, чувство страха, напряжения, в котором долго пребывает ребенок с юных лет, может со временем восприниматься им как норма, зона комфорта. Но тело при этом будет продолжать накапливать напряжение, влекущее серьезные последствия. А если ребенок постоянно болеет с самого рождения, то это говорит о том, что от матери к ребенку в ее животе передались те самые невыраженные эмоции, разрушительная энергия (довольно частое явление, кстати).

Интересно, что болезни могут запрограммировать и установки, взятые от посторонних, но значимых для человека людей. Например,

одна клиентка Андрея страдала от цистита (заболевание мочеполовой сферы). С ним она «познакомилась» уже после первых половых контактов в жизни. В ходе исследования выяснилось, что когда-то ее тетя столкнулась с сексуальным насилием и напугала этим всю семью девушки, в том числе ее саму. Это вызвало сбой в организме.

КАК ПОБЕЖДАТЬ БОЛЕЗНИ?

Наша стратегическая задача - обнаружение, признание и избавление от негативной энергии, эмоций, засевших в теле. Алгоритм лечения любой болезни примерно такой:

0) Нулевой шаг - не бороться с проблемой лечением симптомов (походами в аптеку, к врачам, сходу предлагающим что-то удалить из организма...);

1) П о д у м а т ь , в к а к и х д е й с т в и я х о б ы ч н о участвует часть тела, где ощущается боль;

2) Проанализировать, что это может значить, попытаться понять психологическую причину происходящего, а

именно - эмоции, которые вы копите в себе, или действия, которые вы не реализуете;

3) Отпустить накопленную злость, обиды, страх и другой негатив из внутреннего мира во внешний.

Лучшая форма выражения последнего пункта - это открытый разговор с тем, из-за кого вы накопили негатив в себе. Это могут быть и родители (самая распространенная ситуация, так как именно мама и папа часто навязывают детям установки, разрушающие их личность), и коллеги, и супруг, и дети. Важно, чтобы разговор строился как признание в своих чувствах, а не как обвинение кого-то в своих бедах. «Лично я 7 лет назад заболел панкреатитом, - делится Андрей Безбородов. - Очень долго лечился - ничего не помогало. Потом познакомился с телесно-ориентированной психологией, раскопал в себе, что корнем беды были отношения с матерью. Я ей признался в том, что у меня накопилось на душе, и через 3 месяца боль полностью отступила».

У многих людей процесс возникновения болезни запускают невыраженные эмоции по отношению к начальству. Очень сложно сказать руководителю, что тебе не нравится в его действиях, ведь есть большой риск потерять работу. Но Андрей рекомендует обязательно говорить начальнику о своих переживаниях прямо в глаза: «Я боюсь, что вы меня уволите, но должен вам сказать честно и открыто...» И, кстати, такой разговор далеко не обязательно приведет к вылету из компании. А еще **противоречия с начальником (а точнее - сильные переживания из-за них) - это, как правило, сигнал о нерешенных вопросах с собственным отцом. Поэтому говорить, вероятно, стоит именно с последним.**

Следует отметить, что поиск истинных причин болезни, накопившегося напряжения в жизни - довольно сложный индивидуальный процесс, очень похожий на головоломку. И здесь, пожалуй, лучше обратиться к специалисту, который увидит ситуацию с разных, возможно, неожиданных сторон как нейтральный наблюдатель. Нам ведь крайне трудно относиться к себе отстраненно: мы сами не даем себе многое увидеть!

В целом, наверное, главная защита от возникновения болезней - это выработка привычки не держать все в голове, открыто выражать свои эмоции, прислушиваться к своим желаниям, давать им осуществляться. Соннастройка с самим собой, реализация спонтанных желаний ведут к обретению свободы от ложных убеждений, мешающих жить.

АНДРЕЙ БЕЗБОРОДОВ

Психолог, который работает с телом

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ПРИЕМ!

ДЛЯ
ПРИ

- ВОССТАНОВЛЕНИЯ СВЯЗИ С СОБОЙ, СО СВОИМ ТЕЛОМ
- ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ДЕСТРУКТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ

- ЛЮБЫХ ФИЗИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЯХ
- БЕСПЛОДИИ, ЛИШНЕМ ВЕСЕ
- НАКОПИВШИХСЯ ЭМОЦИЯХ (СТРАХ, ВИНА, СТЫД, ГНЕВ, ОБИДА, ПЕЧАЛЬ, ДЕПРЕССИЯ И ДР.)

ТЕЛ. +7 (904) 066-49-27

[VK.COM/TOP.BEZBORODOV](https://vk.com/top.bezborodov)





**ХОРЕОГРАФ
ТАТЬЯНА
ДЕНИСОВА:
«НА ШОУ
«ТАНЦЫ»
Я НАУЧИЛАСЬ
«КАЧАТЬ»!**

Последний сезон шоу «ТАНЦЫ» идет по субботам в 20:00 на ТНТ

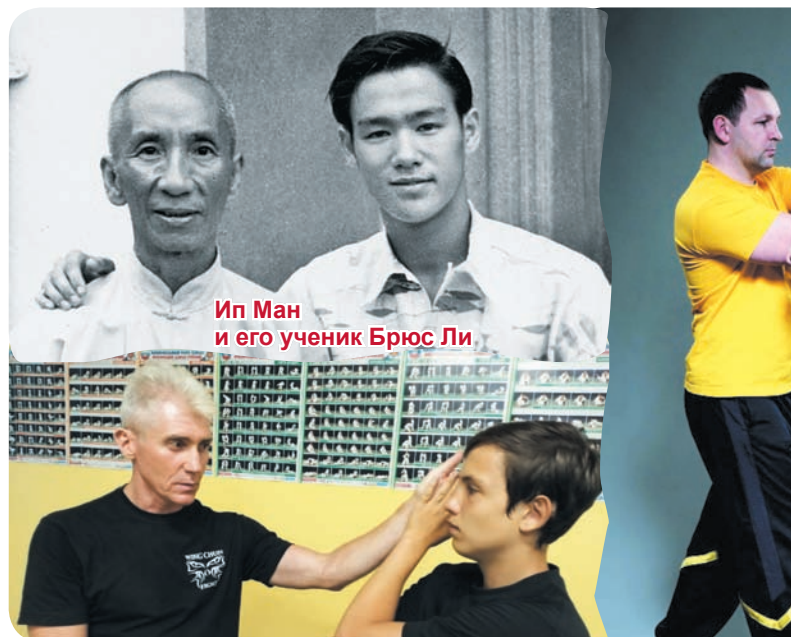
Эпоха проекта «ТАНЦЫ» канала ТНТ завершается: 29 августа стартовал его Последний сезон. «Alfa Жизнь» следила за шоу с 2014 года, брала множество интервью с его участниками и наставниками, не раз была за кулисами. Пожалуй, единственной из топ-персон проекта, с кем мы еще не публиковали интервью, оставалась Татьяна Денисова. Именно участникам ее команды 2 сезона подряд доставалась победа в шоу. Она является хореографом с мировым именем, за плечами которого - работа в странах Европы, участие в украинских танцевальных шоу в качестве хореографа, режиссера и члена жюри, а также самые креативные постановки в проекте «ТАНЦЫ», полюбившиеся миллионным зрителям. Мы поговорили с Татьяной о новом сезоне и о том, как «ТАНЦЫ» повлияли на танцевальную культуру в России.

- С каким настроением вы смотрите в Последний сезон?
- В новый сезон я смотрю с максимальным азартом и страстью! Поэтому последний проект хочется сделать особенным и незабываемым — рисковать и экспериментировать «как в последний раз»!
- Расскажите, что шоу «ТАНЦЫ» дало вам как профессиональному хореографу.
- Оно повлияло на мои хореографические предпочтения. Если раньше мое творчество было преимущественно минорным, то здесь я научилась «качать»! И, знаете, мне так нравится больше!
- Что шоу дает танцовщикам, на ваш взгляд?
- Поучаствовав в проекте, танцовщики в миг обретают армию поклонников, веру в себя и признание своего таланта. Шоу «ТАНЦЫ» — это трамплин, о котором можно только мечтать.
- Как «ТАНЦЫ» повлияли на танцевальную культуру России?
- «ТАНЦЫ» — это явление, которое не только научило миллионы людей любить танцы и разбираться в них, но и вдохновило целое поколение изменить свою жизнь, затанцевать, а значит - ощутить свободу тела и духа, обрести стиль. Затанцевав однажды, вы поймете, что ваша жизнь уже не будет прежней.
- Приоткройте тайну: каким будет Последний сезон шоу?
- Сейчас рано об этом говорить, потому что я нахожусь в моменте, всегда растворяюсь в процессе. Я себя не экономлю и не берегу. Каждый сезон — это химия: химия людей, событий, духа, который будет царить на площадке. Это набор элементов, из которых сложится тот коктейль, который увидят зрители. Мы будем делать сезон с любовью, как и всегда - с полной отдачей, не жалея ни себя, ни своего таланта, ни своего времени. Я уверена, что у нас получится очень жирный финальный акцент.
- На протяжении всех сезонов в шоу побеждали только парни. Ждете ли вы момента, когда сезон, наконец, выиграет девушка?
- Не могу сказать, что жду победы девушки. Но, с точки зрения чуда, это было бы интересным исходом для последнего сезона.



Фото предоставлено каналом ТНТ

ТАНЦЫ!



Ип Ман и его ученик Брюс Ли

У современных людей, не связанных с профессиональным спортом, особо нет времени практиковать навыки самообороны. Да и шанс столкнуться с опасными ситуациями, где можно было бы их применить, сегодня намного меньше, чем в прошлом столетии. В 21 веке будут востребованы такие виды единоборств, которые не требуют много времени и пространства для освоения, универсальны для любого возраста, пола и телосложения и закрывают максимум потребностей в различных сферах жизни (то есть применимы не только при физических столкновениях). Всему вышперечисленному соответствует восточная практика Вин Чунь, мировым центром которой является Гонконг. О ее особенностях и о том, как она способствует достижению целей в жизни и ее гармонизации, «Alfa Жизнь» рассказал Владимир Никифоров, руководитель нижегородского отделения школы «Стихия Вин Чунь», практикующий данный вид единоборств с 1994 года.

«Вин Чунь как подстиль ушу зародился на территории Китая около 400 лет назад. Он стал активно развиваться в среде бродячих артистов, которым было необходимо как-то защищаться в условиях разгула преступности, регулярных столкновений с уличными бандами, - рассказывает Владимир. - То есть изначально практика Вин Чунь была рассчитана для применения обычными людьми, не спортсменами. Стремительное развитие стили в 20-м веке именно в Гонконге объясняется тем, что уже много десятилетий назад он был сверхнаселенным городом, с очень узкими улицами, домами и коридорами. В ограниченном пространстве приемы Вин Чунь оказались крайне эффективными. И вообще его можно практиковать группой людей даже в среднего размера квартирах: большие залы не нужны».

Началу широкого распространения Вин Чунь за пределами Юго-Восточной Азии способствовал мастер Ип Ман, учеником которого был знаменитый актер Брюс Ли. Именно Ип Ман вывел стиль на профессиональный уровень: до него знания не системно передавались от отцов к сыновьям.

Вин Чунь стоит воспринимать не как очередной вид единоборств, а как психо-физический тренинг. Соревнования по нему почти не проводятся, и победа над соперником здесь не во главе угла. Намного важнее — совершенствование собственного тела и сознания, умение ими управлять, формирование психологической устойчивости к стрессовым ситуациям, «прокачка» навыков концентрации внимания и расслабления. Значительное внимание в Вин Чунь уделяется правильной постановке тела, в том числе позвоночного столба, формированию нейронных связей в мозге, обеспечивающих максимальную эффективность движений. Сами удары в Вин Чунь очень быстрые, выполняются по кратчайшей траектории.

Мастера данного стиля обучают людей эффективному применению энергии, которую они имеют в себе. «Объем энергии у каждого человека ограничен, - говорит Владимир. - Его можно сравнить с бензобаком. Задача «человека-двигателя» - перевести «бензин» в работу без потери энергии. За счет хорошего КПД, распределения силы человек, уступающий в физических габаритах сопернику, может его одолеть».

Мы теряем энергию впусую, например, тогда, когда используем в своих движениях мышцы, не предназначенные для их непосредственного осуществления: так называемые мышцы-антагонисты важно уметь рассла-



ЕДИНОБОРСТВО, ПРЕОБРАЖАЮЩЕЕ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА ВО МНОГИХ СФЕРАХ

Му Жэнь Чжуан – тренер, на котором мастера и ученики Вин Чунь оттачивают технику. Многие приемы опасно применять на живом человеке (особенно – со всей силой), а тренажер позволяет наносить удары без риска нанесения травмы партнеру. Прикрепленные к основе снаряда деревянные конусы обозначают части тела потенциального противника, направления его ударов.

блять, чтобы они не мешали, не сковывали. Но еще важнее – концентрация внимания на цели, способность отключать посторонние мысли. Конечно, она нарабатывается долгими тренировками, зато будет очень полезна не только в боях, но и в повседневной деятельности, работе, творчестве. **Умение концентрироваться, находиться в состоянии «здесь и сейчас» позволяет решать любые задачи быстрее и эффективнее.** В современном мире это стало особенно актуально, ведь вокруг каждого из нас столько отвлекающих факторов, столько информации, столько мыслей в голове!

Конечно, практика несет и большой оздоровительный эффект: нормализуется артериальное давление, улучшается подвижность суставов, решаются проблемы с позвоночником, от которого зависит общая устойчивость (он выпрямляется). Обучают в Вин Чунь и правильному дыханию, которое сильно влияет на психологическое состояние в стрессовых ситуациях. Ну, а **пожалуй, главное, чему учатся люди, практикующие этот стиль – это управление собственным телом с помощью мысли.** «Эмоции, душа, психологическое состояние неразрывно связаны с телом, – говорит Владимир. – Так, когда мы ощущаем сильную усталость в конце рабочего дня, то она, прежде всего, эмоциональная, а не физическая. И напрягаемся мы в повседневной жизни, прежде всего, морально – под информационными атаками окружающего мира. Поэтому в защите, в первую очередь, нуждается наше внутреннее состояние, а не телесная оболочка. Вин Чунь позволяет выстроить этот ментальный защитный барьер».

Вы сами можете проверить, как сильно наши мысли влияют на физическую силу, на мышцы. Для этого сначала найдите партнера. Потом встаньте, вытяните одну руку вперед ладонью вверх. Далее попросите партнера со всей силы согнуть руку – чтобы ваша ладонь коснулась вашего плеча. Сами же старайтесь сопротивляться. Отследите, насколько быстро партнеру удалось достичь цели, сколько вы потратили энергии на сопротивление... А теперь снова вытяните руку вперед. В этот раз сфокусируйте все свое внимание на точке вдалеке, куда направлены пальцы вашей ладони. Вновь попросите партнера приложить все силы, чтобы согнуть руку, а сами при этом НЕ старайтесь

ему сопротивляться: продолжайте удерживать все внимание на точке вдалеке. Скорее всего, как бы ваш друг ни старался, у него ничего не получится! Просто мозг без вашего участия выстроит ваши мышцы идеальным образом, чтобы они смогли легко выдержать давление.

Философия Вин Чунь отражена в часто встречаемой эмблеме: круг с 5-ю лепестками – это 5 принципов, на которых он строится.

Первый – это равновесие. Тело должно быть правильно отстроено, уравновешено, чтобы свести к минимуму возможности агрессора по нанесению ущерба. Эмоциональное состояние тоже должно быть в гармонии – нечто среднее между возбуждением и спокойствием. Это важно, ведь страх и очень сильная агрессия зажимают мышцы, ослабляют концентрацию внимания на цели, а излишняя расслабленность тоже ведет к печальным последствиям. Равновесие – это и стойкость перед эмоциональным давлением, уверенность в себе. Все это «прокачивается» с помощью Вин Чунь и крайне полезно и в профессиональной сфере, и в семье, и в любых взаимоотношениях с людьми. Уверенный и эмоционально уравновешенный человек способен победить потенциального противника (под победой понимается устранение опасности для жизни), даже не вступая с ним в физический контакт. Агрессор заводится обычно тогда, когда к нему проявляют ответную агрессию, или, наоборот, когда он чувствует, что его боятся, что перед ним жертва. Спокойная уверенность, основанная на силе духа и навыках, сбивает агрессию у оппонента. Сила – второй принцип Вин Чунь. Это, собственно пальцы вашей ладони. Вновь попросите партнера приложить все силы, чтобы согнуть руку, а сами при этом НЕ старайтесь

умение пользоваться боевыми техниками, знание физиологии противника, навык предугадывать его движения. Сила зависит не от количества мускулов, а от способности расслаблять мышцы, правильно расходовать энергию. И в жизни больших успехов добиваются те, кто имеет большой опыт, кому есть, на что опираться. Третий принцип – скорость. Она крайне важна в современном мире, который постоянно меняется и ускоряется: медленные остаются за бортом, а быстрые «снимают сливки». В Вин Чунь скорость обеспечивается за счет проработки нейронных связей между мозгом и мышечными волокнами, доведения реакции тела в опасных ситуациях до автоматизма.

Четвертый принцип – время, под которым понимается необходимость все делать вовремя. Вдобавок это означает способность наносить удары в правильные моменты. Благодаря данному умению можно одолеть более резкого и агрессивного соперника. Последний принцип – **нацеленность**, фокусировка внимания, о которой уже говорилось выше. Когда ты умеешь концентрироваться на цели, вопреки всем препятствиям, неудачам, психологическим сложностям, то непременно добиваешься нужного результата через определенное время.

Кстати, практиковать Вин Чунь показано людям до глубокой старости, а вот начинать стоит не ранее 14-ти лет: детям сложно понять психологические тонкости и философские аспекты единоборства.

ВИН ЧУНЬ
Практика обретения свободы
от стереотипов

Для САМОРАЗВИТИЯ, ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ

от 14 лет для любого пола и профессии

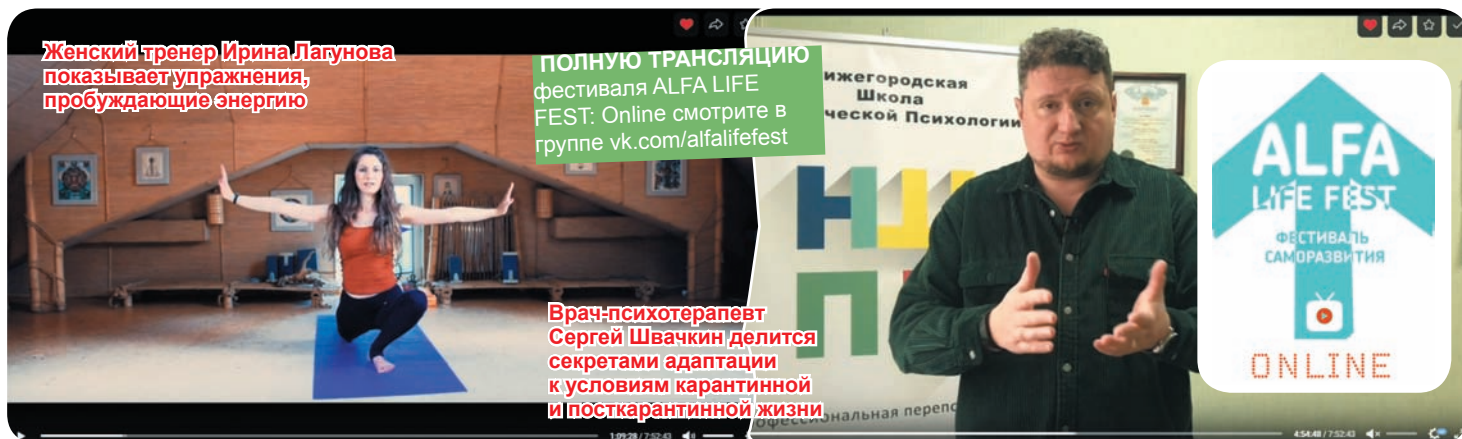
от страхов
от внешних факторов

ЗАПИСЬ И ИНФОРМАЦИЯ: +7 (904) 78 116 12 [VK.COM/WING_CHUN_NN](https://vk.com/wing_chun_nn)

ALFA LIFE FEST: ONLINE

КАК ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ ПРОШЛО В НОВОМ ФОРМАТЕ?

В период карантина многие мероприятия перешли в онлайн. Самое масштабное нижегородское событие в сфере саморазвития - фестиваль Alfa Life Fest - впервые прошло в интернете 31 мая. И уже можно говорить, что организаторам удалось задать высокую планку качества, значительно выделиться среди остальных в обширном виртуальном пространстве. ALF: Online - это целых 8 часов разнообразных тренингов от лучших специалистов Н.Новгорода, а также гостей из Москвы и Китая. Мастер-классы (их было больше 20-ти) охватывали почти все сферы жизни и были разбиты на 5 блоков: «Достижение успеха», «Развитие тела», «Успех и творчество», «Познание себя» и «Отношения М+Ж». Весь фестиваль можно пересмотреть в любое удобное вам время на любом гаджете: просто заходите в группу vk.com/alfalifest и ищите Alfa Life Fest: Online в видеозаписях.



Женский тренер Ирина Лагунова
показывает упражнения,
пробуждающие энергию

ПОЛНУЮ ТРАНСЛЯЦИЮ
фестиваля ALFA LIFE
FEST: Online смотрите в
группе vk.com/alfalifest

**Врач-психотерапевт
Сергей Швачкин делится
секретами адаптации
к условиям карантинной
и посткарантинной жизни**

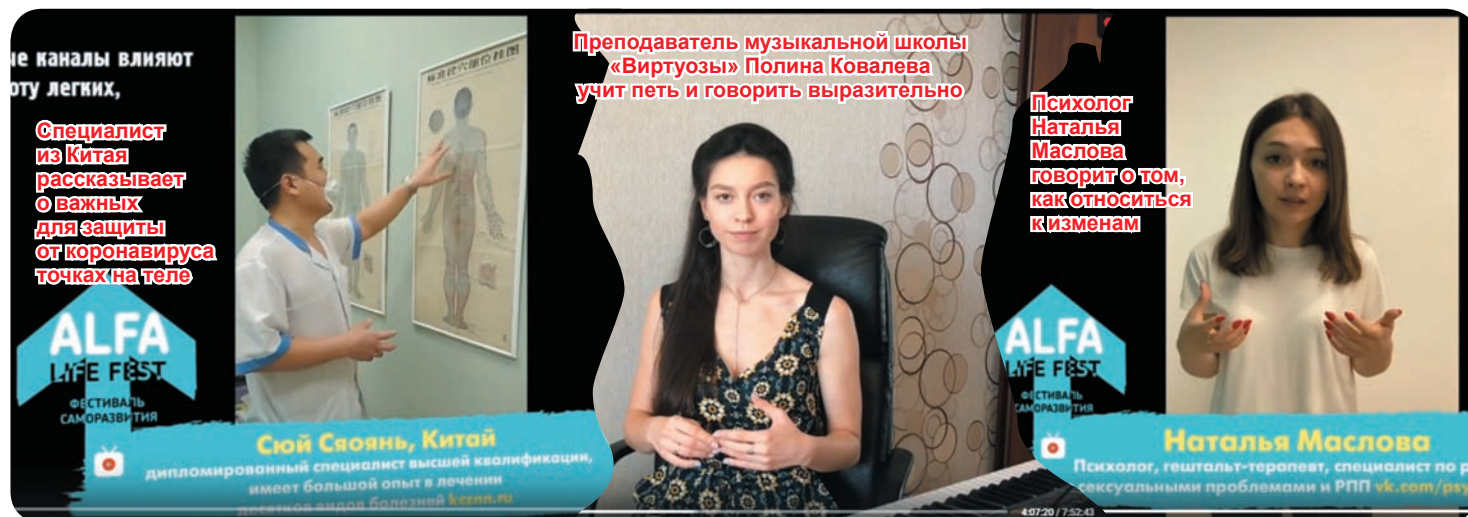
«Конечно, нельзя рассматривать онлайн-фестиваль в качестве полноценной замены живому, - рассказывает один из организаторов ALF, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - Ничто не заменит полного погружения в атмосферу действия, реальное общение тренеров с участниками и участников друг с другом. Тем не менее, у данного формата есть и преимущества: можно «побывать» на абсолютно всех мастер-классах, посмотреть их в любое удобное время. Даже если сегодня информация с каких-то конкретных тренингов человеку не актуальна, она может стать таковой позднее: тогда буквально в один клик он сможет найти то, что ему нужно. Проведение фестиваля в период карантина было чрезвычайно актуальным, и не только потому, что целый ряд мастер-классов был посвящен решению возникающих из-за самоизоляции проблем. Многие нижегородцы в тот период уже начинали себя чувствовать какими-то биороботами, чье основное

занятие - носить маски и отчитываться кому-то о своем выходе из дома. ALF стал для всех своеобразным напоминанием, что мы гораздо больше, чем физическая оболочка, что мы можем менять себя и мир вокруг нас».

У фестиваля была интересная фишка. Выступления тренеров транслировалось в записи (что исключило возможность технических сбоев), но сами спикеры в это время были онлайн. Любой человек мог задать вопросы в чате под видео и получить оперативный ответ. Самые интересные вопросы и ответы на них выводились на экран. Более того, можно было просто оставлять свои пожелания и передавать «приветы»: вся интерактивная часть осталась в записи фестиваля навсегда. Тренеры и организаторы получили массу теплых отзывов. А самые активные зрители выиграли призы от партнеров ALF.

Фестиваль стартовал с блока «Здоровье. Развитие тела»: в связи с коронавирусом это

было особенно актуально. Врач традиционной китайской медицины Ли Гуилинь говорил об особенностях борьбы с Covid-19 в Китае, о влиянии эмоционального фона в семье, психологического состояния людей, негативных эмоций, погодных условий на развитие болезни, дал ряд любопытных советов. Например, эксперт рекомендовал при заражении коронавирусом (и просто на карантине) снизить на 30% объем потребления пищи: во-первых, из-за уменьшения двигательной активности человека уменьшается и необходимый суточный объем энергии, которую он получает через еду, а, во-вторых, чрезмерная нагрузка на пищеварительный тракт снижает иммунитет. Стоит также исключить мясо, яйца, молочные продукты (на их переваривание тратится много энергии) и морские деликатесы (они вносят холод в организм, расходуют его ресурсы на восстановление теплового баланса). Главный посыл выступления эксперта: вирусы существовали и будут существовать всегда. Людям



не каналы влияют
оту легких,

**Специалист
из Китая
рассказывает
о важных
для защиты
от коронавируса
точках на теле**

Сюй Сяоянь, Китай

дипломированный специалист высшей квалификации,
имеет большой опыт в лечении
различных видов болезней kcpm.ru

**Преподаватель музыкальной школы
«Виртуозы» Полина Ковалева
учит петь и говорить выразительно**

**Психолог
Наталья
Маслова
говорит о том,
как относиться
к жизни**

Наталья Маслова

Психолог, гештальт-терапевт, специалист по ре-
сексуальными проблемами и РПП vk.com/psy1

Истинная причина Ваших денежных проблем



Интерактивное
упражнение
с метафорическими
картами
на тренинге
Светланы
Куликовой

Ирина
Стыбаневич
рассказывала
о правильном
выражении
эмоций

Наталья Плужникова
рассказывает
о васту-гармонизации
квартир

Анна (ВОПРОС К ТРЕНЕРУ):
Как долго длится эффект?

Гимнастика для лица
от Ирины Кулагиной

Ирина Кулагина

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ практикующий инструктор
по фейсбилдингу в Н.Новгороде.

ALFA LIFE FEST: ONLINE

Ведущий фестивалей ALF
Артур Чичикин приветствует
всех гостей по ту сторону экрана

ЖИВЫЕ Ф СТИВАЛИ

ALFA
ZOOH

Фестиваль здоровья
и wellness практики

vk.com/alfazoozhi

покупке билетов на оба фестиваля
- 3 билет на любой фестиваль в подарок

не стоит их бояться и придумывать какие-то специфические средства для борьбы с ними. Нам нужно просто заботиться о своем здоровье, в том числе психологическом, регулярно укреплять иммунитет - тогда никакие эпидемии будут не страшны.

4 специалиста «Китайского Центра Здоровья» рассказали много интересного о принципах оздоровления человека, показали зрителям целый ряд полезных упражнений, в том числе направленных на гармонизацию дыхательной системы, легких, то есть самой страдающей от коронавируса части организма. Женский тренер **Ирина Лагунова** продемонстрировала множество упражнений, от маточного массажа и протукивания конечностей до асан из йоги и танцевальных движений. Все эти практики направлены на пробуждение и усиление женской энергии. Тренер по фейсбилдингу **Ирина Кулагина** показала экспресс-гимнастику для лица, шеи и зоны декольте, способствующую внешнему омоложению. Данные упражнения будут крайне актуальны во «вторую волну» коронавируса (если ее объявят), так как салоны красоты снова закроют, а поддерживать себя в хорошей форме нужно.

Блок «Достижение успеха» открывал интереснейший мастер-класс от специалиста по васту-гармонизации квартир и офисов **Натальи Плужниковой**. Она рассказала о том, каким образом расставлять предметы интерьера, чтобы привлекать и сохранять в пространстве нужную энергию, например, для улучшения финансового состояния, нормализации семейных отношений, здоровья и даже для увеличения вероятности поездок за рубеж и замужества. Так, север квартиры - это зона денег. Его нужно максимально освобождать от громоздких, тяжелых, темных предметов. Активизировать зону можно, например, водой (сосудами, изображениями с водопадами и т.д.), зеркалами, серебряными предметами, небольшими сундучками, сейфами.

Психолог **Ирина Бабушкина** говорила о том, почему кризис, в том числе коронавирный, это площадка для роста. Она дала ценные советы, как не сливать свою энергию в пустоту и как сделать текущую сложную ситуацию взлетной полосой своей жизни. Соматиполог **Ната-**

лья Моисеева рассказала о том, как выбрать онлайн-работу в идеальном соответствии со своей природой, личностными качествами. Ее коллега **Евгения Протасова** описала существующие соматипы детей и объяснила, как использовать данную информацию для познания истинных желаний ребенка - чтобы он добился успеха в будущем.

Мастер-класс **Светланы Куликовой** «Магия денег» был максимально практическим: зрители выполняли различные упражнения, чтобы понять свой текущий (психологический) финансовый потолок, а с помощью метафорических карт выясняли истинные причины своих финансовых проблем, какие внешние и внутренние ресурсы помогут их преодолеть, какие конкретные действия нужно предпринять, чтобы привлечь деньги в свою жизнь. Тренер по эффективности, создатель онлайн-школы «Личное дело каждой» **Елена Бубнова** говорила о шести типах личности и особенностях их реализации в профессиональной сфере. Каждый зритель мог кликнуть по ссылке и пройти специальный тест, проясняющий принадлежность к тому или иному типу, получить ценные советы от эксперта. А **Элла Цветкова** из Москвы работала с тибетскими чашами: можно было просто закрыть глаза, наслаждаться чудесными звуками, открывая тем самым для себя денежные потоки из вселенной.

Блок «Успех и творчество» был посвящен искусству публичного выступления. Актер **Максим Михалев**, певица **Полина Ковалева**, руководитель театра-студии «Образ» **Алексей Макаров** говорили о секретах убедительной речи, правильном дыхании, особенностях произношения слов, преодолении стресса, удержании внимания аудитории, визуальном контакте с ней и многом другом. Упражнений, которые дали эксперты, хватит, пожалуй, на несколько суток непрерывной практики. Вот, например, совет от Полины Ковалевой для того, чтобы «прокачать» правильный визуальный контакт с аудиторией во время выступления. Вы берете любую книгу, открываете любую страницу и начинаете произносить текст следующим образом: читаете слово, затем переводите глаза на воображаемого зрителя и произносите прочитанное по па-

мяти. То же самое повторяете со следующим словом. Потренировавшись, переходите на целые предложения (читаете их, запоминаете и воспроизводите, глядя на аудиторию).

Блок «Познание себя» стартовал с выступления одного из ведущих психологов Нижнего Новгорода, победителя фестиваля Alfa Life Fest 5 **Сергея Швачкина**. Он поделился секретами быстрой адаптации к условиям карантинной и посткарантинной жизни. Позитивный психолог **Ольга Игошина** рассказала о практичном способе достижения спокойствия - медитации Випассана, когнитивно-поведенческий терапевт **Евгений Мишин** - о продвинутом психологическом направлении, очень быстро обнаруживающем корни проблем - Схема-терапии. Клинический психолог **Елена Стыбаневич** рассуждала о том, как правильно выражать свои чувства и эмоции. А тета-инструктор **Ольга Футерман** провела 20-минутную медитацию, направленную на внутреннюю гармонизацию и обнаружение в себе уникальных качеств.

Заканчивался фестиваль уже под вечер блоком про отношения. Гештальт-терапевты **Инна Кылымник** и **Андрей Козлов** предложили зрителям исследовать мысли и неосознанные желания в отношении своей второй половины. Очень интересные упражнения, которые провели спикеры, способствовали появлению полезных инсайтов. Та же Инна Кылымник вместе с коллегой **Анастасией Зыковой** провели мастер-класс под названием «Два сапога - пара?». Зрители могли узнать, почему в отношениях уходит любовь, что «хромает» именно в их паре и как это исправить. А психолог **Наталья Маслова** говорила о том, как возникают измены, по каким признакам можно определить, что партнер изменяет, и как к этому относиться. Были высказаны и довольно неожиданные вещи, например, что нередко после обнаружения измены отношения между мужчиной и женщиной... налаживаются.

Следующий онлайн-фестиваль ALF пройдет в случае, если наступит «вторая волна» коронавируса. А в ближайших планах организаторов - проведение долгожданного, седьмого, ЖИВОГО фестиваля Alfa Life Fest. Следите за новостями о нем в группе vk.com/alfalifest.



Фото
предоставлено
каналом Супер

АЙЗА АНОХИНА ВПУСТИЛА ТЫСЯЧИ РОССИЯН В СВОЮ ЖИЗНЬ

Летом на телеканале «Супер» транслировалось реалити-шоу «Супер Айза». Главная героиня проекта Айза Анохина – успешная женщина, светская львица, певица, телеведущая, бывшая жена Гуфа и мать двоих сыновей. Съёмочная команда проводила с ней почти каждый день и фиксировала все, что происходит в ее жизни с утра до вечера. А период у Айзы выдался крайне насыщенным: бракоразводный процесс, битва с новоиспеченным бывшим мужем за салон красоты, решение сложностей, связанных с карантином, и многое другое. В реалити мы видим быт, повседневные заботы, переживания знаменитости во всех нюансах: безусловно, только очень смелый человек мог бы решиться впустить тысячи россиян в свое личное пространство так близко! Накануне запуска шоу в эфир «Alfa Жизни» удалось задать несколько вопросов теледиве.

- Как вы решились сниматься в реалити, обнажающем практически всю вашу жизнь?

- Мне позвонила Ксения Собчак, генеральный продюсер телеканала «Супер», и пригласила на «важный разговор». Не могла даже предположить, что мне предложат участвовать в шоу о самой себе. Согласилась почти сразу, как поняла суть: всегда так делаю, когда чувствую, что мне это нужно, а не размышляю над миллионом «Но». Конечно, было страшно, что так много людей увидят тебя не всегда идеальной, не всегда красивой и сильной, но я уже давно являюсь публичной личностью, привыкла, что мою жизнь изучают под микроскопом. В съёмочный процесс я не вмешивалась, не указывала, что снимать нужно, а что нет. Все это время старалась жить своей жизнью – говорить и вести себя так, как делала бы это без камер. Я в шоу такая, какая есть, и мне нечего стыдиться. Всегда говорила и говорю, в том числе своим детям, что если ты не хочешь, чтобы публика увидела какие-то твои поступки, то просто не делай их.

- Режим «самоизоляции» повлиял на съемки шоу?

- Конечно. У меня были намечены различные мероприятия, крутые проекты, поездки за границу. Все это планировалось снимать. Но в какой-то степени это пошло на пользу реалити. Оно стало более искренним, честным. Получился акцент на семейные взаимоотношения: перед зрителями Айза прежде всего раскрывается как мама. Ссоры с детьми, празднование именин, воспитательные моменты – все это увидят зрители.

- Как, кстати, ваши дети относятся к непрерывным съемкам?

- Они уже привыкли, что их мама – публичная личность. У младшего

Элвиса есть артистические задатки, и он готов находиться в кадре всегда. Старший Сэм тоже уверенно говорит, что желает сниматься, хотя я сначала думала, что он воспримет это не очень хорошо, и была готова к отказу.

- Были ситуации, когда вам совсем не хотелось, чтобы вас снимали?

- Когда ты чем-то сильно потрясена, рыдаешь, психуешь, то камеры видеть не особо хочется рядом с собой. Но я никогда не говорила «стоп-слова», даже, когда находилась в диком стрессе в ситуации конфликта с бывшим мужем из-за салона красоты. На шоу я твердо усвоила, что, когда тебе сообщают об окончании съемок, это вовсе не значит, что камеры реально выключены. Наоборот, очень часто самое интересное (для творческой команды) фиксировалось на пленку после официального «отбоя». Более того, даже если оборудование действительно выключалось, часто продолжал записываться звук... Хотя один интересный момент в кадр так и не попал – то, как я вывихнула на ровном месте челюсть.

- Что бы вы никогда не стали делать перед камерой?

- Наверное, заниматься сексом. Хотя голой в шоу меня покажут – во время фотосессии.

- Провоцировало ли вас наличие камер на то, чтобы вести себя более ярко, чем в повседневной жизни?

- Знаете, наоборот, камеры меня притормаживали, заставляли быть чуть более осторожной в действиях и высказываниях.

- Каково было смотреть свою жизнь по телевизору?

- Для меня наблюдать за собой по ТВ – ужасная мука, поэтому стараюсь не смотреть ни свои передачи, ни интервью. Обычно я вижу себя только тогда, когда меня отмечают в «сториз» в Инстаграме.

- Наверное, одна из самых интересных частей шоу – ваши взаимоотношения с двумя бывшими мужьями...

- Да, теме развода с Дмитрием Анохиным уделяется очень много внимания. Самого Дмитрия в кадре не будет, а вот Гуф появится. С последним мы в достаточно хороших отношениях сейчас: он периодически общается со своим сыном. Пожалуй, если бы Гуф и Дмитрий где-то случайно пересеклись, то случилось бы что-то ужасное: они не переваривают друг друга!

- Хотели бы вы, чтобы ваши сыновья выросли похожими на кого-то из своих отцов?

- Нет. Я не хочу, чтобы даже на меня они были похожи: только желаю, чтобы дети выросли хорошими людьми.

- На шоу вы, то ли в шутку, то ли всерьез, искали себе нового мужчину. Какими качествами должен обладать ваш возможный третий муж?

- Начнем с того, что я вряд ли уже захочу снова выйти замуж. Но могу точно сказать, что это не будет человек, являющийся полной моей противоположностью (именно такими были предыдущие мужья). Это должен быть красивый, веселый, достаточно молодой парень, в чем-то психопат, немного с драматическим характером. Он обязан любить детей и считать меня самой красивой на свете. Богатство не имеет принципиального значения, но, конечно, кого-то содержать я уже не смогу, имея двух детей. Денег мужчине должно хватать на себя и чуть-чуть – мне на подарки. Не буду заставлять кормить его чужих детей: их даже родные отцы не обеспечивают (надо сказать, в период съемок Айза все-таки встретила свою новую любовь, - авт.).

- Вы являетесь популярным блогером в Инстаграме. Участие в шоу снизило вашу активность в интернете?

- Да, я очень переживала, что мне долгое время, по сути, не о чем было писать в Инстаграме. О том, что происходит в шоу, рассказывать не могла – хотя бы даже из уважения к труду съёмочной группы. А вне рамок шоу у меня ничего не происходило. Я только писала посты на социальные темы: считаю, что имела на это право, так как с января 2020 года прочитала более 90 книг. Сегодня, кстати, очень опасно высказывать мнение по острым вопросам – того и гляди, заденешь чувства каких-то групп людей.

- Как коронавирус повлиял на работу вашего салона красоты?

- Несколько месяцев он был полностью закрыт. Были большие финансовые потери, ведь я выплачивала зарплату сотрудникам, аренду, налоги. Только лично я потеряла около 4 миллионов рублей. Но мыслью о закрытии не допускала: очень люблю свое дело.

- Где вы берете столько энергии на многочисленные ежедневные активности?

- Не знаю. У меня на самом деле энергии мало, поэтому люди не раз замечали, что Айзу постоянно тянет прилечь – на диван, на пол, в машине, даже сейчас, вовремя интервью.

Продолжение на стр. 26



ХИТ-ПАРАД. СЕНТЯБРЬ 2020

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	KATY PERRY	SMILE
2	KYGO & TINA TURNER	WHAT'S LOVE GOT TO DO WITH IT
3	CLEAN BANDIT, MABEL	TICK TOCK
4	FACE	НАДЕЖДА
5	IGGY AZALEA, TINASHE	DANCE LIKE NOBODY'S WATCHING
6	ITZY	NOT SHY
7	KANE BROWN, KHALID	BE LIKE THAT
8	DABRO	ЮНОСТЬ
9	ЛЕВАН ГОРОЗИЯ	АЛЬФА
10	FRENCH MONTANA	COLD



Кино немассовое, близкое к артхаусу. Здесь есть нарядное насилие, поставленное очень здорово, и яркий главный персонаж - девочка-мстительница. Фильм не для слабонервных: крови и натурализма будет много, но все это здесь очень уместно. Пропаганды насилия нет: просто девочка здесь выживает, как может.

Знакомая зрителям по сериалам «Острые предметы» и «Призраки дома на холме», Лулу Уилсон очень мощна. 14-летняя актриса играет здесь в несколько агрессивной манере: в своего персонажа вжилась идеально. Но чуть ли не больше всех запомнился главный злодей, сыгранный Кевинном Джеймсом. Получился прекрасный, матерый, татуированный уголовник.

ЛОВЕЦ СНОВ



Жену Люка убил сосед-подросток. Спустя какое-то время Люк привозит в дом свою новую девушку и маленького сына. А дом этот, между прочим, в лесной глуши. Потом Люк уезжает, оставив семью в лесу. Ну и, как обычно бывает, начинает твориться потусторонняя вакханалия...

Данное кинонедоразумение не имеет ничего общего со Стивеном Кингом. «Ловец снов» подтверждает тренд, что фильмы ужасов находятся в глобальном кризисе. Это один из самых скучных хорроров за очень долгое время. Он небольшой по хронометражу, но тягостный до ужаса. Фильм даже не пытается раскататься: удивительно слабый сюжет, будто хвастающийся своей банальностью, отдаленный дом, что-то потустороннее - все худшие штампы на месте. К этому добавляется странное поведение отца, оставившего возлюбленную и ребенка, которые не особо ладят между собой, на растерзание злу. Здесь нет ни психологизма, ни внятного конфликта главных героев друг с другом и с темными силами. Хоррор дается очень дозированно: сильно вряд ли кто-то испугается.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

Больше рецезий на сайте alfalife-nn.ru (раздел «Кинорецензии»)

ГДЕ-ТО ВО ВРЕМЕНИ



Таксист Харрис едет по пустынной местности. Внезапно диспетчер сбрасывает ему заказ. Посреди дороги водитель подбирает девушку Пенни: начинается диалог, во время которого она... исчезает! Харрис сбрасывает счетчик и... оказывается в начале пути. И вновь подбирает Пенни. А потом снова, снова и снова...

Замечательная олдскульная малобюджетная фантастика на тему временных петель. Фильм прекрасно смонтирован. Сначала он черно-белый, потом - цветной, далее чехарда, чередование. Использование различной расцветки всегда логически обосновывается.

Кино в основном состоит их диалогов, которые отлично прописаны. Сценарий, кстати, написан Бринной Келли, сыгравшей роль той самой Пенни. Вторую главную роль играет Джинно Энтони Песи. За персонажами наблюдаешь, не отрываясь, постоянно вслушиваешься, поскольку вначале непонятно ничего, даже место действия фильма: по радио передают программы об НЛО, герои едут на классическом американском авто... А в целом антураж здесь не столь важен: история универсальная, вне времени и контекста. Очень глубокое кино.

БЕККИ

Бекки - это тринадцатилетняя девочка, не так давно потерявшая маму. Отец, желая наладить отношения с переживающей дочерью, везет ее в их дом в лесу. Позже приезжает будущая мачеха с будущим сводным братом, а еще позднее... подтягиваются четверо сбежавших из тюрьмы бандитов, у которых в этом доме есть что-то вроде тайника...

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

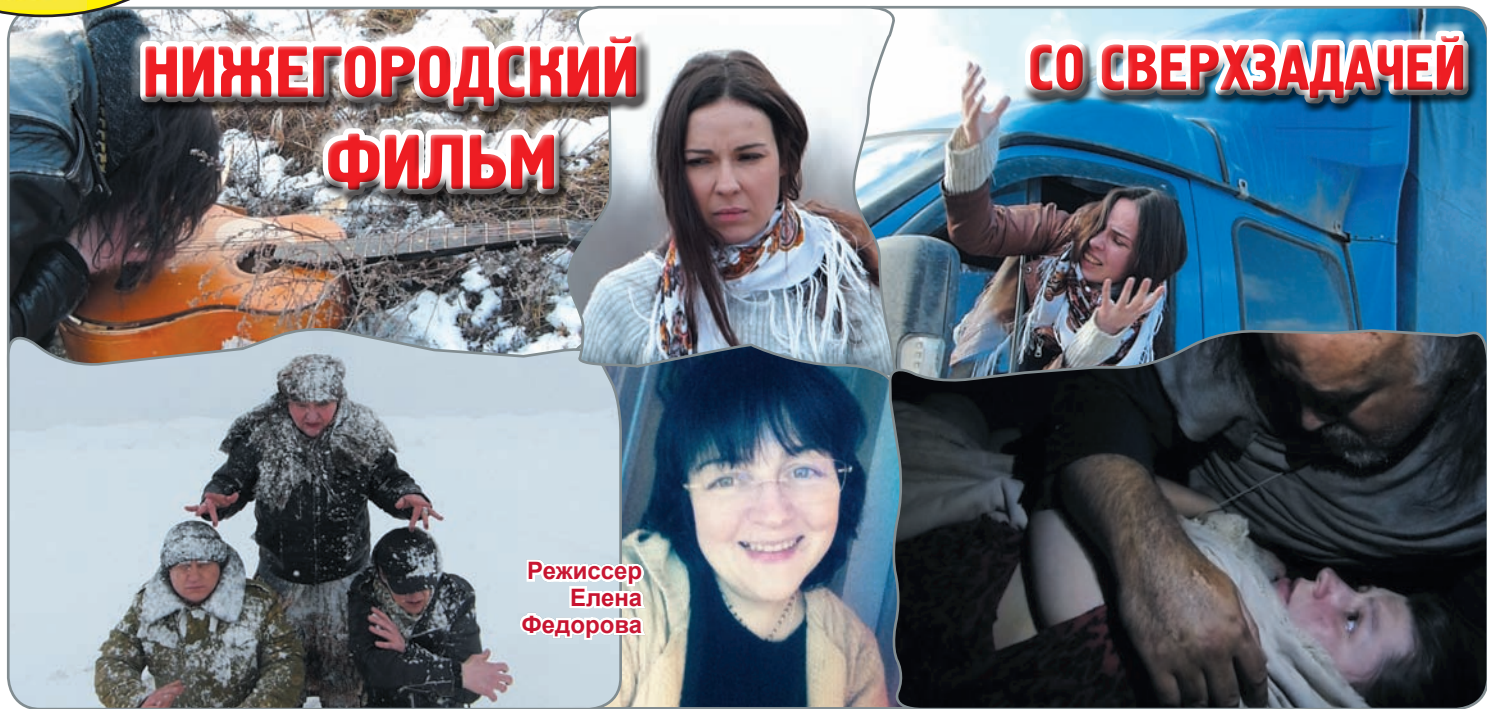
(831) 283-00-50

МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 12 | ТРЦ «РИО» (4 ЭТАЖ)

VK Instagram COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама



Режиссер
Елена
Федорова

В Нижнем Новгороде проживает немало творческих, амбициозных людей, стремящихся воплощать в жизнь по-настоящему большие проекты. Режиссер и сценарист Елена Федорова активно работает над фильмом, вклад в который внесли десятки нижегородцев, от актеров до бизнесменов. Это рождественская притча-трагифарс «Питер. Я люблю тебя». Первая часть картины должна выйти в свет 25 декабря 2020 года. Несмотря на развлекательную форму (роуд-муви с элементами драмы, комедии, мелодрамы, экшна, хоррора), это глубокое кино с философским и социальным подтекстом.

О названии. Может ошибочно показаться, что это аналог известных фильмов - сборников коротких историй - о Париже, Нью-Йорке и т.д. Но здесь будет одна дорожная история (со множеством флэшбэков, раскрывающих действующих лиц). Основные события происходят на трассе «Нижний Новгород - Санкт-Петербург»: только финальные сцены географически относятся к северной столице. Елена Федорова хорошо знает Петербург - училась в СПбГИКиТ. Но сам образ города имеет второстепенное значение: намного важнее вторая часть названия - «Я

люблю тебя».

О сюжете. Накануне рождества нижегородец просыпается непонятно где - за пределами города, у трассы. Вскоре он встречает автостопщика, которого выкинули на дорогу. Их обоих подбирает шофер, сбившийся с пути и всегда избегавший (по личным причинам) поездок в Петербург. В итоге, они все едут в северную столицу. Затем появляются новые действующие лица, и история начинает развиваться фантастическим образом... Частично фильм основан на реальных событиях. В 90-е годы один дальнбойщик встречался с женщиной на трассе для любовных утех. В одной из поездок его задержали на границе с контрабандным товаром, о котором он не знал. Несчастный долго сидел в изоляторе, потом два года в тюрьме: вывозить его никто не спешил, в том числе жена. И вот мужчина решил написать записку той самой девушке с трассы. Та нанимает бандитов, чтобы они помогли выбраться мало знакомому человеку из тюрьмы. После освобождения дальнбойщик и его спасительница больше никогда не встречались...

Об актерах. Все актеры в фильме снимались бесплатно. Многие соглашались участвовать из-за личности режиссера: знали, что Елена делает все скрупулезно, качественно, может дать по-настоящему интересные роли, иногда - «на разрыв аорты». Многие из снимавшихся людей - непрофессиональные актеры: были инженеры, работники кафе, раздатчик рекламных буклетов... Но это, по уверению режиссера, абсолютно незаметно в кадре, благодаря продуманности съемочного процесса и тому, что Елена является руководителем Мастерской театра и кино, знает, как быстро научить людей входить в роль. Некоторых деятелей театра, участвовавших в съемках, сильно удивило, как качественно играли непрофессионалы.

О съемочных локациях и трудностях. Большая часть фильма снималась на борской трассе. Нижегородских улиц мы на экране не увидим, так как они не могли быть в кадре по сюжету (будут только небольшие элементы экстерьера). А вот интерьер снимался в целом ряде мест: в ломбарде, в кафе «Изба» (поселок Новинки), в баре «Ramil», ресторане «Тутовка»

(оба - улица Рождественская)... Нижегородские бизнесмены всегда шли навстречу съемочной команде, бесплатно давали возможность работать в их помещениях. Многие нижегородцы попадали на съемки по чистой случайности. Так, однажды Елена увидела у своих ног пса (а она давно искала четвероного актера): встретив хозяйку животного, предложила ей сотрудничество. Примерно так же в проект влились и многие двуногие актеры. Конечно, за весь съемочный период пришлось преодолеть массу трудностей - и технических, и финансовых, и погодных, и карантин сильно сорвал график работы. Но Елена никогда не опускала руки - придерживалась правила автостопщиков «Двигаться только вперед». В настоящее время работа над проектом продолжается.

О цели и сверхзадаче фильма. «Питер. Я люблю тебя» выйдет в двух частях, первая из которых должна увидеть свет перед Новым годом. Она будет в свободном доступе в интернете - для максимального охвата аудитории. Проект не коммерческий, но, конечно, делается для зрителя - чтобы он смог получить и удовольствие, и пищу для размышлений. А нижегородцы, к тому же, узнают, какого уровня фильмы можно снимать в нашем городе без особого бюджета и в сжатые сроки (работа над картиной началась в сентябре 2019 года). Говоря о сверхзадаче фильма, Елена Федорова вспоминает китайское выражение: «Каждый человек должен чувствовать себя спасителем мира». «Своей картиной я хочу что-то поменять в нашем обществе, - делится Елена. - В мире, и в России в частности, зло расправляет плечи, и нужно этому противостоять. Один из центральных образов фильма - ангелы, которые сбегали с крыши собора в Петербурге (там остались только кресты) и отправились по стране в поисках настоящего Человека. Есть ли еще доброта в людях, или осталась только ее видимость - один из сквозных вопросов картины».

Если вы хотите внести какой-то вклад, принять участие в готовящемся к выходу фильме, то можно написать режиссеру в VK или пообщаться лично в Мастерской театра и кино на Рождественке (Почтовый съезд д.3).

vk.com/orator_school_nn

Школа ораторского мастерства

"Школа ораторского мастерства"
- это инновационный проект, вобравший в себя лучшее с интенсивов по развитию речи и современные интерактивно-коммуникативные технологии. Задача школы - повышение уровня развития ораторских навыков у жителей города

8-904-041-20-28 Стоимость - 5500 р.

МЕСТА В НН, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСЕТИТЬ!



**РОДНИКИ
СВЕТЛОЯРА**

АКЦИЯ на доставку воды

Доставка воды «Родники Светлояра»

Прием заявок: 7:00 - 18:00
Особенности: Минеральная вода из экологически чистого района Нижегородской обл., регулирует обмен веществ, обеспечивает профилактику заболеваний, Лауреат «100 лучших товаров года»
Акция: «При первом заказе воды (19л) - помпа в подарок!»
Тел.: 4-222-812
[www: rsvoda.com](http://www.rsvoda.com)



Кофебар «Black Coffee Woods»

Время работы: 10.00 - 22.00
Особенности: Большой ассортимент напитков. Кроме кофе - замороженный йогурт, кондитерская из бельгийского шоколада и многое другое
Актуально: Обновленное весеннее меню, великолепное кофе (100% арабика)
Адрес: ТЦ НЕБО, 5 этаж (фудкорт)
Тел: 8-920-013-47-00
[www: vk.com/coffeewoodsnn](http://www.vk.com/coffeewoodsnn)



Кафе #Бургер

Время работы: 9.00-21.00
Особенности: Огромные, сочные, черные, белые бургеры с только что пожаренными котлетами и хрустящим беконом. Также представлено веганское меню
Акция: «Бесплатная доставка от 300 рублей»
Адрес: Ул. Фильченкова, 10 (ЦУМ), 5 этаж
Тел: 8-909-287-53-66
[www: eda.yandex/restaurant/burgery_geroya_filchenkova_10](http://www.eda.yandex/restaurant/burgery_geroya_filchenkova_10)



«Ярмарка животных»

Время работы: 10:00-21:00
Особенности: Уникальное пространство для развития детей и релаксации взрослых, более 30 видов животных
Акции: «Бесплатный вход именинникам и детям до 3 лет», «Скидка 50% студентам по будням»
Адрес: Казанское шоссе, 11 (ТРК «Индиго LIFE»), 3 этаж
Тел: +7 (950) 612-08-86
[www: zooparknn.ru](http://www.zooparknn.ru)



Сеть клубов «Единоборства и фитнес»

Особенности: Тренажерный зал площадью 2000 кв.м., просторный зал групповых программ, хамам, ИК-сауна, отдельно выделена зона функционального тренинга и единоборств
Адреса: Ул. Родионова, 165 (ТЦ «Ганза»), ул. Нартова, 2 (здание ОАО «НЗТМ»)
Тел: 212-87-25
[www: единоборства-фитнес.рф](http://www.единоборства-фитнес.рф)



Коворкинг «VMESTE»

Режим работы для резидентов: 24/7
Особенности: Место для компаний, индивидуальных предпринимателей и фрилансеров. Современное, уютное пространство в центре Н.Новгорода, отличная инфраструктура. Стоимость рабочего места - от 1000 р. в неделю (кофе и чай входят в стоимость).
Адрес: Улица Новая, дом 28. вход 3, 5 этаж
Тел: 280-83-63
[www: coworkvmeste.ru](http://www.coworkvmeste.ru)

ТЕЙПЫ - КЛЮЧ К МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЮ

TAPENN – это современная развивающаяся компания, чья деятельность связана с кинезио и кросс тейпированием лица и тела.

Кинезиотейпирование - относительно новый способ лечения и профилактики заболеваний, который заключается в наложении кинезиотейпов на специальные участки тела или лица. Кинезиотейп был разработан в 1979 году японским доктором Кензо Касе. Метод кинезиотейпирования обеспечивает мышцы и связки постоянной поддержкой, ускоряет их самостоятельное заживление без применения медицинских препаратов – таблеток, мазей. Изначально тейпы использовались преимущественно спортсменами как альтернатива обезболивающим при травмах. Позже метод пришел в косметологию и эстетическую медицину. Основным достоинством тейпирования является то, что процедура достаточно проста, а сам по себе тейп никак не ограничивает движения человека.

Сфера применения тейпов очень обширна: травматология, лимфология, педиатрия,

спортивная физиотерапия, неврология, гинекология... Отдельно стоит отметить эстетическое тейпирование лица. Эксперты эстетической медицины обнаружили, что при наклеивании тейпов определенным образом устраняется гипертонус мышц – главный источник образования морщин. В 1995 году эту процедуру омоложения внесли в официальный список инструментов реабилитации и оказания медицинской помощи США. Она стала использоваться в спортивной, косметологической, врачебной сфере.

"Моя компания является официальным представителем корейской фирмы «BBALANCE» в г. Нижний Новгород и в ПФО - лидера по производству кинезиологических тейпов не только в России, но во всем мире, - говорит Юлия, директор TAPENN. - При использовании кинезиотейпов наши клиенты получают реальную возможность без вреда для своего здоровья оставаться молодыми, красивыми, а, самое главное, здоровыми - без применения какого-либо хирургического или инъекционного вмешательства в свой организм".



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ТЕЙПОВ
tapenn.ru



АЙЗА АНОХИНА ВПУСТИЛА ТЫСЯЧИ РОССИЯН В СВОЮ ЖИЗНЬ

Продолжение

Начало на
стр. 22

- Чувствуется, что вы человек, способный всегда оставаться собой в любых ситуациях...

- А я вообще не понимаю людей, которые не стремятся быть собой, примеряют на себя маски, чужие образы. А таких очень много! Все друг друга копируют, боятся проявить свое «Я», как в соцсетях, так и, к примеру, на свиданиях. Я, кстати, почти всегда на первые встречи с мужчинами шла без макияжа, не пойми, в какой одежде, но получались очень яркие любовные истории. По жизни я просто беру и делаю, особо не думая. Хотя нет, думаю: если бы много не думала, то все вообще было бы классно!

- Мешала ли вам когда-нибудь ваша внутренняя сила?

- Наверное, в моменты, когда не могла остановиться в конфликтных ситуациях: я и без того растапывала и уничтожала человека, но все равно продолжала его морально добивать.



1 августа в парке имени Кулибина прошел флешмоб, посвященный ежегодному Дню Бодипозитива, который отмечается во многих странах мира. В России он состоялся в рамках фестиваля Bodypositive Russia 2020 в 8 городах. Его соорганизатором в Нижнем Новгороде выступила основательница конкурса «Богиня Plus Size» Мария Богоявленская. Участницы флешмоба призывали ценить и принимать собственное тело таким, какое оно есть, вне зависимости от размера, возраста, национальности, цвета кожи, физических особенностей и возможностей.

«Бодипозитив — это социальное течение, которое учит позитивному отношению к своему телу, его принятию и свободному самовыражению, - говорят организаторы фестиваля. - Общество должно научиться принимать разнообразие людской внешности: тогда в мире будет меньше людей с психологическими проблемами и случаев суицида. Бодипозитив против любой дискриминации по внешности человека».

Уже несколько лет фестиваль проводится в Милане, Париже, Берлине, Барселоне, Лондоне, Брюсселе. В 2020 году он впервые проходил в России. Его центром стала Москва. В столице программа включала мастер-классы, показы коллекций одежды plus size от российских дизайнеров, выступление артистов, поддерживающих бодипозитив-движение. В Нижнем пока дело ограничилось танцевальным флешмобом и дефиле нижегородок по ковровой дорожке, но положено отличное начало.

«Своим флешмобом мы хотели показать жительницам нашего города, что нельзя лишать себя возможности быть счастливой, любимой, красивой из-за размеров, не вписывающихся в модные стандарты, - рассказывает Мария Богоявленская. - Многие сами на себе ставят клеймо несчастной женщины только из-за своих форм, дефектов внешности. Мы призываем ценить свое тело, свою личность, но при этом не сидеть на месте, постоянно совершенствоваться».

SHARKO SPA
SHARKOSPA.RU

Оздоровительный эффект Душа Шарко (гидромассажа) известен с 19 века: за счет контрастной температуры и давления он воздействует на кровеносную и лимфатическую системы, улучшает питание кожи, повышает ее эластичность и упругость

ЭФФЕКТЫ:

ЗАМЕТНОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ВЕСА**ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА****ПОВЫШЕНИЕ ТОНУСА МЫШЦ И КОЖИ****СТИМУЛИРОВАНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ** и многое другоеОДИН СЕАНС
350 руб.

УЛ. ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ, Д. 62, 8 (987) 741-80-64 DUSH_SHARKO_NN



БОГИНИ С НЕСТАНДАРТНЫМИ ФОРМАМИ

Карантинный период породил много новых онлайн-проектов, в том числе в Нижнем Новгороде. Пожалуй, одним из самых интересных из них стал **международный конкурс красоты «Богиня Plus Size»**. В нем приняли участие больше двадцати женщин с нестандартными формами (не только из Н.Новгорода, но и других городов России, и даже из Белоруси), стремящихся к саморазвитию, раскрытию своей красоты и талантов. Конкурс длился 1,5 месяца. Его программа была сверхнасыщенной - включала 16 разнообразных мастер-классов, от сценического дефиле и танцев до психологии и ведения личного блога. Участницам нужно было делать домашние задания и выкладывать результаты - на суд жюри. Вне зависимости от занятого места, каждая девушка получила много эмоций, знаний, стала увереннее, открыла неожиданные грани самой себя, получила вдохновение на достижение новых целей в своей жизни. А некоторые даже будут участвовать в модных показах в Москве, Нижнем и, возможно, за рубежом.

Призеры онлайн-конкурса «Богиня Plus Size» (слева - направо):
Екатерина, Елена, Екатерина

Следующий набор - в сентябре и каждые 2-3 месяца!

Организатор конкурса
Мария
Богоявленская
vk.com/id244219748



«Какое-то время назад я участвовала в качестве модели plus-size на показе одежды в Москве, - вспоминает организатор конкурса Мария Богоявленская. - Это было очень эмоционально: восхищало, как девушки с нестандартными формами преподносят себя перед публикой. Мне очень захотелось показать красоту девушек plus-size всем нижегородцам. Сначала думала об организации стандартного конкурса красоты, но потом поняла, что значительная часть женщин «в теле» боятся продемонстрировать себя, очень многое не знают и не умеют. Поэтому акцент в моем онлайн-проекте был сделан на мастер-классах, на обучении, на раскрытии участниц. Хотелось, чтобы девушки почувствовали себя, красивыми и значимыми, прокачали свой уровень жизни и значительности. Пока кто-то сидит и ждет лучшего момента в своей жизни, наши богини уже почувствовали вкус счастья».

По сути, конкурс «Богиня Плюс Сайз» стал для девушек с нестандартными формами масштабным тренингом по саморазвитию и преобразению жизни. Недаром очень многие участницы отмечали, что они сильно изменились в ходе проекта, почувствовали себе обновленными и счастливыми. Внешнему преображению способствовали занятия со стилистом, мастер-классы по визажу и макияжу, важные знания по правильному питанию и по ведению

и этикет (в том числе цифровой), и астрологию. Было немало психологических тренингов, например, «Как улучшить качество жизни за 7 дней» и «Мужчина мечты» от психолога

здорового образа жизни (целый ряд участниц отметили, что похудели за время проекта). Онлайн-формат ничуть не мешал постигать азы всего вышеперечисленного.

Программа включала и танцы, и вокал, и актерское мастерство, и SMM,

Ксении Михеевой. На них женщины узнавали истинных себя и свои истинные желания, раскрывали свою сексуальность, сбрасывали «маски», которые носили по жизни, избавлялись от негативных установок, мешавших чувствовать себя счастливыми и двигаться вперед. Некоторые мастер-классы проекта все-таки прошли оффлайн. Это фотопозирование от Юлии Селивановой и Людмилы Шилиной, где девушки узнали множество секретов о том, как выглядеть идеально на снимках. И это уроки по дефиле от руководителя школы моделей plus size Lady XL Натальи Бахметьевой: они необходимы всем, кто хочет связать свою жизнь с модельным бизнесом и конкурсами красоты (да и просто красиво пройти по улице умеет далеко не каждая женщина).

Жюри оценивало результаты участниц по домашним заданиям (а на некоторых этапах судьбу девушек решала публика в интернете). Победительниц этапов (да и не только их) ждало множество призов: абонемент на занятия вокалом, лимфодренажный массаж, спа-процедура для лица, шопинг со стилистом, индивидуальные консультации по SMM, питанию, стилю и фитнесу, дизайнерские украшения, психологические консультации... А победительница проекта Елена Полушкина получила дизайнерское платье от студии-ателье «LeMary» и дизайнерскую корону. Награждение прошло в конце июля на оффлайн-выпускном, где девушки смогли вживую показать, чему они научились. А этой осенью стартует второй сезон конкурса, который непременно изменит жизнь новых героинь.

Наталья, 40 лет:

- Проект поднял мою уверенность в себе, он вытряхнул меня из предрассудков, как из старого платья! У меня стало получаться перебарывать страх перед публичным выступлением. Я узнала много нового, например, о правильном питании. Пожалуй, сильнее всего на меня повлияли занятия по дефиле: теперь я стараюсь держать осанку в течение всего дня, а это заметно влияет на внутреннее состояние, настроение.

Екатерина 38 лет,

третье итоговое место:

- Мне больше всего понравились занятия по вокалу и психология, особенно рассказ специалиста о том, как управлять своими

эмоциями (моя давняя проблема). До конкурса чувствовала некий застой в жизни, топтание на одном месте. Сейчас вижу серьезную трансформацию. Проект дал мне особое ресурсное состояние: чувствую, что многое могу и многое хочу, например, стать моделью plus-size, участвовать в фотосъемках.

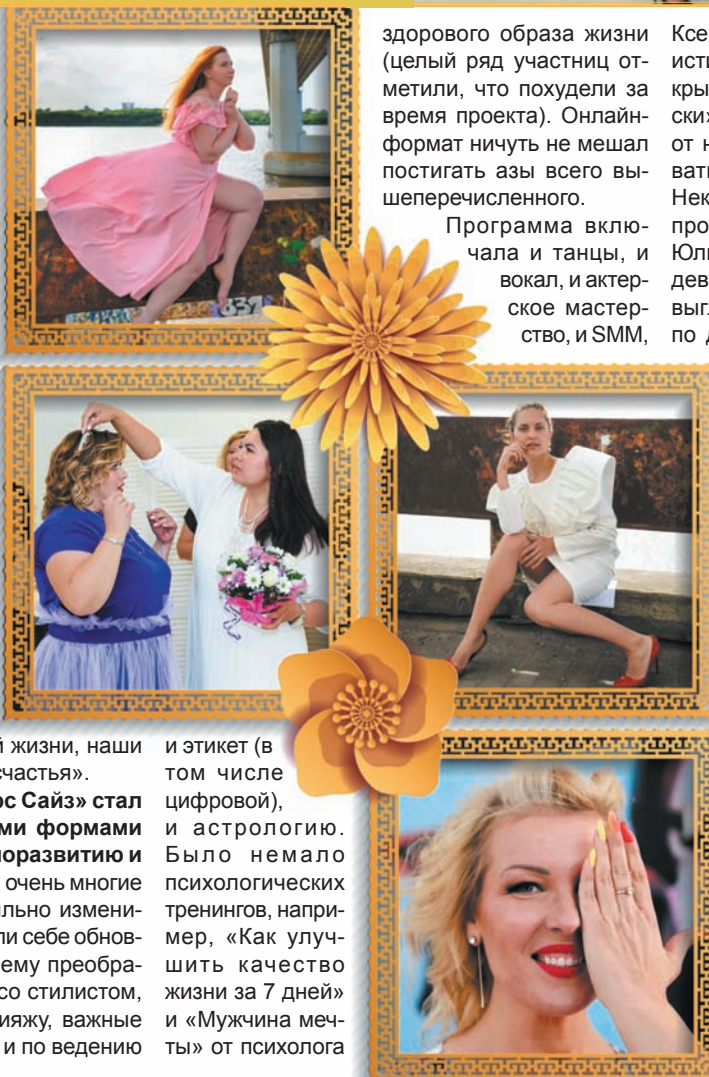
Светлана, 46 лет:

- Проект впечатлил количеством разнообразных активностей, мастер-классов, от вокала до женского этикета. С одной стороны, жаль, что большая часть конкурса проходила онлайн (я очень люблю живое общение). Но с другой, мне обычно сложно заставить себя собраться на какое-то мероприятие, а здесь я в полном объеме получила все, что хотела, не выходя

из дома.

Елена, 43 года, победительница проекта:

- Было очень волнительно показывать себя в соцсетях с новой для многих стороны, такой, какая я есть сейчас. Но я очень счастлива, что приняла участие в проекте. Получила множество перспективных знакомств, новую картину мира в голове, непередаваемые эмоции, гщчувство плавного полета, целый багаж новых знаний, например, о том, как женщина plus-size может подавать себя внешне, какую ей стоит носить одежду и прическу. Уже сейчас у меня есть конкретные предложения по сотрудничеству - и в сфере рекламы, и в сфере мероприятий plus-size.





ТАТЬЯНА ЛОГИНОВА

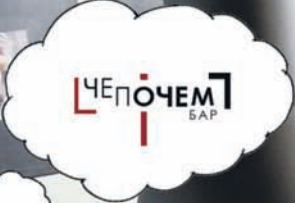
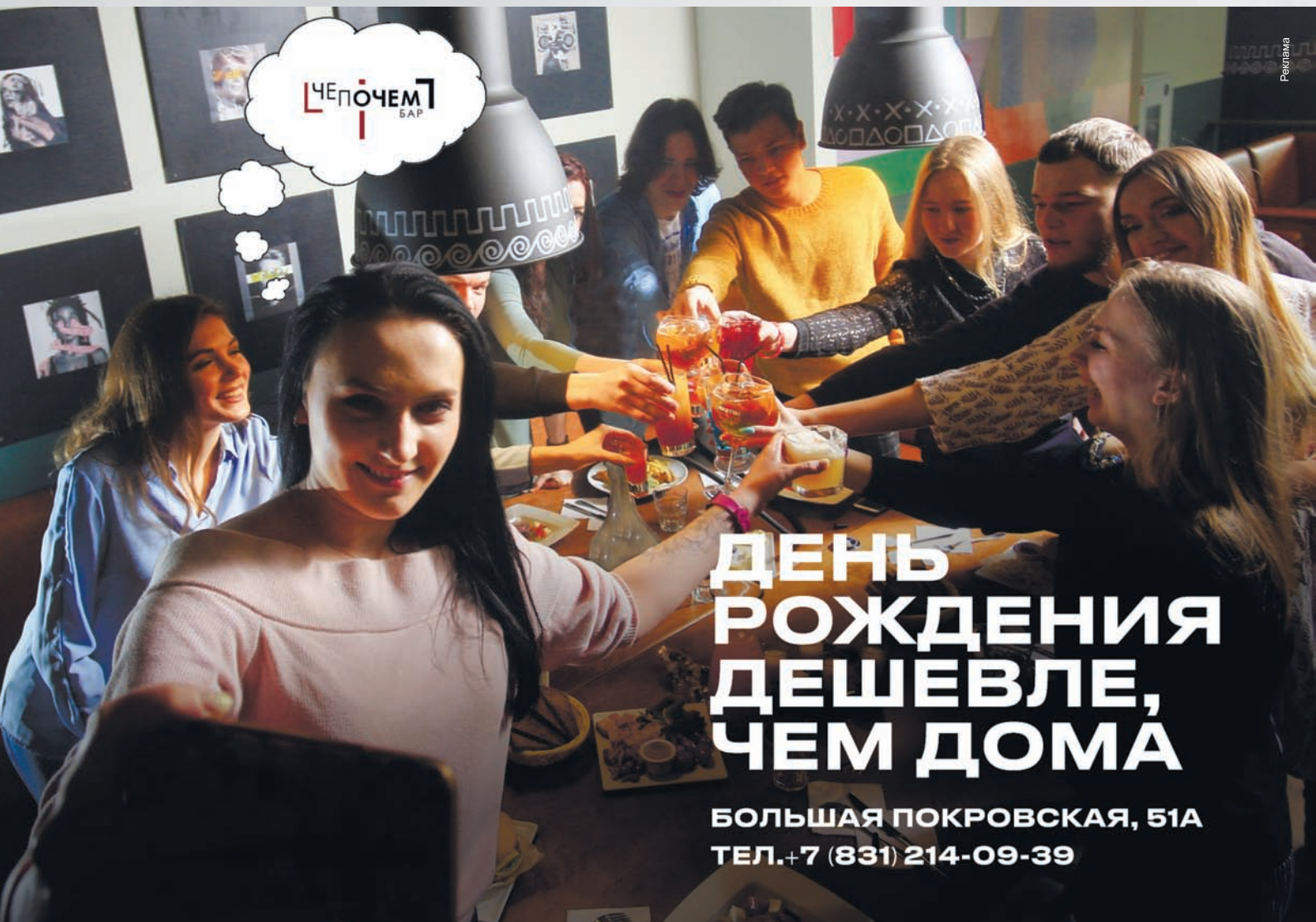
СВАДЕБНЫЙ И СЕМЕЙНЫЙ ФОТОГРАФ

Москва - Н.Новгород

89290516304

 [ph_tatyana_loginova](https://www.instagram.com/ph_tatyana_loginova)

*"Люблю, создаю и сохраняю
счастливые эмоции"*



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ ДОМА

БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 51А
ТЕЛ.+7 (831) 214-09-39