

# ALFA

## ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 36, март 2021



alfalife-nn.com  
alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn  
instagram.com/alfalifenn

### СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

КАК В 40  
ВЫГЛЯДЕТЬ  
НА 25?

СТР. 14-15

16+



## ВЫПУСК КОТОРЫЙ МОЖЕТ ПРИНОСИТЬ ПОЛЬЗУ ДОЛГИЕ ГОДЫ

### «МАТРИЦА СУДЬБЫ»

УДОБНАЯ  
СИСТЕМА  
ПОЗНАНИЯ  
СЕБЯ

СТР. 12-13

### ТРЕНИНГИ НЕ РАБОТАЮТ?

ПРОСТО  
ГРАМОТНО  
ВНЕДРЯЙТЕ ИХ  
В СВОЮ ЖИЗНЬ!

СТР. 5,6

### ДЕНЬГИ

КАК УВЕЛИЧИТЬ  
ИХ КОЛИЧЕСТВО  
В ЖИЗНИ,  
ИЗМЕНИВ  
СОЗНАНИЕ?

СТР. 4,6

BEAUTY & SPA  
**ROSEMARY**

ПОЛНОСТЬЮ НАРИСОВАННЫЙ  
**САЛОН КРАСОТЫ  
В ЦЕНТРЕ ГОРОДА**  
ДЕСЯТКИ BEAUTY-ПРОЦЕДУР  
В ОДНОМ МЕСТЕ!

Более 30 видов SPA-программ  
Уникальная двухметровая кедровая фитосауна  
Новые, эксклюзивные программы  
по похудению для ленивых

Маникюр | Педикюр | Массаж | Косметология  
Депиляция | Дизайн бровей | Ламинирование ресниц

УЛ. ВОРОВСКОГО, 3 | 8-999-121-1012 | @SALON.ROSEMARY

СКИДКА НА ВСЕ  
10%  
ПО ПРОМОКОДУ  
"ALFA ЖИЗНЬ"

**МЕГАХЕНА**  
ОДЕЖДА И ОБУВЬ ИЗ ЕВРОПЫ

ОЧЕНЬ МНОООО  
ООООООООООГООО  
ОДЕЖДЫ НА ВЕСНУ!

СКИДКИ  
ДО  
90%

megahand\_n.novgorod | mega-hand.ru

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ  
КУПОНА СКИДКА 10%

На промокоде! Акция действует с 25.03 по 25.04.2021 г.  
Выделите и предъявите купон на кассе - и получите скидку 10%  
(скидка действует в дни акции на 50% ассортимента).  
Подробности программы уточняйте у продавца-консультанта.



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Как мы написали на обложке, материалы данного выпуска смогут приносить пользу для ВАШЕЙ жизни еще очень и очень долго - и вообще способны перевернуть сознание! Только не читайте номер впопыхах, между делами: лучше выделите отдельное время для чтения в комфортной обстановке, чтобы полностью погрузиться в процесс, и тогда важные инсайты наверняка не заставят себя ждать.

Целый ряд статей выпуска глобально подходят к вопросам и проблемам, волнующим большинство людей. Так, на **стр. 14-15** вы узнаете, как сохранять активную молодость, вопреки цифрам в паспорте. На **стр. 4, 6** поймете, какие установки в голове, возможно, мешают вам зарабатывать большие деньги, и сможете сделать из этого ценные выводы. Статья на **стр. 7** объяснит, почему в современном мире уже сложно строить семейные отношения по модели родителей, представителей более старших поколений - и этого не стоит бояться. На **стр. 12-13** познакомьтесь с мощным инструментом познания своих

талантов и предназначения - «Матрицей судьбы». По данной формуле вы сможете просчитать не только себя, но и значимых для вас людей. Материал на **стр. 10-11** пролетит свет на то, откуда в душе человека берутся депрессия, опустошенность, нежелание жить: все дело в Фантомном «Я», которое пожирает нас изнутри. На **стр. 8-9** читайте интересную версию о том, что представляет собой человеческая душа.

Изучая «Alfa Жизнь», участвуя в таких фестивалях, как Alfa Life Fest, мы получаем массу знаний, инсайтов, эмоций. Но, чтобы они повлекли за собой кардинальные перемены в реальности, нужно уметь грамотно и системно внедрять полезные изменения в свою жизнь. И на **стр. 5-6** вы, как раз, найдете крайне важный материал с инструментами и лайфхаками, помогающими это осуществить.

Кстати, о полезных событиях. Уже 11 апреля в Нижнем впервые пройдет фестиваль здоровья и телесных практик **ALFA ZOZH** (см. заднюю обложку или в группе [vk.com/alfazozh](https://vk.com/alfazozh)). Он создан для тех, кто хочет жить, как минимум, до 100 лет. Это будет реально свежий event-формат для нашего города, поэтому очень рекомендуем ощутить все на себе!

ALFA-РЕДАКЦИЯ

Статьи в номере, которые помогут тебе превратить свою жизнь в ALFA жизнь →

**РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!**

Стр. 4-6, 8-13, 20-21



**СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!**

Стр. 7-8



**ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!**

Стр. 14-15



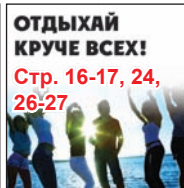
**УВЕЛИЧЬ ДОХОД!**

Стр. 4-6



**ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!**

Стр. 16-17, 24, 26-27



## МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

### ART OF LIVING.

Программы личного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-908-23-159-23. Сайт: [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org)

### RAD ZHIZNI, центр развития.

AirTraining, воздушная йога, реальный цигун, силовой фитнес в гамаках,

нейрогимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты

Ул. Тимирязева, 9к1 Тел: 89043961749 [vk.com/centrazvitia](https://vk.com/centrazvitia)

### YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

Хатха-йога, кундалини-йога, йога для беременных и т.д.

Ул. Горького, 117. Тел: 291-27-99 Сайт: [yogasphera.ru](http://yogasphera.ru)

### АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.

Ул. 40 лет октября, 7г. Тел: 414-31-44 Сайт: [vk.com/aquamarine\\_nn](https://vk.com/aquamarine_nn)

### ВОЗДУХ, арт-йога студия.

Воздушная йога, другие виды йоги, alfa gravity, женские практики.

Ул. Комсомольская, 17 Тел. +7 (904) 044-70-36 Сайт: [vk.com/vozduxnn](https://vk.com/vozduxnn)

### ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб.

Телесные практики, направленные на избавление от телесных зажимов, дефицита энергии

Ул. Ильинская, 686 Тел. 8-951-904-6931 [vk.com/vse\\_grani\\_otnoshenii](https://vk.com/vse_grani_otnoshenii)

### ВЫСШАЯ ШКОЛА САМОПОЗНАНИЯ НИКОЛАЯ ВОЛКОВА.

«Формула Души»: построение, толкование, обучение.

Ул. Воровского, 3. Тел: 437-30-37 Сайт: [shkolavolkovann.ru](http://shkolavolkovann.ru)

### ДОМАШНЯЯ ЙОГА-СТУДИЯ КИРИЛЛА НЕПОМИЛУЕВА.

Медитации с чаепитием, упражнения для развития нервной системы,

смехотерапия, бильярд, настольные игры.

Нижне-Волжская набережная, д. 13 Тел: 8-950-622-22-20, 2-910-510

### ЖАР-ПТИЦА, клуботека (пространство-трансформер).

Соматипология, тренинги, игротерапия, аренда, коворкинг.

Ул. Менделеева, 15А Тел. 8-9290-439-439 [vk.com/nnzharptica](https://vk.com/nnzharptica)

### ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: [www.psiholognn.ru](http://www.psiholognn.ru)

### КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей.

Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки

Ул. Пискунова, 21/2. Тел. 275-86-39 Сайт: [krylia-nn.ru](http://krylia-nn.ru)

### МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю

Майя, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54, Сайт: [www.club-mate.nn.ru](http://www.club-mate.nn.ru)

### МЕРКУРИЙ, студия йоги.

Кундалини йога, гонг сессии.

Ул. Сергиевская, 8 Тел. 423-29-22 Сайт: [Yoga-nnov.com](http://Yoga-nnov.com)

### МИРАЙЯ, экоцентр.

Оздоровление и развитие человека на основе методов

йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.

Ул. Алексеевская, 41. Тел: 433-01-82. Сайт: [miraya.ru](http://miraya.ru)

### НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: [nshpp.ru](http://nshpp.ru)

### ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего

(курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)

Ул. Звездинка, 24 Тел. 8-929-055-18-05 [vk.com/dive\\_nn](https://vk.com/dive_nn)

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОЛЬГИ ГРИГОРЬЕВОЙ.

Расстановки по

Хеллингеру, травматерапия, коучинг по отношениям и бизнесу.

Пер. Союзный, 2а. Тел: 8-920-05-777-61. Сайт: [olgagrigorieva.com](http://olgagrigorieva.com)

### РАДУГА, йога-центр.

Весь спектр йоги в одном месте - в центре

Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м2.

Ул. Коминтерна, 99 Тел: 8 (831) 422-29-99 Сайт: [радуга-йога.рф](http://радуга-йога.рф)

### ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР, хобби-студия.

Декор, живопись, цветоводство, мыловарение.

Ул. Большая Покровская, д. 476. Тел: 434-24-68. Сайт: [teplyjveter.ru](http://teplyjveter.ru)



Журнал «Alfa Жизнь NN»

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.  
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES  
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА  
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - VK.COM/ALFAPICTURES

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 25.03.2021, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:

Нижний Новгород, Должанская, 35/18

e-mail: [alfalife-nn@mail.ru](mailto:alfalife-nn@mail.ru)

(в том числе по вопросам рекламы)

[vkontakte.ru/alfalifenn](https://vkontakte.ru/alfalifenn)

[instagram.com/alfalifenn](https://instagram.com/alfalifenn)

[youtube.com/studlifenn](https://youtube.com/studlifenn)

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



# СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ «КРЫЛЬЯ»: ШКОЛА БУДУЩЕГО УЖЕ В НИЖНЕМ!

В последние десятилетия мир очень сильно изменился и продолжает меняться. Все больше родителей приходят к выводу, что обычная общеобразовательная школа уже не отвечает запросам современности, не способствует развитию, а, скорее, ограничивает детей. Неслучайно сегодня растет спрос на частное, семейное образование. Семейная школа «Крылья» открылась в нашем городе в 2017 году, и по сей день количество ее счастливых учеников неизменно увеличивается. Идеологическую поддержку этого уникального проекта осуществляет целая команда именитых педагогов во главе с Шалвой Амонашвили. Как и в случае обучения на дому, родители здесь могут выбирать программы и педагогов, но при этом дети находятся в коллективе, имеют полноценное общение со сверстниками. «Крылья» развивают в детях образовательный азарт (когда они с радостью приходят в школу, получают удовольствие от решения трудных задач). Это становится возможным благодаря спокойной и дружелюбной атмосфере, привлечению талантливых, творческих специалистов, разработке авторских программ и определению траектории развития для каждого ребенка.

## ОТ ЖУРНАЛИСТИКИ ДО МВА

Обучение в семейной школе основано на гуманном подходе, а программы разрабатываются с участием ведущих педагогов современности. Помимо привычных предметов, здесь есть французский и английский языки, скорочтение, мультимедиа, архикард, ТРИЗ, 3D-моделирование, архитектура, журналистика, йога, театральное мастерство, гончарное

искусство, художественная студия и многое другое. А с 2021 года во всех классах внедряется программа экономического образования MVAkids! Таким образом, обучение в семейной школе «Крылья» способствуют всестороннему интеллектуальному, физическому, социально-эмоциональному и духовному развитию детей. Все это станет залогом их будущего успеха во взрослой жизни.

## ЗДОРОВАЯ СРЕДА И АКТИВНЫЙ ДОСУГ

Группы в «Крыльях» состоят из 10-16 человек. Родители детей, при желании, могут посещать занятия, а педагоги, при необходимости, проводят индивидуальные встречи с каждой семьей. Кабинеты выполнены из эко-материалов, в здании находятся релакс- и игровые зоны, ведется круглосуточное видеонаблюдение во всех помещениях. Каждый ребенок имеет индивидуальный шкафчик для хранения личных вещей. В столовой - только здоровое питание.

Внеучебная жизнь детей проходит очень активно. Регулярно проводятся различные мероприятия, познавательные лекции, расширяющие мировоззрение, устраиваются выездные экскурсии, детские дни рождения (для этого есть специальные помещения). Стоит отметить, что клуб «Крылья» вмещает в себя, помимо семейной школы, еще и центр дополнительного образования для детей и взрослых. То есть, даже если ребенок учится в обычной школе, он может посещать отдельные занятия (как кружки), а взрослые, к примеру, могут записаться на «Родительские университеты», йогу, восточные или бальные танцы, в салон красоты, массажный кабинет, к остеопату и многое другое.



Проводится набор на 2021-2022 учебный год в 1-8 классы семейной школы «Крылья». Подробности на сайте [krylia-nn.ru](http://krylia-nn.ru) и по телефону **235-09-18**



На правах рекламы

# ПРОСКАНИРУЙ МОЗГ, ЧТОБЫ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ В ЖИЗНИ!

Человек познает себя всю жизнь. К сожалению, многие только к старости приходят к пониманию, чего они на самом деле хотят и сколько времени, возможностей было упущено. Остается досадовать: «Зачем я посвятил столько лет удобной, но нелюбимой работе? Почему получал ненужное образование? Зачем отдал столько денег за курсы, которые в дальнейшем не пригодились?» К счастью, сегодня с помощью компьютерных технологий можно диагностировать склонности и способности человека (в том числе ребенка от 4 лет), чтобы вся дальнейшая жизнь сложилась успешнее и гармоничнее. В компании «Вербатория» каждый желающий может пройти 35-минутный сеанс нейрометрии: вам надевают на голову специальный датчик, считывающий сигналы мозга во время выполнения несложных заданий. Далее сигнал передается на планшет, и после его расшифровки вы получаете подробный отчет и рекомендации по оптимальному применению ваших талантов в жизни.

## О НЕЙРОМЕТРИИ

Метод основан на «Теории множественного интеллекта» психолога Говарда Гарднера. Он рассматривал интеллект человека не как монолитную структуру, а как совокупность способностей в различных областях знаний и физических умений. Согласно теории, существует несколько типов интеллектов (ТИ), уникальное сочетание которых и объясняет индивидуальные различия между людьми. Так, логико-математический ТИ связан с логикой, системным мышлением, умением видеть взаимосвязь явлений, точными науками. Вербально-лингвистический ТИ - это умение владеть словом в различных формах (устной, письменной), способность к языкам. Музыкальный - все, что связано с музыкой и

художественным восприятием, искусством. Кинестетический - ощущение своего тела и способность контролировать движения, физическая активность, танцы, рукоделие. Пространственный - это идеи, воображение, умение мыслить нестандартно. Эмоциональный интеллект - это способность понимать чувства, мотивы других людей и свои собственные.

У разных людей - абсолютно разное сочетание ТИ, что и определяет их способности, предпочтения и роли, которые им комфортно играть в социуме. Прикладные ТИ - врожденные и не меняются со временем. Зная ведущие ТИ (у себя или у детей), можно избежать множества ошибок и понять кратчайший путь к личному успеху.

Нейрометрия - это метод, который позволяет на основе сигналов мозга (за разные ТИ отвечают конкретные отделы головного мозга) выявить природные склонности человека. Сигналы считываются с помощью нейроинтерфейса, разработанного в Кремниевой долине.

## ПОЛЬЗА ДЛЯ ДЕТЕЙ

С помощью метода можно понять, в каких областях ребенок способен добиться выдающихся результатов, каковы его сильные стороны, какие кружки и секции будут ему по-настоящему полезны и принесут удовольствие. Вы сэкономите время и деньги, вместо того, чтобы пробовать все подряд, и не навредите психике ребенка. Будет понятно, на какие вузы ему в будущем ориентироваться.

Родители школьников могут узнать, какие предметы детям (по их природным данным) даются труднее, чтобы поставить это под особый контроль. Прояснится ситуация с взаимоотношениями ребенка со сверстниками, то, как он понимает себя и других.

## ПОЛЬЗА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Вы можете осознать, тем ли делом занимаетесь в жизни, стоит ли остаться на текущей работе или, возможно, вы на подсознании задумываетесь о смене профессии. Если человек находится на стадии выбора профессионального пути, не знает, куда ему двигаться, или он чего-то хочет, но не уверен в своих силах, то исследовать свой интеллект просто необходимо! Вообще нас с детства мотивируют заниматься тем или иным делом внешние факторы (родители, учителя, сверстники, запросы социума...). Во многом это хорошо, но, когда сила мотивации иссякает, мы остаемся один на один с тем выбором, который сделали (по сути, под давлением). Настоящее счастье мы испытываем от того, к чему есть ВНУТРЕННЯЯ мотивация, и, как раз, это можно определить нейрометрией.



На правах рекламы

Есть вопросы или хотите записаться на нейрометрию?

Звоните:

**89601750230**

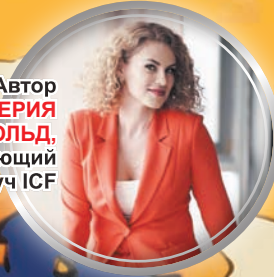
[www.verbatoria.ru](http://www.verbatoria.ru)



# КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ДЕНЕГ В ЖИЗНИ? ПОРАБОТАЙТЕ С МЫСЛЯМИ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ!



Автор  
**ВАЛЕРИЯ  
ЛЕОПОЛЬД,**  
практикующий  
коуч ICF



Продолжение на стр.6

В измученной регулярными экономическими кризисами стране вопрос денег является основным для подавляющего числа людей. Многим с огромным трудом дается каждая копейка, и им не хватает средств на осуществление многих желаний. У нас распространено мнение, что стать богатым можно только благодаря рождению в обеспеченной семье, связям, воровству, особому таланту или единичной случайности. На самом деле доступ к большим деньгам имеет каждый: нужно просто направить мысли в определенную сторону и убрать сидящие в подсознании психологические блоки в отношении денег, деструктивные установки, многие из которых нам «подарили» еще в детстве. В данной статье я поделюсь секретами, как избавиться от страхов, связанных с получением денег, и как впустить в свою жизнь денежный поток и многократно усилить его.

## МЕНЯЕМ УСТАНОВКИ ПРО ДЕНЬГИ

Итак, установки, связанные с деньгами, мы часто получаем еще в детстве от самых авторитетных на тот момент людей - родителей, а также на основании собственного негативного опыта. Эти установки можно, как подкармливать, так и проработать. Давайте прямо сейчас рассмотрим, как можно преобразовать самые распространенные из них - те, что приводят к уменьшению средств в кошельке. Попробуйте впустить обновленные убеждения в свою жизнь, сфокусироваться на них, и вы увидите начало изменений в вашем финансовом состоянии.

1. «Заработать деньги можно только тяжелым трудом», «Работа не должна нравиться». Люди с такими установками не только теряют ценные минуты жизни, страдают и быстрее стареют, но и теряют часть дохода,

который могли бы получать. Когда мы занимаемся деятельностью, которая нам нравится, наша продуктивность повышается в разы! Если же большую часть времени проводить за нелюбимым делом, то уровень энергии падает, а дисбаланс с собой и внешним миром выливается в психосоматические заболевания... Обозначенный образ мыслей стоит заменить на «Я без труда могу себя прокормить и получаю от работы удовольствие».

2. «Не жили богато – нечего и начинать», «Простому человеку много не заработать». До сих пор популярные, особенно в провинции, установки можно переделать так: «Сколько хочу, столько и зарабатываю! Я вполне успешен и не собираюсь останавливаться на достигнутом!»

3. «Откладывай на черный день!» продуктивнее звучит, как «Я живу здесь и сейчас. А то, что откладываю, я приумножаю!»

4. «Деньги портят людей. Все богатые - жадные и надменные» преобразуется в «Деньги дают уверенность, независимость и чувство спокойствия». А еще лучше - «Чем больше я зарабатываю, тем большему количеству людей я могу помочь!»

5. «Всех денег не заработаешь: главное - здоровье» хорошо преобразуется в «Деньги позволяют мне заботиться о моем здоровье».

6. «Не в деньгах счастье» заменяем на «С деньгами гораздо проще можно обеспечить многие его составляющие».

Уже по разнице между старой и новой установкой в вышеперечисленных примерах хорошо видно, как мы сами блокируем возможности зарабатывать большие деньги. Я не раз наблюдала, что люди имеют ровно столько, сколько разрешают себе.

## ПРАВИЛЬНЫЕ ЦЕЛИ + ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

В моей жизни есть множество примеров, когда люди уходили, вроде бы, с престижной должности, отказывались от успешной карьеры, чтобы начать заниматься делом, которое приносит моральное удовлетворение. В итоге, их финансовое положение во многих случаях стало даже лучше, чем было.

## ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ С ПРАКТИКУЮЩИМ КОУЧЕМ ICF ВАЛЕРИЕЙ ЛЕОПОЛЬД

БЕЗОПАСНЫЙ МЕТОД  
ПРОВЕРКИ РЕШЕНИЙ  
И РАСШЕРЕНИЯ ГРАНИЦ  
СОЗНАНИЯ

### ДЕНЕЖНЫЙ ПОТОК

Знаменитая игра Роберта Кийосаки - тренажер финансовой грамотности

Игра помогает:

- Понять и изменить ограничения в отношении финансов
- Научиться видеть возможности и грамотно ими пользоваться
- Понять, как научить себя и своих детей быть богатыми

### ФОРМУЛА УСПЕХА

Игра выстраивает личный путь к успеху, позволяет поверить в свои силы

Игра помогает:

- Исследовать зону личных возможностей и раскрытия таланта
- Осознать для себя понятие успешной личности
- Сформировать новый образ (успешного) себя
- Осознать личную миссию

### ЛИЛА ЧАКРА, КОД КРАЙОНА

Мощнейшие инструменты установления связи со своим подсознанием

Игра помогает:

- Решить внутренние проблемы, которые мешают достигнуть цели
- Очистить подсознание от негативных установок
- Найти быстрые решения для достижения цели



8-920-258-5948





Сегодня стало модно посещать тренинги по саморазвитию, проходить различные курсы, марафоны, обучающие программы: все стремятся стать лучше, добиться большего, изменить жизнь в позитивную сторону, преодолеть препятствия на пути к осуществлению желаний. Но наверняка вы ловили себя на мысли, что информацию с очередного тренинга вы никак не использовали в жизни, а кураж, эмоции, желание действовать пропали через несколько недель после обучения. Это приводит к разочарованию в саморазвитии в целом, к топтанию на одном месте и даже к стрессу: знаешь, что можно жить по-другому, но ничего не получается. В результате, ты продолжаешь лежать на диване «в сторону цели». Почему так происходит, и как органично внедрить новые полезные привычки в свою жизнь? Об этом «Alfa Жизни» рассказала тренер по эффективности, создатель онлайн-школы для женщин «Личное дело каждой» Елена Бубнова.

#### ТАБЛИЦА, СТРУКТУРИРУЮЩАЯ ЖИЗНЬ

«После прохождения различных мастер-классов мы получаем инсайты, новое состояние, которое затем сталкивается с реальной действительностью, с сопротвлением среды, - говорит Елена. - **Если у человека нет инструментов для удержания новых установок, то они через некоторое время нивелируются тянущим в прежнюю жизнь окружением.** Есть тренинги, подразумевающие выполнение домашних заданий в течение длительного периода, но это тоже имеет лишь временный эффект... Но выход здесь есть!»

Хорошим инструментом для внедрения нового образа жизни и действий в повседневность Елена считает использование трекера. Данная система пришла из фитнеса (она позволяет упорядочить тренировочный процесс, сделать его более эффективным). В специальном дневнике фиксируются, какие упражнения и сколько повторений нужно сделать в течение недели/месяца. Точно так же и **мы можем сделать для себя график для записи действий, которые обязаны совершать ежедневно или еженедельно** (допустим, «вставать в 6 утра», «выходить на пробежку», «НЕ проводить больше получаса в соцсетях по вечерам», «посвятить 1 час английскому», «провести медитацию», «завести контакты с новыми людьми»). Должна получиться таблица в Excel или в другом формате, но лучше - в печатном виде: в компьютерах, гаджетах слишком много отвлекающего контента, мешающего проникновению важной информации в подсознание. Слева - список («в столбик») полезных привычек, которые нужно внедрить в жизнь, а сверху - дни календаря (обычно трекер делается на месяц). Осуществленные действия лучше заштриховывать яркими цветами, чтобы мозг прочнее зафиксировал картинку. Когда месяц заканчивается, нужно составлять новый трекер: то, что у вас получилось сделать своей привычкой, можно уже не писать, а добавить в список свежие задачи.

#### ПЛАНИРУЙТЕ САМОРАЗВИТИЕ ЗАРАНЕЕ!

Интересно, что свое саморазвитие тоже можно планировать. Очень многие из нас ходят на различные курсы и тренинги спонтанно - под влиянием друзей и рекламы, соблаздившись тем, что обучение будет вести какой-то известный персонаж, вроде Хакамады и Гандапаса, и т.д. Есть даже особый тип людей, которые постоянно ходят на бесплатные мастер-классы

ЕЛЕНА БУБНОВА,  
тренер по  
эффективности



Продолжение на стр.6

## КАК ИДТИ ВПЕРЕД, КОГДА ВСЕ ВОКРУГ ТЯНЕТ НАЗАД ИЛИ ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЮТ ТРЕНИНГИ

и марафоны (а ведь они обычно дают минимум полезной информации - только увлекают клиентов купить полные курсы). **«Все это бесполезная трата времени, если у человека нет четкого понимания о собственных целях и желаниях. Любое обучение должно встраиваться в СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПЛАН развития на определенный этап жизни,** - говорит Елена. - В этом плане во главе угла должна быть достаточно большая цель. Допустим, вы хотите через год ездить на более дорогом автомобиле, чем сейчас. Значит, вам нужно вписать в план тренинги, способствующие повышению вашего дохода, например, обучение ведению переговоров, оптимизации бизнес процессов, тайм-менеджменту и т.д. А вот различные танцевальные практики и курсы английского (если вы не будете на этом зарабатывать деньги) лучше оставить на потом: они будут отвлекать от главного. Причем, здесь стоит сделать четкую градацию для себя: по каким темам вам будет достаточно нескольких мастер-классов, а в какие лучше вложиться по максимуму, взять большой и, возможно, дорогой курс».

**Имея стратегический план, вам будет очень легко выбирать из множества марафонов личного роста именно те, которые реально выведут вас на новый уровень и аккроют потребности.**

Кстати, стратегическое планирование стоит проводить и при посещении крупных развивающих фестивалей, таких, как **Alfa Life Fest**. На них так много различных мастер-классов и активностей, что разбегаются глаза. Вот и получа-

ется, что участники изначально планируют посетить один тренинг, а попадают на совершенно другой, соблаздившись чьей-то красивой презентацией (а ведь люди, хорошо выступающие на сцене, далеко не всегда могут дать что-то по-настоящему полезное). Имея стратегический план, можно взять от фестиваля максимум пользы. И, опять же, следует сделать для себя градацию мастер-классов. На каких-то тренингах нужно быть здесь и сейчас, в других случаях полезно выловить спикера в кулуарах и задать ему важные для вас вопросы, обменяться с ним контактами. О ком-то стоит поставить заметку на будущее, прочитать о нем статью (если она есть) в журнале «Alfa Жизнь», чтобы более подробно изучить его компетенцию.

#### ТОТ, КТО ПОМОЖЕТ НЕ СДАТЬ НАЗАД

Трекеры и стратегический план - это хорошо, но порой и их оказывается недостаточно, чтобы человек вылез из трясины повседневности и начал жить по-новому, в соответствии со своими целями и желаниями. Особенно это касается женщин, на которых висит разнообразный круг обязанностей, отвлекающих внимание от развития (дети, быт и т.д.), и которые спонтанны, переменчивы по своей природе. Поэтому им крайне важно иметь наставника - человека, который будет их мотивировать.



ОНЛАЙН-ШКОЛА ДЛЯ ЖЕНЩИН ЕЛЕНА БУБНОВОЙ

Личное дело  
каждой

Мы помогаем женщинам:

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

Вы станете более конкурентноспособной 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](https://vk.com/begsibvaleo)



Начало на стр.4

## КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ДЕНЕГ?

Я и сама являюсь таким примером: ушла с должности ведущего экономиста в крупной компании, чтобы, в первую очередь, найти себя и заодно помочь другим обрести гармонию в душе и в отношениях с внешним миром.

Важно отметить, что деньги, как правило, являются индикатором того, что человек находится на своем месте. Истинно ВАША цель дает сильнейшую мотивацию: открываются дополнительные возможности, появляются необходимые для ее достижения инструменты, в том числе деньги. Навязанных (другими людьми, вебинарами, модой...) и абстрактных целей достичь сложнее. Когда вам кажется, что вы хотите какую-то машину определенной марки или квартиру в престижном районе, то задайте себе вопросы: «Зачем мне это? Что это даст?» Кстати, наш мозг почти одинаково воспринимает команды заработать, как 1000, так и 100000 рублей.

Кто-то, возможно, скажет: «У меня есть цель, но нет возможности реализовать то, что я хочу». На самом деле возможности встречаются в нашей жизни постоянно, просто мы их не видим, не пользуемся. Например, **многие на автомате отказываются от предложений, которые им поступают, от встреч с новыми людьми, сами стесняются обращаться к тем, кто потенциально мог бы помочь выйти на новый уровень.** В целом на наш мозг воздействует огромное количество информации, полностью переработать которую мы не в силах: пожалуй, 99% не доходит до нашего сознания. Головной орган воспринимает лишь ту информацию, которая важна прямо сейчас. Именно поэтому очень важно постоянно держать свои цели (ради которых вам нужны деньги) в голове: концентрируясь на них, вы начнете видеть именно то, что связано с ними. А чтобы лучше фокусироваться на целях, они должны быть максимально конкретными.

**СТРАХИ, НЕ ДАЮЩИЕ РАЗБОГАТЕТЬ**

Часто мы упускаем денежные возможности из-за различных видов страха. Он сковывает, связывает по рукам и ногам, не давая двигаться вперед, вызывая кучу сомнений и тревог. Давайте рассмотрим эти страхи.

**1. Страх неудачи.** Он самый распространенный. Боязнь провала влияет даже на то, какие цели вы себе ставите и какие стратегии используете. Иногда люди намеренно создают себе препятствия, чтобы потом списать на них неудачу. Например, предстоит какая-то важная встреча или событие, где можно себя проявить, а человек придумывает отговорки, чтобы в этом не участвовать: преувеличивает в своей голове симптомы едва начинающейся болезни, находит недостатки в людях, с которыми нужно иметь дело, накручивает риски от встречи, сокрушается, что времени ни на что нет...

Как справиться с таким страхом? Научитесь находить в неудачах положительные стороны. Можно, к примеру, вспомнить прошлые провалы и проанализировать, какую пользу они принесли в итоге (а она всегда в той или иной степени есть). А понаблюдав за другими людьми, вы увидите, что неудачи бывают у всех, но реакция на них абсолютно разная. Воспринимайте неудачи не как поражение, а как некую точку роста, возможность многое узнать и понять. В случае провала не ругайте себя, а похвалите за попытку: теперь нужно просто

сделать работу над ошибками.

**2. Страх критики и осуждения.** Его причина кроется в самооценке и неуверенности в себе. Такой страх проявляется, например, в том, что человек боится выложить на свою страницу в соцсети информацию о том деле, на котором он хочет зарабатывать деньги. Здесь важно сделать следующее:

- Признать, что у вас есть эта проблема;  
- Разрешить себе ошибаться (нет идеальных людей: не ошибается лишь тот, кто ничего не делает);

- Перестать сомневаться в себе (тут может помочь составление списка достижений и успехов);

**3. Страх разоблачения, или синдром самозванца.** Особенно часто встречается в сферах, где нет четко измеримых критериев качества результата (музыка, дизайн, проведение тренингов, блоггинг и т.д.). Человек чувствует, что недостаточно потрудился, что успех пришел незаслуженно легко, ощущает страх, что коллеги или клиенты его разоблачат. Для избавления от данного страха, делайте следующее:

**1. Примите факт, что сегодняшний вы - это не результат обстоятельств, а итог ваших собственных решений, а потому - заслуживаете гордиться собой.**

**2. Сосредоточьтесь на пользе, которую приносите другим.**

**3. Практикуйте благодарности. Будьте добры к себе и благодарите жизнь за то, что имеете.**

**4. Учитесь принимать комплименты. Они несут определенную энергию, которую не стоит блокировать: это отличный источник мотивации. Часто бывает, что хорошее мне-**

ние о вас других людей ближе к правде, чем ваша самокритика.

**ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ДЕНЕГ**

Навык, которым обычно обладают богатые люди - это грамотное управление своими финансами. Есть много способов научиться финансовой грамотности: можно посещать курсы и тренинги, читать специализированную литературу, изучать необходимую информацию в интернете. Существуют даже финансовые трансформационные игры, например «Cashflow» («Денежный поток»), разработанная Робертом Кийосаки. Сыграв в эту игру даже несколько раз, вы начнете видеть возможности заработать деньги там, где раньше не замечали, научитесь эффективно выстраивать коммуникации, в которых выгоду получают обе стороны, познакомитесь с азами инвестирования. А вообще проработать отношения с деньгами помогают не только финансовые, но и многие другие трансформационные игры. Под их развлекательной оберткой скрывается мощный психологический тренинг. Они дают уникальную возможность посмотреть на себя со стороны и увидеть причины и исход путей, которые человек обычно выбирает для себя, в том числе в сфере денег. Во время игры люди узнают о себе такие неожиданные вещи, и им приходят такие невероятные озарения, к которым они шли бы еще очень долго по жизни. Лично я веду трансформационные игры «Денежный поток», «Формула успеха», «Лила Чакра» и «Код Крайона». Они направлены на раскрытие потенциала личности, позволяют выявить истинные желания и способы их реализации, а также привести в баланс свое «Я» и окружающий мир.

**КАК ИДТИ ВПЕРЕД, КОГДА ВСЕ ВОКРУГ ТЯНЕТ НАЗАД**

Он напомнит о целях, сфокусирует внимание на важном, поможет справиться с трудностями и принимать радикальные решения. Правда, для нашего менталитета характерна установка: «Я и сам(а) справлюсь, не глупый(ая)! Зачем мне чей-то контроль и советы?» Но наставник действительно необходим в тех случаях, когда требуются серьезные изменения и моральные усилия: в таких ситуациях человека часто засасывает обратно в зону комфорта - в «болото» привычной жизни.

«Возьмем распространенную ситуацию: девушка оказывает услуги как частный мастер (например, делает маникюр), - говорит Елена. - Вроде, с деньгами проблем нет, но работа отнимает много времени и сил, некогда отдыхать и уделять должное внимание родным. Возникает закономерное решение - нанять помощника. И здесь появляется много страхов («Не прогорю ли я?», «Будет ли другой человек делать так же качественно», «Не переманит ли клиентов?»). И тут, как раз, станет полезен наставник, который, во-первых, будет постоянно актуализировать проблему (чтобы человек не закрывал на нее глаза), во-вторых, поможет разработать стра-



Начало на стр.5

тегический план и разобраться со страхами, в-третьих, регулярно будет напоминать о цели и прекрасном будущем, которое наступит при ее осуществлении. Примеры моих клиенток, прошедших онлайн-школу «Личное дело каждой», говорят, что все это великолепно работает: жизнь людей кардинально меняется!»

Таким образом, ведение трекара, стратегического плана развития и наличие личного наставника - это идеальная комбинация для трансформации жизни в желаемом направлении, защита от скатывания назад. **Кстати, может, не откладывать все на потом, а прямо сегодня, после прочтения статьи, сделать первый шаг по внедрению полезных привычек в жизнь?**





# ПОЧЕМУ ЖЕНЩИН ПРИВЛЕКАЮТ ИНОСТРАНЦЫ, ИЛИ ЧТО «НЕ ТАК» С РУССКИМИ МУЖЧИНАМИ?

В последние годы (по крайней мере, до пандемии) в России наблюдалось активное развитие служб для знакомств русских женщин с иностранцами. Недавний чемпионат мира по футболу, как известно, тоже был воспринят частью наших соотечественниц как возможность завести отношения с болельщиками из других стран. Да, и в целом историй отъезда россиянок за рубеж для создания семьи достаточно много. Что это: разочарование в русских мужчинах, отчаянная попытка хоть как-то поменять свою жизнь или трезвый, меркантильный расчет? В этом «Альфа Жизни» помогла разобраться директор Академии Современного Человека, психолог, специализирующийся на семейных отношениях, Наталья Смирнова.

## ПЕРЕСТАЮТ ЖИТЬ РАДИ МУЖЧИН

- Наталья, действительно ли сегодня у женщин наблюдается разочарование в отечественных мужчинах?

- Да, разочарование имеет место и встречается все чаще. Но на это явление стоит взглянуть более широко. За последнее десятилетие женщины сильно поменялись, как и их взгляд на свою роль в отношениях. Девочек очень долго воспитывали так, что их основное предназначение – быть хранительницей очага, дарить себя мужчине, растворяться в нем, забывая о себе. Неудивительно, что большинство семей сегодня держится именно на женщинах. А наши мужчины с кровью матери впитали то, что так и должно быть. Они сосредотачивают все внимание на работе, а в отношениях, как правило, принимают очень скромное участие, еще и взваливают на плечи спутниц груз ответственности за семейный быт, принятие решений, за детей и т.д. Но мы видим, что женщины сегодня уже не такие, какими были раньше. Они стали более самостоятельными и осознанными, интересующимися саморазвитием в разных областях. Фокус внимания все больше направлен на свое «Я», а не на партнера. Установка «Жить ради мужчины» постепенно уходит в прошлое. На смену ей приходит аксиома «Личность как бренд». Я это вижу даже по клиенткам, обращающимся за психологической помощью. Если раньше ко мне в основном приходили со страхом одиночества и стремлением склеить разрушающиеся отношения, то сегодня все больше задаются вопросом: «А нужен ли мне этот мужчина?» Если женщина способна обеспечить себя и детей сама, если многое находится под ее контролем, если она постоянно развивается, а партнер остается таким, каким был, то в ее глазах он уходит на второстепенный план, превращается в некий «отросток».

- Допустим, мужчина стал восприниматься партнершей как «отросток». Но, как же чувства, любовь? Разве они не важнее?

- Дело в том, что чувства - это динамичное, а не статичное состояние. Они являются суммой эмоций и ПОНЯТИЙ. Если представления о мужчине меняются, то и чувства будут уже не такими, как прежде. Любовь в современном мире видоизменяется. Так, исследование «Двое в обществе» команды ВЦИОМ под руководством социолога Владимира Ильина показало, что «на наших глазах формируется социальная реаль-



**НАТАЛИЯ СМИРНОВА**  
психолог,  
директор Академии  
Современного Человека

Продолжение на стр. 8

ность, в которой все постепенно становится относительным, «текучим», непредсказуемым, краткосрочным». Появилось даже понятие «Liquid love» («жидкая любовь»), иллюстрирующее суть современных межполовых отношений. Нельзя однозначно судить, хорошо это или плохо. Но плюс в том, что становится меньше зависимых отношений, сопровождающихся конфликтами, страданиями, ущемлением потребностей, как минимум, одного из партнеров. Немалая часть женщин в России продолжает материально зависеть от своих мужей, из-за чего они готовы терпеть многое. А мужчины, в свою очередь, часто компенсируют за счет отношений неуверенность в себе, чувство неполноценности...

- По мере развития общества отношения мужчин и женщин все меньше будут базироваться на зависимости?

- Думаю, брак в 21 веке станет связью самостоятельных, уверенных в себе людей, полностью принимающих друг друга, не пытающихся перестроить партнера под себя, а выходящих в нем самой статочную личность. Собственно, в западных странах семейные отношения о ш е н и я все больше стр о я т с я именно по таким принципам. Там люди вступают в брак

осознанно (а не как у нас - под воздействием эмоций). Насколько я знаю, у европейцев нет даже мысли о том, чтобы создавать семью до 35 лет.

## МУЖЧИНА КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

- Итак, когда женщина познает себя, ей все сложнее оставаться в зависимых отношениях, труднее принять агрессивного, упрямого, деспотичного партнера, считающего ее своей собственностью, и при этом безответственного во многих вопросах. Но как со всем этим связано повышение интереса к иномезным мужчинам?

- Под влиянием различных историй, увиденных в интернете или услышанных от знакомых, в сознании многих девушек формируется радужная картина жизни с иностранцем - рациональным, логичным, галантным, успешным и независимым. По моим наблюдениям, западные мужчины (в среднем) действительно более ответственно подходят к созданию семьи. →



АКАДЕМИЯ  
СОВРЕМЕННОГО  
ЧЕЛОВЕКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДДЕРЖКА  
И ПОМОЩЬ В СФЕРЕ  
ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Консультация психолога | сексолога  
Консультация пары  
Супервизия для психолога  
Психологическая помощь онлайн  
Йога для беременных



Начало на стр.7

## ПОЧЕМУ ЖЕНЩИН ПРИВЛЕКАЮТ ИНОСТРАНЦЫ?

Они больше вкладывают сил и времени в отношения, проявляют уважение, чаще уделяют внимание, осыпают комплиментами (даже спустя годы совместной жизни), искренне говорят о своих чувствах и намерениях. Наши же мужчины многое держат в себе, иногда даже считают унизительным сказать лишнее хорошее слово своей партнерше (из-за этого и целого ряда других причин многие представительницы слабого пола в нашей стране чувствуют себя непринятыми, неполноценными). Иностранцы изначально имеют в голове картину отношений с будущей женой, а потому уже на ранних стадиях общения могут сообщить избраннице, какой должна быть их совместная жизнь, вплоть до определения круга ее обязанностей по дому.

**- Это же похоже на подписание коммерческого договора!**

- Да, и это шокирует и останавливает многих россиянок. В иностранцах нет той спонтанности, которая есть в наших мужчинах: российским женщинам ее, скорее всего, будет не хватать в браке с иностранцем. В свою очередь, мужчины из зарубежья любят россиянок именно за ту самую спонтанность, нежность, податливость, умение дарить себя партнеру, погружаться в него полностью. Западные женщины независимы и, возможно, в чем-то утратили свою женственность.

**- Есть ли еще причины заинтересованности в отношениях с иностранцем?**

- Конечно. Так, многим интересны не столько личностные качества мужчин из зарубежья, сколько возможности, которые дает общение с ними. Это, по сути, инструмент для расширения собственных границ, достижения целей, выведения своей жизни на новый уровень. Здесь есть много сходств с тем, как молодые люди из провинции едут жить и учиться в крупные города: может, у них нет четкого плана дальнейшей жизни, но имеется ясное понимание, что она будет намного ярче, разнообразнее и успешнее, чем была бы на малой родине. Перейти на новую ступень развития, реализовать свои желания намного проще, когда у тебя есть хорошая поддержка в виде мужа-иностранца.

**МОЖЕТ, СЧАСТЬЕ БЛИЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ?**

**- Бывает ли, что потребность в «экзотическом» партнерстве вызвана не личностным ростом и стремлением познать новое, а тем, что у женщины в принципе не получаются нормальные отношения с мужчинами.**

- Да, женщина таким способом пытается сбежать от проблем, хватается за возможный роман с иностранцем, как за спасительную соломинку. Но нет никакой гарантии, что после переезда из России все сложится. Прежде, чем идти на столь радикальный шаг, лучше заняться познанием себя, пойти к специалисту, который поможет обрести уверенность, понять свои истинные желания, то, какого именно партнера ты хочешь видеть рядом с собой. Я рекомендую познакомиться с разными типажам мужчин (а их существует немало, вроде «атлета», «земледелец» и т.д.), чтобы заранее определить идеально подходящий для себя. И в целом стоит научиться выделять в своей жизни время на отношения (многие это не умеют делать).

**- Стоит ли ради «расширения горизонтов» выходить из отношений, возможно, не идеальных, но приносящих минуты счастья?**

- Приоритеты и образ жизни современных женщин, конечно, изменились сильно. Но здесь есть и другая сторона. Часто в процессе личного роста, в погоне за новыми ощущениями, «обложками», «фантиками» мы перестаем ценить тех, кто с нами рядом. А их внутренний мир может быть очень богатым. Возможно, им просто нужно помочь раскрыться, стимулировать их к развитию. Прежде, чем идти за чем-то новым, стоит попробовать разглядеть в нынешнем партнере хорошие качества, изучить его полностью: есть шанс, что вы и так живете с идеальным для вас мужчиной! Гармоничные отношения - это когда вы можете обогащать и поддерживать друг друга. Если это присутствует, то не стоит спешить разрушать построенное! По темпераменту, в любом случае, русским женщинам больше подходят отечественные мужчины.

**- В заключение хотелось бы окончательно прояснить: что все-таки не так с русскими мужчинами (раз вокруг стало столько сильных и независимых женщин)?**

- С ними все хорошо. Это естественное изменение социума: меняется сама структура отношений, роли в семье, ожидания партнеров, институт брака в целом. Люди стремятся к саморазвитию, новым возможностям, а на смену «зависимым» отношениям приходят осознанные - партнерские. Сегодня нужно просто учиться принимать и беречь друг друга.

Один из главных вопросов, волнующих людей с древних времен и по сей день - чем, собственно, является сам ЧЕЛОВЕК? Для атеистов это просто набор мяса и костей. Религии в разных интерпретациях говорят, что мы есть души, облаченные в тела. А в последние годы набирает популярность теория, что мы вообще живем в матрице - как персонажи детализированной, очень реалистичной компьютерной игры. Кстати, увеличение сторонников матричной теории вполне объяснимо, ведь человечество за последние десятилетия создало множество механизмов, обладающих, в той или иной степени, разумом... Конечно, по-настоящему познать природу столь сложной системы, как человек, мы еще очень долго не сможем. Я же решил логически сопоставить и проанализировать последние технические достижения цивилизации, различные теории о происхождении людей, знания о плотных и тонких мирах и сделал обобщающие выводы, которые излагаю в данном материале. Пожалуй, главный вывод - то, что тело человека - некий инструмент для достижения целей сущностей высшего порядка. И здесь нет особого противоречия ни с религиозными догмами, ни с матричной теорией.

Итак, изобретение компьютеров, роботов, интернета не только навсегда изменило нашу жизнь, облегчив многие процессы, но и приблизило к пониманию устройства вселенной и человека. К примеру, сама возможность существования интернета подтвердила теорию, что в мире есть единое информационное поле, откуда каждый при желании может черпать информацию (подключившись к нему, словно к www-сети). А на что же похож человеческий организм? По моему мнению, одна из лучших аналогий - автомобиль! Появление и развитие беспилотных авто намекает на то еще сильнее. Такие машины, по сути, обладают навыками оценки ситуации, способны самостоятельно принимать решения (ну, прямо как человек!). Но здесь же четко видны границы, в рамках которых «мыслит» механизм. Машина не выйдет на дорогу просто так и не поедет, куда ей вздумается: она выходит на маршрут, чтобы реализовать задачи ДРУГИХ лиц. Эти лица находятся на ином уровне интеллектуального развития, а потому их природа для «разума» машины (пока?) не постижима. Для компьютера на колесах не особо важно, чьи цели он исполняет: тех, кто непосредственно сидит в салоне, или тех, кто управляет им дистанционно, или предварительно заданного цифрового алгоритма.

Так вот, наше тело, вероятно, является похожим на машину инструментом, используемым для достижения своих целей некими сущностями, которые наш разум способен лишь почувствовать, но не познать. А сама система под названием «Человек» - это комбинация машины и бесплотного водителя. Правда, интеграция духа и тела явно глубже, чем у шопера и его машины. И, на первый взгляд, здесь нет ничего нового по отношению к религиозным представлениям о душе, сидящей в теле. Но давайте подумаем: а сколько личностей может находиться в машине и, соответственно, определять, куда она поедет? Да сколько угодно! Так же и различными роботами, персонажами компьютерных игр потенциально способно управлять неограниченное количество лиц. Так, может, и человеческий организм является инструментом для осуществления целей не только того, что мы называем душой, но и целого ряда других субъектов из тонкого мира?

На мой взгляд, за «пультом управления» человеком, вероятно, находится не единая и монолитная душа, а некая совокупность управляющих. Наверняка, есть главная из них - то, что определяет нашу индивидуальность. А остальное - это определенные энергии, установки, мыслеформы, которые «присасываются» к первоначальной



**ЯСНА**

#энергопсихология

+79200761768

**УНИКАЛЬНЫЕ КУРСЫ:**

- исцеляющие психическую энергию
- увеличивающие энергоемкость
- открывающие сверхспособности

instagram.com/oksana\_danik  
vk.com/yasnaenergy



# ТЕЛО - МАШИНА, ДУША - ВОДИТЕЛЬ(И)?

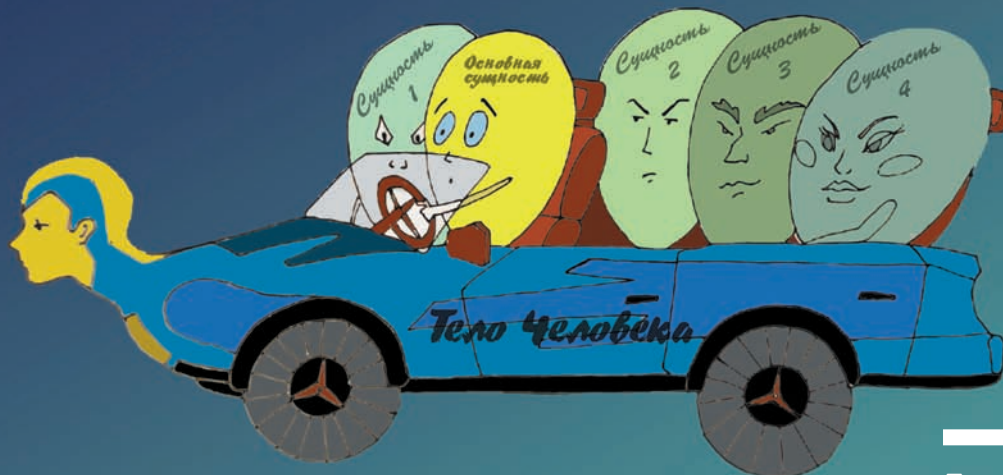


Illustration  
by Yulia  
Naboykina

Продолжение на стр. 18

индивидуальности, присаживаются в «человекомашину». Они, как минимум, корректируют маршрут, выбранный основным водителем, а, как максимум, полностью берут управление под свой контроль. И тогда, по сути, человек теряет истинного себя, становится простым ретранслятором инородных идей, рабом сущностей из тонко-материального мира. **Установок, которые заполняют «автомобиль», может быть великое множество, от «Во всем виноваты США» и «Без айфона - нет жизни» до «Всем красивым девушкам нужны богатые мужчины» и (свежее) «Коронавирус нужно сильно бояться».** Объединяет все эти столь разные мыслеформы то, что они явно являются привнесенными извне, а не рожденными из личного опыта (разве что, на считанные доли процента). Это не собственные убеждения, а те самые энергетические сущности, которые проникают в наш организм: сначала - как пассажиры, а затем берут в руки руль.

Не стоит удивляться, что человек, которому ты показываешь сотни видео и фото о событиях в стране и мире, не воспринимает их, верит не своим глазам, а пропагандистским штампам. Объяснимо и то, что какой-то индивид готов стоять в очереди много часов, чтобы в числе первых заполучить новый гаджет (который уже через неделю появится во всех магазинах). Тела таких людей принадлежат не совсем им, а управляющим ими энергетическим сущностям, имеющим свои цели и задачи. **И надо понимать, что вступая во взаимодействие с человеком, чья изначальная индивидуальность задавлена этими сущностями, ты контактируешь, прежде всего, с НИМИ, - а что-то доказать ИМ, повлиять на НИХ - невозможно!**

Такая концепция устройства человеческого организма объясняет, откуда берутся злые люди. Имеются в виду те, кто творит абсолютное зло, вроде диктаторов, пытающих и уничтожающих, морально и физически, тысячи граждан родной страны и объявляющих войны другим государствам. Человек просто не может изначально

родиться злым, но энергетические сущности, жаждущие крови и страданий, способны поселиться в его организм, начать использовать его тело в качестве аватара для воплощения целей, для борьбы с добрым и светлым. Столько уже снято голливудских фантастических фильмов про данное явление, а ведь оно (в простом, будничном формате) существует в реальности с незапамятных времен!

Кому-то могло показаться странным, что я через запятую перечислял такие сущности, как селенское зло, зависимость от социальных сетей, семейные психологические установки и т.п., когда говорил о составе «пассажиров» нашей «души». Но ведь невидимый нами тонкий мир наверняка такой же разнообразный, как материальный. На земле существуют, как гипермаркеты, так и маленькие киоски, как руководители компаний, от которых зависят судьбы тысяч людей, так и простые работяги, сконцентрированные на своей семье... Вот и тело человека могут использовать совершенно разные по значимости энергетические субстанции.

И в этом трудно познаваемом тонком мире ясно одно: **в заботе о человеке, развитии его как личности больше всех заинтересована сущность, которая попадает в наше тело при рождении. И ее нужно всячески оберегать, очищать от присасывающихся к ней чужеродных мыслеформ.** Для последних человеческое тело - временный инструмент для решения сиюминутных вопросов (чем-то это похоже на каршеринг). Так, энергия зависти заставляет человека взять кредит на дорогой телефон или машину, а то, в какую кабалу он из-за этого попадет, какие будет испытывать лишения - ее совершенно не волнует. Если бы изначальная душа, получившая (при рождении) его тело в управление, была сильной, здоровой, то не позволила бы зависти диктовать человеку действия, ведь она заинтересована в его развитии,

в долгой и активной жизни. А здесь мы видим, как слабая индивидуальность отстраняется от «руля» более сильными, деструктивными сущностями.

**Думаю, очевидно, что для достижения успеха в жизни, сохранения гармоничного состояния, исполнения своего предназначения нужно очищать «салон» своей «машины» от деструктивных энергий, чужеродных установок, беречь свою индивидуальность.** Здесь стоит, к примеру, работать с психологами, посещать тренинги, заниматься телесными практиками, читать журнал «Альфа Жизнь». В принципе осознанные люди все это понимают на интуитивном уровне.

Реклама

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**  
**СВЕТЛАНЫ ПОНОМАРЕВОЙ**

- УЗИ ДИАГНОСТИКА ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- МАММОЛОГ, ОНКОЛОГ
- КАРДИОЛОГ, ТЕРАПЕВТ
- НОВЫЕ УЗИ МЕТОДИКИ В ОНКОЛОГИИ
- ГИНЕКОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ЭЛАСТОГРАФИЯ ПЕЧЕНИ
- ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:**  
**8 (831) 434-35-37**  
**PONOMAREVA-MEDCENTER.RU**

Лицензия министерства здравоохранения Нижегородской области  
№ ЛО-52-01-006836 от 20 апреля 2020 г.

**ул. Студеная, 78, п.1**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА





# НЕ ЖИВУТ, А ПРОГИБАЮТСЯ ПОД МИР

## КАК ФАНТОМНОЕ «Я» ПОЖИРАЕТ ЧЕЛОВЕКА

Продолжение на стр. 18

Многие люди спокойно плывут по течению жизни, делают то, что считается важным в социуме: растят детей, строят карьеру, покупают квартиру в ипотеку, ездят за границу... Но все это внешняя сторона. А внутри они чувствуют (особенно когда остаются наедине с собой) усталость, опустошенность, тоску, беспомощность, бессмысленность происходящего. Практикующий шаман, психолог, религиовед Алексей Секов убежден: причина такого состояния в том, что человек строит свою жизнь, исходя из потребностей не подлинного, а ФАНТОМНОГО «Я». Задача последнего - не исполнение предназначения, а выживание в обществе (по сути, системе насилия над нашей подлинностью), не самораскрытие, а удовлетворение чужих желаний. Алексей рассказал «Alfa Жизни» об особенностях Фантомного «Я» и о том, как человеку вернуться к подлинному себе (каким он был в раннем детстве), чтобы вновь обрести эмоциональную гармонию.

### ПУТЬ В БЕЗДНУ

Прежде чем говорить о фантомах, стоит разобраться, что же такое Подлинное «Я». «Глубинная природа человека, ее истинная сущность, пожалуй, не познаваема. Это можно лишь пережить в собственном опыте, - говорит Алексей. - Но однозначно можно говорить о том, что мы являемся частью целостной системы и что воплощаемся на Земле, имея определенный план и изначальный набор качеств, заложенных в нашу природу генетически. По сути, наша задача - осуществить этот план, который принято называть предназначением, максимально раскрыть природные качества. Это похоже на семья, из которого должен вырасти стебель и распуститься цветок. Упрощенно можно сказать, что Подлинное «Я» человека проявляется тогда, когда он действует и говорит то, что ИСТИННО хочет, а не то, что от него ждут другие».

Но уже с первых лет жизни, по словам Алексея, мы начинаем сталкиваться с «системой наси-

лия», и наши «хочу» постепенно заменяются на «должен». Мы отходим от своего Подлинного «Я» (в каком-то смысле, предаем его), учась доверять мнению и чувствам внешнего мира и значимых людей. «Внутри человека выстраивается конструкт из запретов и разрешений, позволяющих выжить в социуме, - объясняет Алексей. - Теперь он опирается в основном на них, а не на собственные духовные принципы, которые принес на Землю в своей душе. Так вместо Подлинного «Я» формируется ложный фантом».

Стоит отметить, что тема потери человеком себя, части собственной души отображается во многих культурных произведениях и религиях. Так, по мнению Алексея, грехопадение, описанное в Библии, это появление у человека нового видения: он начинает стыдиться, отвергать свою подлинную природу, свой род. А в притче о блудном сыне герой покидает отчий дом ради внешних ценностей. В целом ряде культурных традиций видимый мир рисуется как иллюзия, искривление, сон.

Разница между Подлинным и Фантомным «Я» - это, по сути, отличие жизни от выживания. Именно для того, чтобы не быть отвергнутым Системой, человек разрывает со своей подлинной природой, действует не из естественных чувств и потребностей, а из навязанных, удобных для социума норм. «Для того, чтобы мы были приняты обществом, нас с детства «из лучших побуждений» запугивают, упрекают, унижают, внушают мысль, что мы ПЛОХИЕ, что должны ЗАСЛУЖИТЬ любовь. Но дело в том, что любовь УЖЕ живет в нас! Мы любимы по факту рождения, поскольку прекрасны в своей неповторимой реальности. А когда ребенку говорят, что его не будут любить, пока он не будет соответствовать неким нормам, то «толкают» его в «ловушку» Фантомного «Я», - объясняет Алексей. - Так и происходит раскол внутри человека на Фантомное «Я» и Внутреннего ребенка. С годами значительная часть людей

все больше отождествляет себя с ложным «Я» и теряет связь с Внутренним ребенком: отсюда большинство бед и болей в нашей жизни. Фантомное «Я» питается нашей энергией и способностью к самореализации, радость постепенно уходит из повседневности. Все это, в конечном итоге, приводит к потере смысла и интереса к жизни».

Для человека, находящегося под властью Фантомного «Я», потерявшего истинного себя, характерно постоянное подсознательное ощущение страха, вины и стыда. Последнее - это не сожаление за конкретные совершенные действия, а глубинная установка «Я плохой», то есть неполноценный, хуже остальных. Чем бы человек ни занимался и как бы ни старался по-

### КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О НЕОБХОДИМОСТИ ТЕПЛО ОДЕТЬСЯ НА УЛИЦУ, НЕ ТРАВМИ- РУЯ ЕГО ПОДЛИННОЕ «Я»?



Вместо фраз «Надень шапку, а то не пуцу!» или «А ну, быстро натянул резиновые сапоги!» можно сказать примерно следующее: «Тебе придется идти по лужам, а потому есть вероятность, что ты заболеешь. Я беспокоюсь, потому что хочу видеть тебя здоровым и счастливым. Давай подумаем над тем, чтобы ты надел резиновые сапоги. Как на это смотришь?»



казать другим свою уверенность, эта установка действует. Состояние «Я плохой» зарождается в детстве, когда, к примеру, мама, заставляя ребенка хорошо учиться, сравнивает его с другими - более «успешными» детьми. Или, когда родители говорят, что ребенку нужно тепло одеться, так как «у них нет денег на таблетки» (получается установка «Даже лекарства дороже, чем я»). **Отсюда могут вырасти две пожизненные стратегии поведения - постоянно доказывать, что ты не неудачник, или смириться с тем, что являешься изгоем, чтобы тебя не отвергла внутренняя мама.**

«Периодически повторяющаяся фраза родителей «Ты не на что не способен» крепко прописывается в подсознании человека, - говорит Алексей. - В целом люди являются системными, родовыми существами. **С рождения до смерти они «носят» в себе «маму», «папу», «бабушку», и так - вплоть до далеких предков по семейному древу. Их установки, страхи, невыраженные эмоции являются частью нас, и, к сожалению, многие из них деструктивно влияют на жизнь...** Допустим, мужчина приходит к осознанию, что хочет уйти с надоевшей работы и превратить хобби в бизнес. Но у него ничего не получается, ведь в голове он слышит те самые слова матери («Ты не на что не способен!») или «Займись серьезным делом, а не ерундой!». Человек отказывается от своих желаний, и тем самым еще глубже «закапывает» таланты, доверенные родом Внутреннему ребенку. Отсюда - утрата детской радости и интереса к жизни, сильная тревожность, развитие физических заболеваний и т.д.»

Чувство токсичного страха, прежде всего, зарождается у детей, живущих в семьях с не совсем здоровой атмосферой, например, где отец-тиран постоянно пьет и бьет маму. По словам Алексея, в данных ситуациях обычно дети переносят на себя состояние матери или отца. Соответственно, мальчик чувствует страх и полную беспомощность. И такая выученная беспомощность, скорее всего, будет с человеком по жизни. **Она, к примеру, часто проявляется в сильном страхе потерять работу или отношения. Человек вместо реализации себя будет выбирать безопасность, вместо открытия новых горизонтов - избегать боли.** Это похоже на эксперименты с животными, которых запирают в замкнутом пространстве и оказывают на них физическое воздействие, в случае попытки сбежать: через определенный период выход открывается, но звери все равно сидят на ограниченной территории, боясь наказания. Вот и люди, которым «далеко за...», продолжают испытывать страх наказания родителями, «сидящими» в их подсознании.

Одна из главных ловушек фантомного «Я» заключается в том, что человек перестает говорить о своих эмоциях, понимает свои чувства, дифференцировать их. Из-за этого ему сложно чувствовать других людей, трудно строить близкие отношения. Другая опасная ловушка - незнание своих потребностей, неумение действовать в соответствии с ними. **Тот, кто себя не видит, не понимает, не принимает, не может заявить миру: «Посмотрите, какой Я!» Ему во многом стыдно проявлять себя. И он будет выбирать во всех сферах стандартное, а не лучшее, начиная от профессии и заканчивая второй половиной.** Мнение других для него (в подсознании) важнее, чем собственное. Именно такие люди являются беспресловутыми исполнителями самых нелепых и преступных

приказов начальников.

**Безусловно, человек испытывает глубокую душевную боль от того, что живет не своей жизнью. Но признаться в этом самому себе может не каждый. Внутреннюю опустошенность многие заполняют зависимостями** - алкоголем, сигаретами, погоней за материальными ценностями, едой, сексом. Конечно, здесь имеется в виду не здоровое желание поесть или заняться любовью, а попытки уйти через зависимости от проблем, снять стресс. И тут всегда будет ущерб для личности (к примеру, в виде ожирения, болезней).

Полностью отдавшись Фантомному «Я», став шестеренкой в Системе Насилия, пренебрегая своими чувствами и потребностями, мы делаем плохо не только себе, но и своим потомкам! Возьмем простой пример с мужчиной, пристрастившимся к алкоголю. Сам данный факт говорит о том, что с его внутренними установками многое не в порядке, что он живет фантомной жизнью. Сын этого мужчины может либо возненавидеть отца и всю жизнь доказывать, что он не похож на него, или решить, что пить - это правильно. Обе стратегии ведут к отчуждению от подлинного «Я». У человека появляется искаженное понимание отцовства, и это не может не отразиться на его детях. Такая передача деструктивных установок от бабушки к внуку хорошо описывается известным выражением: «Дети страдают за грехи отцов».

#### ВЫХОД ИЗ ТЕМНОТЫ

**Допустим, человек, в какой-то момент (например, после прочтения статьи) осознает, что он всю жизнь исполнял желания Фантомного «Я». Что ему делать, чтобы исправить ситуацию, найти внутри себя что-то подлинное?** Осознание проблемы - уже большой шаг. А дальше можно изучить и выбрать одну из многочисленных методик обретения себя, существующих в мире. К сожалению, одной мотивации к изменениям в большинстве случаев недостаточно. **Очень многие знают, что важно говорить о своих чувствах, но не могут, понимают, что нужно простить свою маму, но обиды сама по себе не проходит. Здесь необходимы глобальные внутренние изменения.** И в этом может помочь техника, разработанная Алексеем Сековым. Она называется «Вхождение в Пространство Внутреннего Ребенка». С помощью нее можно прожить непрожитый в ранние годы болезненный опыт и вывести Внутреннего ребенка из травматичной ситуации детства. В ней одновременно совмещаются шаманский ритуал (наш эксперт является Баксы - потомком казахских шаманов, специали-

зирующихся на восстановлении (здоровья) и классический психотерапевтический сеанс. По словам Алексея, после получения индивидуальным новым опытом, который он не смог прожить в детстве, перестраивается

## СИТУАЦИЯ, ПОКАЗЫВАЮЩАЯ, НАСКОЛЬКО СИЛЬНО В ВАС ФАНТОМНОЕ «Я»



Вспомните или представьте ситуацию, когда кто-то в очереди хочет пролезть вперед вас. Какой будет ваша реакция? Может, вы испытаете страх и не захотите связываться с наглým человеком? Или, наоборот, это вызовет в вас вспышку агрессии, вы начнете громко ругаться? На самом деле оба варианта показывают дисбаланс во внутреннем мире! Здоровая реакция - спокойно отстоять свою правду, показать человеку, в чем он не прав.

работа нейромедиаторов в мозге, меняется мировосприятие. Человек по-новому начинает смотреть на мир, иначе действует уже после первого сеанса. Так постепенно происходит обретение Целостности.

«Во время сеанса человек возвращается в детство - в тот момент, когда произошло расщепление души на Подлинное и Фантомное «Я», - поясняет Алексей. - Он переживает ту ситуацию: в теле происходят особые биохимические процессы, выстраиваются новые нейронные связи и, в результате, «очки», через призму которых индивид все эти годы смотрел на мир, меняются. Еще во время сеанса можно «обрести» личного «защитника» - Помощника, который будет с тобой далее по жизни. Это естественная сила души из глубинных слоев психики, на которую мы можем опираться в трудные минуты. Она живет в нас, как и «внутренняя мама», «внутренний отец» и другие «объекты внутренней психики», составляет вместе с ними Полноту, несет исцеление и Благо. Любящую, добрую силу люди с древних времен персонафицировали - представляли в виде духов, ангелов, тотемных животных и т.д. **Такова природа человека: ему крайне тяжело без внутренних Помощников. Знаменитый психолог Карл Юнг обозначил их как Архетипы.** ➔

### ПРАКТИКУЮЩИЙ ШАМАН АЛЕКСЕЙ СЕКОВ

*«Если вы ищете любовь - ищите внутри себя!»*

#### "Шаманское путешествие"

- глубинные практики вхождения в бессознательное для исцеления психосоматических расстройств



Реклама

Бесплатные семинары на тему отношений, исцеления детской психологической травмы у взрослых людей

Групповые тренинги и медитации на расслабление тела и переход в бессознательное

Скайп-группа "Взрослые Выросшие в Системе Насилия" по будням в 18:00 (вход свободный)

[VK.COM/ZDOROVIV\\_OBRAS\\_Y](https://vk.com/zdoroviy_obraz_y)

8-981-896-96-80



# «МАТРИЦА СУДЬБЫ»: ПРОСТОЙ ИНСТРУМЕНТ ПОЗНАНИЯ СЕБЯ

Сегодня существует множество техник, основанных на астрологии и нумерологии, позволяющих человеку познать себя и успешно построить свою жизнь. Прогресс на месте не стоит: появляются все более продвинутое, проработанные и удобные для обычных людей методики. Среди них – «Матрица судьбы», основанная на древнем методе самопознания, оперирующим 22-мя старшими арканами Таро. Техника предков была подзабыта, но благодаря энергопрактику Наталье Ладина заново открыта в 2006 году. Матрица показывает, как в человеке проявляются 22 энергии, существующие в мире. Их различное соотношение определяет его индивидуальные черты, характер, предназначение, предпочтительную роль в социуме... Так же по этой формуле можно вычислить и особенности своих предков, таланты, переданные от них. Нижегородский специалист по «Матрице судьбы», энергопрактик, арт-терапевт, энергохудожник Юлия Татарчук рассказала «Alfa Жизни» об особенностях данного инструмента познания.

## ПОЧЕМУ СТОИТ ЗНАТЬ СВОЮ «МАТРИЦУ СУДЬБЫ»?

«Я исследовала себя с помощью разных методик, в которых все строится на цифрах даты рождения. Но именно «Матрица судьбы» показалась мне наиболее практичной, простой, адаптированной для реальной жизни, - делится Юлия. – Астрология, на мой взгляд, во многих аспектах программирует на негатив, «Дизайн человека» слишком много устанавливает рамок для души, «Генные ключи» интересны, но довольно сложны для изучения... В «Матрице судьбы» нет ничего лишнего: все построено на взаимодействии человека с 22 арканами (энергиями). И, по сути, все, что нужно нам для успеха и счастья – уделять внимание энергиям, играющим в нашей жизни особую роль, превращать их негативные стороны в позитивные, а также «прокачивать» свои сильные качества и использовать их в определенные временные периоды для решения тех или иных задач. У «Матрицы судьбы» есть много вариантов расшифровок. Мой подход в применении метода заключается в концентрации на

положительных качествах личности, на возможностях: если уж и программировать человека, то лучше – на позитив!

Знакомство с «Матрицей судьбы» поменяло мою жизнь. Благодаря ей, я поняла и прочувствовала, чем мне нужно заниматься и какими людьми окружать себя, освободилась от страха одиночества, начала проживать себя такой, какая я есть. Пятая энергия в моей Матрице говорит о том, что мне необходимо передавать знания людям, обучать их. После того, как я это осознала, мое развитие в сфере проведения консультаций, тренингов значительно ускорило. В целом главная функция «Матрицы судьбы» - это трансформация человека из «состояния жертвы» в «творца». Мы можем сами осознанно моделировать свою жизнь, исходя из своих потребностей и природных качеств (а не жить чужой жизнью и целями), достичь состояния полной внутренней гармонии».

## РАССЧИТЫВАЕМ СВОЮ МАТРИЦУ ПО ДАТЕ РОЖДЕНИЯ

Итак, на данной странице вы видите образец «Матрицы судьбы». Она состоит из двух ромбов. Тот, чьи вершины являются самой верхней и самой нижней точкой общей фигуры - основной. Второй квадрат больше связан с родом человека, обозначает качества, таланты, которые переданы ему по линии предков. Главными энергиями являются те, что расположены в углах основного ромба и в его центре. Если говорить кратко, слева мы видим то, как человека воспринимают окружающие, а также проявление его характера, вверху – таланты, способности, справа – задачи, которые ему нужно решить, а внизу – так называемый «кармический хвост» (то, что необходимо проработать в течение жизни, перевести энергии в плюс). Рядом с основными кругами Матрицы много дополнительных: комбинацией энергий в каждой точке рисунка дается детальное представление обо всех качествах и возможностях человека. Еще здесь особенно выделяются «денежный канал» и «канал отношений» (то есть энергии, способствующие материальному благополучию и успеху в коммуникациях с противоположным полом). Если в Матрице человека отсутствуют какие-то

энергии, это не значит, что их у него нет: просто они, вероятно, уже проработаны.

А сейчас предлагаем вам нарисовать собственную Матрицу. Конечно, в журнале не хватит места для рассказа обо всех элементах «личной формулы судьбы» (для ее полного просчета и интерпретации лучше обратиться к специалисту). Но основные энергии вы вычислить сможете.

Берем свою дату рождения, допустим «23.09.1985». В левую вершину основного квадрата матрицы ставим день появления на свет. Если вы родились до 22 числа, вписываете соответствующую цифру, если после 22 числа – складываете цифры и записываете их сумму. В данном примере (см. рисунок на странице)  $2+3=5$ . В верхней угол записываем месяц рождения, как есть (здесь – цифра «9»). В правой вершине – сумма цифр года рождения. Опять же, если она будет больше 22, то складываем цифры ( $1+9+8+5=23$ ;  $2+3=5$ ). В нижней вершине – сумма всех чисел из предыдущих углов ( $5+9+5=19$ ). В центре квадрата – сумма всех чисел из вершин ( $5+9+5+19=38$ ;  $3+8=11$ ).

Теперь попробуем интерпретировать полученные данные. В представленной Матрице сразу несколько пятерок. Это означает, что одна из главных функций человека – это обучение людей, передача им знаний, ценной информации и постоянное изучение нового. Данную задачу можно хорошо исполнить в таких ипостасях, как аналитик, коуч, психолог, воспитатель, преподаватель, духовный мастер. «Люди-пятерки» черпают силы из ораторского мастерства, саморазвития. «Пятерка» всегда означает структурность, порядок в мыслях и действиях... У вас в данных вершинах будут свои цифры: проанализируйте, как они влияют на вашу жизнь.

А «9» - это энергия мудреца, которая из-за своего положения в верхнем углу связана с талантами, вдохновением/депрессией, с Ангелом-хранителем. Здесь человек может знать многие вещи на глубоком, интуитивном уровне (даже неосознанно). Как правило, люди с девятками обладают большим опытом (оставшимся от предыдущих воплощений в мире), умением хорошо разбираться в явлениях существующей действительности. Вдохновение они черпают в единении, на природе. По словам Юлии, девятки очень часто встречаются у шаманов, мастеров духовных практик. А здесь комбинация из пятерок и девяток однозначно говорит о том, что мудрость этому человеку необходимо проявлять в мир, а не уходить в самокопание.

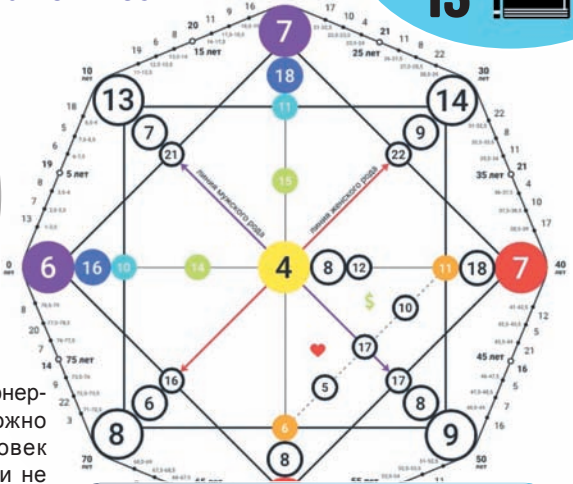


ЭНЕРГИЯ	ОСОБЕННОСТИ [остальные 12 энергий - на <a href="http://zen.yandex.ru/alfalifenn">zen.yandex.ru/alfalifenn</a> ]
1. Волшебника и чудотворца	Новаторство, характерное для первопроходцев, мощный заряд энергии
2. Равенства, единства и гармонии	Дипломатичность, умение сглаживать конфликты, мудрость, развитая интуиция, наблюдательность
3. Хозяйки и плодородия	Женская энергия: для нее характерна забота о детях и других людях, а также многодетность, свой бизнес, любовь к роскоши и красоте
4. Хозяина	Мужская энергия (лидерство, отцовство, бизнес, ответственность, организаторские способности, талант управлять людьми)
5. Учителя и ученика, закона	Традиции, структурность, обучение себя и других
6. Любви и отношений	Коммуникации, знакомства, общение, создание праздника в жизни, очарование окружающих («душа компании»)
7. Победителя и движения	Лидерство, целеустремленность, передвижения, умение вести за собой людей
9. Мудреца	Природная мудрость, любовь к природе и уединению, самодостаточность
10. Фортуны, потока, удачи	Получение удовольствия, кайф от жизни, расслабление, много удачи, сваливающейся с небес





**ЮЛИЯ ТАТАРЧУК**  
специалист по «Матрице судьбы», энергопрактик, арт-терапевт, энергохудожник



«Матрица судьбы» певицы Дженнифер Лопес

бизнес, семью, детей. «22» - энергия духовной свободы. Можно сделать вывод, что человек достигнет богатства, если не будет ограничивать себя рамками и догмами, каким-то одним местом работы или одним проектом: нужно постоянно искать что-то новое, расширять свои границы, увеличивать количество проектов и масштабировать их. «Тройка» подсказывает, что для достижения успеха лучше управлять командой людей (работать в партнерстве с другими), а не быть нанятым сотрудником. Данный вывод подтверждает и четверка - энергия хозяина в «сердечной чакре» (северо-западный сектор Матрицы). Она означает, что человек испытывает потребность работать на себя, заниматься бизнесом. А наемная работа, наоборот, будет уводить энергию в минус.

ние спортом (как мы знаем, все это характерно для латиноамериканки). Чем больше подобные люди двигаются, трудятся, тем больше зарабатывают. Число «17» связано с искусством, известностью, славой. Шестерка в характере - это умение производить впечатление на окружающих, располагать к себе, налаживать коммуникацию. Такие люди обычно очень сильно любят себя, что в определенной степени прекрасно и необходимо для них. Но иногда они очень эгоистично и чрезмерно требуют любви от других. Шестерка - способность получать кайф от жизни, умение расслабляться, стремление к удовольствиям. То есть мы видим, что «Матрица судьбы» Дженнифер Лопес УЖЕ во многом соответствует ее экранному образу.

Нужно передавать знания максимальному количеству окружающих. Об этом же говорит и «солнечная» цифра «19» в «кармическом хвосте»: человек, как и небесное светило, должен освещать путь, служить множеству людей. **Если же не служить людям, а делать все только для себя, то индивид будет разрушаться (так же, как лучи солнца, бьющие в одну точку, не согревают, а испепеляют ее).** А еще 19 - это один из кодов миллионеров: у таких личностей есть все возможности стать богатыми.

В центре Матрицы проявляется сила человека и его позиция в социуме. Здесь расположена цифра «11», говорящая о том, что в человеке много силы воли и энергии. Он может находить мотивацию для активных действий, силы внутри самого себя: помощь со стороны ему особо не нужна. Таким людям обязательно нужно выводить из себя излишки энергии, например, в спорт, физическую активность, иначе она начнет выплескиваться на близких людей или копиться в организме (тем самым - приносить разлад в отношениях и прожигать человека изнутри). Отрицательная сторона 11 энергии - стремление подавлять других, чрезмерный трудолюбие, желание контролировать абсолютно все.

Все остальные цифры Матрицы получаются путем разнообразных вычислительных действий с цифрами из основного квадрата. Почти в каждой вершине Матрицы не одна, а сразу три энергии. Их комбинация помогает многое осмыслить. Так, в «кармическом хвосте» данной формулы, помимо «19», есть цифры «3» и «22». Тройка - это энергия хозяйки (хозяйина для мужчины), лидера с женскими энергиями, которые мужчине важно трансформировать в

Еще вы можете высчитать свой «денежный канал» и «канал отношений». Частично они связаны друг с другом (то есть «прокачка» энергий в сфере взаимоотношений с противоположным полом может положительно сказаться и на финансовом положении). Можно отдельно определить числа, обозначающие вход в каждый из «каналов». Так, «денежный канал» в данной Матрице открывается 16-ой энергией, которая буквально переводится как «Пробуждаясь сам, ты пробуждаешь других людей». То есть тут имеется в виду духовное лидерство, умение влиять на окружающих: деньги можно заработать только во взаимодействии с людьми. А вот если бы тут была девятка, то идеальной деятельностью для запуска денежного потока была бы та, что связана с природой, животными, в целом - с неким уединением.

**МАТРИЦА ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС И «КОД ГОДА»**

Давайте проследим, как энергии проявляются в матрицах известных людей, например певицы Дженнифер Лопес. На входе в «денежный канал» у нее стоит число «11», а это большая работоспособность, сила воли, увлече-

Отметим, что «Матрица судьбы» - это не только инструмент познания природных возможностей, но и хороший способ планирования конкретных жизненных периодов. Для каждого человека существует так называемый Код года. Вычисляется он просто: дата рождения + месяц рождения + текущий год. Важное уточнение: нынешним годом для вас будет не 2021, а 2020 - если ваша дата рождения в год быка еще предстоит (соответственно, энергия 2021 года вступит в силу после этого дня рождения). Для рассматриваемой Матрицы Кодом года (на текущий момент времени) будет «18» (5(2+3)+9+4(2+0+2+0)). 18-ая энергия в плюсе - освобождает от страхов, воплощает желания. То есть вселенная будет благодарить человека, если он преодолит свои страхи и уверенно пойдет к своей мечте.

Таким образом, зная личный Код года, каждый из нас может активировать и трансформировать в «плюс» важные для него энергии, что будет способствовать достижению успеха и гармонии.

## РАСШИФРОВКА ВАШЕЙ «МАТРИЦЫ СУДЬБЫ»

с Юлией Татарчук

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫСТРО:

- ПОНЯТЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
- РАСКРЫТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТАЛАНТЫ
- ПОДОБРАТЬ ЛИЧНЫЕ КЛЮЧИ К ФИНАНСОВОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ И ГАРМОНИЧНЫМ ОТНОШЕНИЯМ
- ПРОРАБОТАТЬ КАРМИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

+ ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ОБУЧАЮЩИЙ КУРС ПО «МАТРИЦЕ СУДЬБЫ», ЧТОБЫ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ

8-908-159-1265 [VK.COM/JULIYATATARCHUK](http://VK.COM/JULIYATATARCHUK)





# НН В ШАГЕ ОТ БОЛЬШОГО ФУТБОЛА

27 февраля на стадионе «Нижний Новгород» состоялось открытие второй части футбольного чемпионата России ФНЛ - матч, на котором побывал и корреспондент «Альфа Жизни». Встречались лидеры сезона - нижегородский ФК «НН» и самарские «Крылья Советов». Матч собрал больше 4000 зрителей. «Крылья Советов» - объективно самая сильная команда лиги с мощным составом и хорошо поставленной игрой, уже способная на равных бороться с клубами из высшего дивизиона. И, надо сказать, нижегородцы большую часть времени матча ни в чем не уступали соперникам, а мяч пропустили лишь в самой концовке. Своей игрой ФК «НН» показал, что имеет все шансы попасть в высшую лигу. А значит, возможно, в год 800-летия в наш город приедут «Спартак», «ЦСКА», «Локомотив» и другие российские топ-клубы. Многие у нас уже соскучились по такому большому футболу! Главное, что может помешать этому - команда «Оренбург», находящаяся в турнирной таблице очень близко. А главное, что может помочь - поддержка горожан. К примеру, на данном матче болельщики из Самары зачастую перекивали нижегородцев. Поэтому приходите на стадион почаще!



Стремление продлить свою молодость, как можно дольше - естественное желание современных людей. Нашему эксперту, руководителю нижегородского отделения международного проекта по преобразению человека «Тюнинг тела» Ольге Василевской, в этом году исполнится 40 лет, но мало кто ей дает больше 25-ти. Ольга убеждена, что активное долголетие реально, что человек способен прожить (именно прожить, а не пролежать в постели) до 120 лет и более. У нашего организма есть для этого все ресурсы, но мы сами способствуем преждевременному износу тела. Своими секретами продления молодости нижегородка поделилась с «Альфа Жизнью». И, пожалуй, главный из них - это комплексный подход к здоровью. Как правило, люди сосредотачивают усилия на чем-то одном, допустим, фитнесе, правильном питании, или beauty-процедурах, или позитивном мышлении. И при этом нередко перегибают палку, действуют себе во вред. А когда ты внедряешь полезные привычки системно и дозированно, заботишься о разных составляющих здоровья одновременно, то эффект будет намного значительнее.

## СИЛА ВОДЫ

Первый секрет молодости - это достаточное употребление воды, ведь организм человека состоит из нее на 80%. Только сразу запомните, что чай, кофе, а, тем более, газировка, совсем не равнозначны чистой воде: человеческие клетки воспринимают их совершенно по-другому. И сама природная вода может быть абсолютно разной. Самая «омолаживающая» вода - та, что имеет жесткую структуру (поэтому многие занимаются ее заморозкой или покупают особую, уже структурированную жидкость), правильный Ph (кислотно-щелочной баланс) и набор полезных микроэлементов. Ольга рекомендует пить от 2 литров воды в день (или 30мл на кг). Это лучше делать равномерно в течение дня. Людям, желающим похудеть, стоит добавить еще литр (вода расщепляет излишки жира). Кстати, **человеку свойственно путать голод с жаждой: если выпить здесь и сейчас стакан воды, то, возможно, есть уже не захочется. Еще вода предотвращает сбой в работе клеток.** А это, в частности, благотворно влияет на состояние кожи. Когда кожа сухая, появляется больше морщин. А если увеличить дневной объем потребления воды, то мимические, мелкие морщинки будут разглаживаться.

## ПИТАНИЕ БЕЗ ФАНАТИЗМА

По словам Ольги, не стоит делать каких-то жестких ограничений в питании. Пища должна быть максимально разнообразной, разве что стоит сократить (вплоть до полного исключения) дрожжи, трансжиры, белый сахар. Глюкозу можно восполнить в организме с помощью фрук-

### ЗОЖ-АКЦИЯ

от



Покажи фото  
этой рекламы  
на кассе и получи  
полезный смузи

## БЕСПЛАТНО!\*

\*при покупке от 500 р;  
акция действует весь апрель



Реклама

пр-т Гагарина, д. 17  
тел. 215-27-28

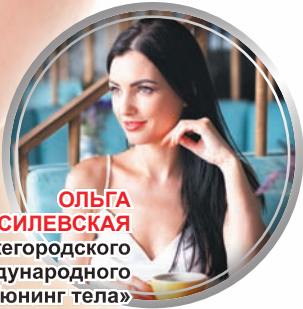
[bhajan.cafe.nn](https://www.instagram.com/bhajan.cafe.nn)

[vkus-jizni-portal.ru](http://vkus-jizni-portal.ru)





# СЕКРЕТЫ ДОЛГОЙ МОЛОДОСТИ: КАК В 40 ВЫГЛЯДЕТЬ НА 25



**ОЛЬГА  
ВАСИЛЕВСКАЯ**

руководитель нижегородского  
отделения международного  
проекта «Тюнинг тела»

тов. Рекомендуется, если есть время на готовку, не варить еду на газовой плите, а томить ее в духовке при температуре до 80 градусов: так в пище остается больше полезных микроэлементов.

Желательно не есть за 3 часа до сна, чтобы организм за ночь полностью отдохнул. Конечно, наше тело обладает большой способностью к самовосстановлению, но если его нагружать регулярно, то разрушение примет необратимый характер. Тот же лишний вес неприятен и опасен не только сам по себе, но и потому, что способствует преждевременному износу всех внутренних органов, особенно суставов. «Помню, на победительницу одного из сезонов «Тюнинга тела» во время церемонии награждения повесили штангу с прикрепленными на ней бутылками воды. Это 34 кг веса, который девушка сбросила на проекте. Так она даже с места не смогла сдвинуться! А ведь до этого постоянно носила лишние килограммы на себе, разрушая свои кости!» - делится Ольга.

Голодать, не почистив организм, нижегородка не рекомендует, так как это может привести к интоксикации. При этом никто не отменял наличие паразитов в теле: они начинают «питаться нами», когда нет другой пищи.

### ХОДЬБА ЛУЧШЕ ФИТНЕСА

Ольга уверена, что постоянные занятия с железом в спортзале к омоложению не приводят, а, скорее, способствуют износу организма (особенно это характерно для профессионального спорта). Она предпочитает йогу, так как в ней все медленнее, сложнее разорвать мышцы, идет хорошая растяжка позвоночника, и ко все-

му этому добавляется перезагрузка сознания.

А еще очень полезно совершать ежедневные прогулки. Только **шагать нужно не вальяжно, а интенсивно, с высокой скоростью. Минимальная норма - 10000 шагов в день.** Важная функция быстрой ходьбы, помимо всего прочего, в том, что она заставляет организм вырабатывать пот, а он выводит из организма вредные вещества. Помните: если вы потеете - то молодеете! Поэтому ходить в баню, как регулярно делает нижегородка, очень件 полезно.

Благотворное влияние на физическое состояние оказывает воздействие на рецепторы, которые есть на наших ладонях и стопах. Это активизирует внутренние ресурсы организма. Не зря сегодня набирают популярность стояние на гвоздях, иглоукальвание, пиявки, точечный массаж. А среди тренажеров Ольге нравятся виброплатформа, роликовый массажер и пресотерапия (лимфодренажный массаж). Так, виброплатформа тренирует микромышцы во всем теле, подтягивает контуры лица, способствуя выработке коллагена, разгоняет кровь, лимфу и улучшает перистальтику кишечника.

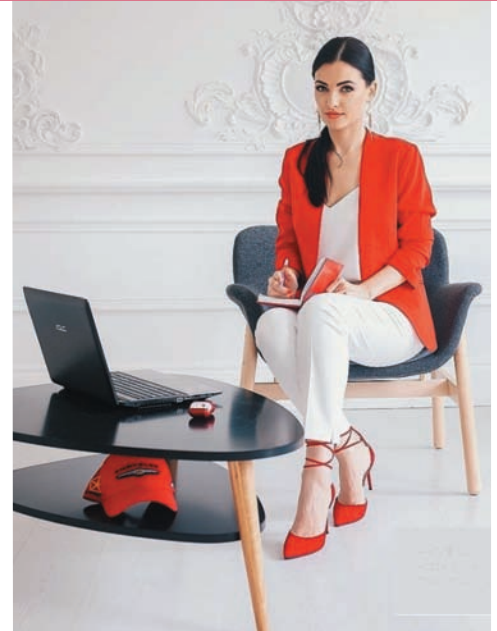
### КИСЛОРОД - ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Организму нужно достаточное количество кислорода, чтобы правильно функционировать. Неслучайно в горной местности, где чистый воздух, обычно много долгожителей. Семья Ольги всегда спит с открытой (хотя бы минимально) форточкой, даже если на улице мороз. **Кислород попадает не только в легкие, но и впитывается кожей, что, конечно, влияет на ее состояние.** Рекомендуется освоить техники правильного дыхания (их масса - можно найти в интернете), основанные на различных временных задержках. А еще, по словам Ольги, кислород способствует расщеплению висцерального жира, до которого фитнесом добраться трудно.

### ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Здесь сильно углубляться не будем, так как, по сути, весь журнал «Alfa Жизнь» про это: постоянные читатели прекрасно знают, как психология влияет на физическое состояние. **Лично нашей героине близки такие внутренние установки, как «Доверяй вселенной», «Ищи в плохих людях хорошее», «Любое событие чему-то учит: сосредотачивайся не на негативе, а на полученном опыте».**

Ольга интересуется психосоматикой. Когда случается какой-нибудь сбой в организме, болезненные ощущения, она загля-



дывает в специальные справочники, например, французенки Лиз Бурбо, и сверяет, о чем может свидетельствовать боль в той или иной части тела. Например, однажды после съемок рекламного видео у нее сильно заболел желудок. Ей удалось выяснить, что причина кроется в сожалении о сумме, потраченной на ролик. Затем она покопалась в себе, осознала ценность этого видео и что деньги были потрачены не зря: боль пропала! По тому же принципу Ольга отслеживает и другие изменения в своем состоянии, находит их причины и меняет свои внутренние установки.

### P.S. ОТ ОЛЬГИ ВАСИЛЕВСКОЙ

- Если дать клеткам своего тела благотворную среду, то они не будут стареть очень долго - продолжают непрерывно обновляться. Знаю, что большая печень после смены привычного режима жизни на здоровый может восстановиться за год! Есть такие весы Tanita, которые показывают биологический возраст человека. Я не раз наблюдала, как у людей, соблюдающих рекомендации, цифра на этих весах уменьшается. То есть мы способны не только поддерживать молодость, но и возвращать ее!



ONLINE + OFFLINE

Реклама

Минус 22 кг

УЖЕ 60 ТОНН СБРОШЕНО

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРОЕКТ

## ТЮНИНГ ТЕЛА

ОБМЕНЯЙ КИЛОГРАММЫ  
НА ДЕНЬГИ!

- ЕЖЕДНЕВНЫЕ ОНЛАЙН-ТРЕНИНГОВКИ (СИЛОВАЯ, КАРДИО, ZUMBA, ЙОГА...)
- СОПРОВОЖДЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ (НУТРИЦИОЛОГ, ПСИХОЛОГ, СЕКСОЛОГ, ТРЕНЕРЫ ПО ФЕЙСФИТНЕСУ И ЭСТЕТИКЕ ТЕЛА...)
- ПРИЗОВОЙ ФОНД - 650 000 РУБ.

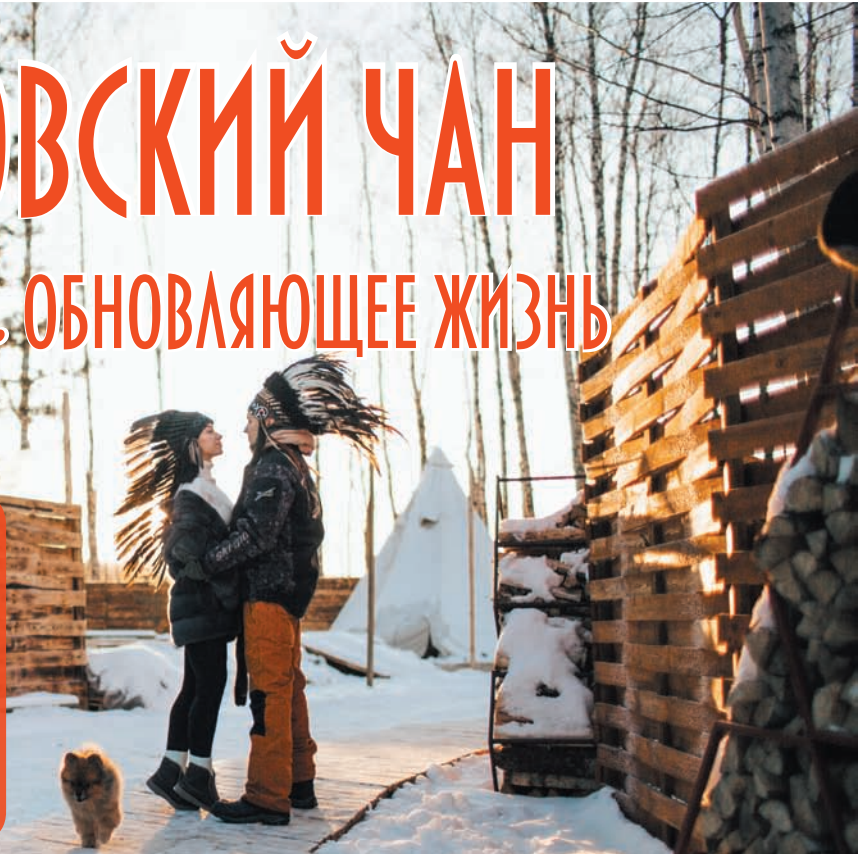
ЗАПИСЫВАЙСЯ НА НОВЫЙ СЕЗОН: [TUNINGTELA.COM](http://TUNINGTELA.COM) [TUNING\\_TELA\\_NNOV](https://www.instagram.com/TUNING_TELA_NNOV)



# ГОРЬКОВСКИЙ ЧАН

## ПРОСТРАНСТВО, ОБНОВЛЯЮЩЕЕ ЖИЗНЬ

В последние годы в нижегородском регионе крайне редко появляются интересные пространства для отдыха с друзьями, коллегами, любимыми людьми. Наоборот, из-за пандемии очень многое закрывается, культурная жизнь затихает. На этом фоне открытие этно-турбазы «Горьковский чан» на Горьковском море выглядит неординарным событием. Она приняла первых гостей в октябре 2020 года и с тех пор ежедневно преображается. Судя по темпам роста интереса к «Горьковскому чану» и большим планам его создателя, 29-летнего бизнесмена, владельца сети цветочных магазинов «Дисконт Центр Роз» Павла Родионова, комплекс имеет все шансы стать одним из самых популярных мест отдыха в Нижегородской области.



«Горьковский чан» расположен в 15 минутах от волжской дамбы, в месте, наполненном сильной энергетикой. За вполне адекватную сумму (от 6 тысяч рублей) любой желающий может арендовать здесь домик (где есть все необходимые удобства) вместе с большой прилегающей территорией (7 соток земли). Место для отдыха компании закрыто эко-забором. На приватной территории есть место для костра, мангал, качели, турники и многое другое, но главный центр притяжения - ЧАН. Это емкость, куда помещаются от 5 до 9 человек одновременно (в зависимости от размера). Вода в чане нагревается до температуры, позволяющей получить максимальное наслаждение от парения на свежем воздухе с пихтовыми травами. Это, по сути, купание в горячем источнике, оздоравливающая спа-процедура. Чан, кстати, безлимитный - входит в стоимость проживания.

Сегодня на территории «Горьковского чана» построено 3 домика, где можно заселиться гостям, и уже достраивается четвертый. У последнего будет персональный пруд (20x20 метров) с личным пляжем, катамаранами и рыбой, которую разрешается ловить. Номерной фонд в течение года будет увеличиваться, как и общее пространство рядом с домиками. В этом пространстве есть пруд, залитый под каток, контактный зоопарк и юрта, где можно проводить различные медитации и другие мероприятия. К примеру, команда «Горьковского чана» организует в юрте сессии с шаманом, проводящим этно-медитации с бубном (чайная церемония, звуковая терапия). Еще здесь можно сфотографироваться в этническом образе - с роучем (головной убор индейцев) и мексиканским пончо.

### МЕСТО ДЛЯ ОСОЗНАННЫХ ЛЮДЕЙ, А НЕ ДЛЯ ПЬЯНОК

Об истории создания, концепции, публике и будущем «Горьковского чана» мы поговорили с Павлом Родионовым.

### - Что вдохновило вас на создание столь необычного пространства?

- У меня дома есть баня, где стоит личный чан, в котором я люблю отдыхать с семьей и друзьями. Около года назад во время отдыха на Гоа я познакомился с владельцем банного комплекса в Петербурге. Беседа с ним очень вдохновила меня. А до этого я часто путешествовал по миру, в том числе был на различных трансовых фестивалях, в этнических пространствах. Все это навело на мысль сделать место для досуга с этническим колоритом. Одна из основных идей - создать комфортную среду для пребывания людей на природе и продвигать культуру парения в чане... Я купил участок земли у Горьковского моря и начал строительство.

### - Все здания и другие объекты комплекса построены вашей командой собственноручно?

- Да, не только сооружения, но даже мебель. Сторонние организации делали, разве что, окна и двери. Все, что находится на территории, создано из эко-материалов. Я раньше занимался строительным бизнесом, многое в этой отрасли понимаю. Сам очень люблю физический труд, с удовольствием помогаю команде строителей «Горьковского чана» (доделываю штрихи, принимаю непосредственное участие в работе).

### - Вы сами почти круглосуточно находитесь в «Горьковском чане»?

- 90% своего времени я провожу на площадке, и здесь мне нравится по духу: скучать не приходится. Жить на природе - это полезно.

### - В соцсетях вы называете чаны молодежными. Почему?

- Пребывание в них вызывает ощущение свободы, эйфорию и благотворно влияет на состояние здоровья, в частности на кожу. Ускоряются обменные процессы, выводятся токсичные вещества из организма, укрепляется иммунная и успокаивается нервная система.

### - Кто на данный момент является основной публикой «Горьковского чана»?





- Большинство - это молодые девушки. Многие блогеры стремятся попасть в «Горьковский чан», чтобы сделать эффектные фотографии в наших локациях, в самом чане. Ездят компании друзей, влюбленные парочки, просто люди, которым требуется перезагрузка и отстранение от многочисленных рабочих дел и проблем. Отдельная категория - организаторы различных мероприятий - медитаций, ретритов, женских кругов, телесных практик, квестов, тренингов, мини-фестивалей, фотосессий. Таких мы всегда поддерживаем, делаем особые условия по бронированию, помогаем, если нужно, организовать трансфер из Нижнего до площадки. Наша стратегическая линия - отдавать 30-40% номерного фонда под проведение мероприятий и мастер-классов. А в целом хочется, чтобы к нам приезжала именно осознанная публика. Мне не нравится, что турбазы в общественном сознании ассоциируются с кутежом и пьянками. «Горьковский чан» не про это (хотя предписаний, ограничивающих свободу гостей, у нас крайне мало). Мы ждем людей, которые знают, что такое культурный отдых, заботятся о своем здоровье, занимаются саморазвитием, не хотят быть такими, как все.

### ГЛАМУРНЫЙ ОТДЫХ В ЛЕСУ

- Треугольная форма домов на вашей турбазе имеет сакральное значение?

- Да, пирамиды у многих народов ассоциировались с чем-то сакральным, являлись неким концентратором энергии. А в бытовом плане такая форма очень комфортна для жизни. В мансарде под крышей можно хорошо выспаться, и оттуда открывается великолепный вид на водохранилище и лес... Вообще треугольные дома, равно как и костры, натуральные шкуры, шаманский бубен, медитативные практики, создают магическую атмосферу и особенные вибрации в нашем месте.

- Что вы можете ответить скептикам, не видящим смысла уезжать за много километров от города, чтобы отдохнуть с друзьями?

- Когда происходит смена обстановки - это абсолютно другие эмоции, ощущения. На природе может произойти перезагрузка сознания, глобальное обновление. Собственно, многие наши гости делились, что после «Горьковского чана» их жизнь поменялась, что к ним пришли неожиданные инсайты. Так, некоторые решились бросить надоевшую наемную работу и заняться любимым делом. Кто-то опробовал здесь свой проект и перевел его в дальнейшем на постоянную основу. А есть те, кто непосредственно стал работником или партнером «Горьковского чана». Мы в целом



открыты для любого сотрудничества, как с теми же организаторами различных проектов, так и с обычными студентами. Парней мы приглашаем на «трудотерапию»: они помогают в строительстве комплекса, а взамен бесплатно получают жилье и возможность провести досуг. Для девочек тоже найдется разнообразная творческая работа.

- Как преобразится пространство в течение года? Какие планы?

- Самое главное - рядом с «Горьковским чаном» откроется новое пространство в формате глэмпинг (гламурный кемпинг). Вообще, когда люди едут за 100 км от дома на природу со своей палаткой, это всегда определенный риск. Неизвестно, будет ли нормальное место недалеко от водоема, и кто станет вашими соседями (может, пьяная компания, которая превратит отдых в ад). Глэмпинг - это формат культурного и

безопасного отдыха. Ты можешь забронировать место для своей палатки за 500 рублей и получить в пользование инфраструктуру - готовое место для костра, туалеты и многое другое. И культурный уровень окружающих уже будет явно другим, чем на диком пляже. А те, кто захочет особенного комфорта, могут за сумму в районе трех тысяч рублей снять индейский домик - типи. Там будут кровати, мебель, свет и тепло. Кроме того, на территории глэмпинга появится волейбольная площадка, тир, кафе, баня, будут работать аниматоры и проводиться различные мероприятия.

**Узнать подробности о работе «Горьковского чана» можно на странице в Instagram [instagram.com/gorkovskiy\\_chan/](https://www.instagram.com/gorkovskiy_chan/), переходите по хэштегу #горьковскийчан. Забронировать домики и прояснить нюансы - по телефону 8-920-073-53-43.**

## Доставка минеральной природной столовой питьевой воды «Родники Светлояра» 18,9 литров



РОДНИКИ  
СВЕТЛОЯРА

Реклама

С 2011 года добываем и поставляем минеральную воду из экологически чистого района Нижегородской области. Завод находится в пос. Калинина Воскресенского района. Артезианская скважина №931 глубиной 60 м вблизи природного парка «Воскресенское Поветлужье» со знаменитым озером Светлояра.

О воде:

Важнейший фактор при выборе воды – её кислотно-щелочной баланс (pH).

Оптимальный показатель pH 7,5 - 9,5

Минеральная вода «Родники Светлояра» имеет уровень pH 8.82, **соответствует требованиям ГОСТ и оздоравливает организм**

· Подходит для ежедневного употребления

- регулирует обмен веществ
- восстанавливает микрофлору кишечника
- улучшает работу печени, нервной системы
- нормализует давление
- омолаживает кожу и волосы
- обеспечивает профилактику заболеваний

# Может, воды?

4-222-812  
ДОСТАВКА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

RSVODA.COM

Прием заявок:  
7.00-18.00



Начало на стр.10

## КАК ФАНТОМНОЕ «Я» ПОЖИРАЕТ ЧЕЛОВЕКА

Также Алексей разработал групповой тренинг «Лабиринт Ловушек Фантомного Я» для тех людей, которые не могут проявлять свои чувства, испытывают страх перед начальником или клиентами, терпят обвинения в свой адрес и многое другое - из-за того, что хотят заслужить любовь родителей, даже если их давно нет рядом. Кроме того, в Скайпе есть группа единомышленников под названием «Взрослые, Выросшие в Системе Насилия». В ней работают над исцелением детской травмы и обретением Подлинности, делятся личным опытом исцеления. Люди могут поговорить открыто о своих проблемах и радостях, получить опыт новых, подлинных отношений.

Личность, заново отыскавшая в себе Внутреннего ребенка, будет ощущать резкий контраст между своими ощущениями и социальной системой, в которой большинство живет фантомной жизнью. Близость и открытость предполагают проявление подлинных чувств, однако в нашем мире они могут порождать конфликтные ситуации. Но здесь нет ничего плохого, ведь конфликт во многом несет пользу, убирает недосказанность, проясняет сознание. Так, человек, решивший бросить курить и продолжающий ежедневно общаться с курильщиками, наверняка на начальном этапе нарвется на насмешки и непонимание с их стороны. Конечно, в этом и подобных случаях среда, пропитанная насилием, часто побеждает (а потому людям крайне необходим наставник, поддержка). Но, если он все-таки выдержит этот натиск, то его жизнь выйдет на новый уровень. Более того, он может поменять и людей вокруг себя, побудить их своим примером тоже отказаться от сигарет. И это очень важный плюс возвращения к Подлинному «Я»: являясь частью целостной системы, мы можем на нее влиять, трансформировать. Как установки предков влияют на жизнь человека, так и он сам, работая над собой, делает благо для своих потомков.

## ТЕЛО - МАШИНА, ДУША - ВОДИТЕЛЬ(И)?

Начало на стр.9



Также понятно, что полной чистоты изначальной души добиться невозможно, если ты, конечно, не отшельник, ежедневно занимающийся медитативными и иными практиками. Но сделать так, чтобы чужеродные мыслеформы, сущности не определяли твою жизнь, не сядились за «руль» твоей «машины», способен каждый.

Тут, кстати, возникает несколько вопросов для самостоятельного размышления. Например, что происходит с человеком, если в его «машину» «подсаживаются», пусть и чужеродные, но позитивные мыслеформы? Лично я считаю, что даже таким установкам нельзя позволять подавлять наше индивидуальное начало, потому что, если у человека ослабевает изначальный дух, то вслед за позитивными энергиями им могут овладеть и негативные. Собственно, так часто и происходит: знаю немало людей, занимающихся благотворительностью, духовными практиками и тому подобным, которые при этом прямо или косвенно способствуют злу, наносят вред окружающим (это уже тема для отдельной статьи)... Ну, и еще интересный вопрос: если структура души так сложна и так склонна к изменениям, то ЧТО, в итоге, попадает в рай (и аналогичные места) после физической смерти (особенно, если при жизни изначальная основа души была сжата до минимума инородными сущностями)?

В сознании жителей страны крепко засел стереотип, что почти все, производимое за рубежом, качественнее и современнее, чем российская продукция. Пожалуй, во многих отраслях это действительно так, но в сфере моды ситуация явно меняется. Более того, у одежды отечественных производителей есть даже ряд преимуществ. Создатели нижегородского бутика «11Store» Дмитрий и Антонина Сычевы в разговоре с «Альфа Жизнь» опровергли мифы об одежде из России. А стилист-шопер Надежда Василенко наглядно показала, как ярко и актуально могут выглядеть созданные нашими фабриками вещи - в правильном сочетании.

### РОССИЙСКАЯ ОДЕЖДА ЛУЧШЕ СИДИТ

«В связи с ростом курса валют привоз готовых текстильных изделий из зарубежья стал не таким выгодным, как раньше, - говорит Дмитрий. - Одновременно с этим за последние 10 лет российские фабрики были кардинально модернизированы. У нас стали использовать качественную фурнитуру, качественные ткани и многое другое. При этом в текстильную индустрию приходит все больше людей с новой ментальностью, разбирающихся в трендах. То есть российская продукция становится все более и более достойной. А для конечного потребителя она (в целом) более доступна по цене, чем импортные аналоги. А еще небольшими магазинам удобнее работать с отечественными производителями: экономится много времени на логистике, что в свою очередь положительно влияет на стоимость одежды для конечного потребителя. В том числе поэтому основную часть коллекции, представленной в «11Store», составляет одежда, произведенная в России».

Но самое главное, по словам владельца «11Store», то, что отечественная одежда больше подходит под наши стандарты фигуры - то есть лучше сидит. У представителей каждой нации есть особое соотношение параметров тела - объем талии, бедер, форма живота, ширина плеч... Производители, конечно, ориентируются на общеевропейские стандарты, но местные антропометрические особенности все равно, так или иначе, влияют на лекало и размерный ряд. Даже европейцы во многом не похожи на нас, а уж жители Китая отличаются очень сильно (а ведь оттуда идет основной поток вещей, представленных в магазинах). Неслучайно мы периодически испытываем разочарование, когда буквально одна-две детали в примеряемой в магазине вещи «убивают» хороший образ (недостаточная длина, складки на животе, свисающие плечи и т.д.). С одеждой, производимой в России, такое происходит реже.

### ИДЕАЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ ДЛЯ ВЕСНЫ 2021

**Миф о том, что российская одежда не отражает мировые модные тренды, мы опровергли практическим путем. Стилист-шопер Надежда Василенко, закончившая Итальянскую школу моды и стиля и проходившая стажировку в Милане, составила самые модные образы этой весны из вещей, представленных в «11Store». Оцените, как стильно и актуально они выглядят!**

#### Образ №1. Комментарий стилиста:

- Сегодня брючный костюм - незаменимая вещь в гардеробе любой девушки. Здесь мы видим полное соответствие актуальному тренду: объемный прямой пиджак (мужского типа), широкие брюки. Монохромная расцветка, удлинняющая фигуру, разбавляется яркой водолазкой. Это модное в последние годы сочетание называется «colorblock» («цветовые блоки»). Дополняет картину один из моднейших аксессуаров последних лет - крупная цепь на шее. Данный образ можно сделать более «расслабленным»: брюки заменяются на голубые джинсы, или пиджак - на свитер, а лодочки - на кеды. В таком виде вы сможете явиться не только на работу, но и в кафе, кино, на встречу с друзьями.

#### Образ №2. Комментарий стилиста:

- Такой лук является идеальным отображением тренда «loungewear» («расслабленная одежда»). Его девиз: «В чем был дома, в том и вышел в свет». Тренд сформировался под влиянием пандемии: на мировые подиумы вышли худи, джоггеры, трикотажные костюмы. Основа данного образа - монохромный костюм, визуально удлинняющий фигуру. А главное дополнение - кофта такого же фасона, но другого цвета, завязанная на плечах. Данный стилиевой прием можно использовать для придания своему луку многослойности: она делает образ интереснее. Такое сочетание идеально подходит для прогулок с детьми, пребывания на природе, похода за продуктами: ты одновременно выглядишь стильно и ненарядно. Многим нашим девушкам, к сожалению, сложно сочетать удобство со стилем, поэтому в российских супермаркетах мы часто видим дам в «полной боевой раскраске», на огромных каблуках и в мини.

#### Образ №3. Комментарий стилиста:

- Монохром в бежевых оттенках всегда выглядит дорого и женственно, а белая рубашка освежает образ. Жилет однозначно еще остается с нами в этом сезоне: это тоже элемент «loungewear». Он так же будет хорошо сочетаться с футболкой, джинсами и белыми кедами. Такой лук отлично подходит и для деловой встречи, и для повседневных прогулок, шопинга. Брюки клеш отражают свежий тренд 2021 года - возвращение 70-х и стиль



# ОДЕЖДА ИЗ РОССИИ: ФАКТЫ, ОПРОВЕРГАЮЩИЕ СТЕРЕОТИПЫ



Стилист-шопер  
Надежда Василенко,  
проходившая  
стажировку  
в Милане,  
составила  
модные  
образы  
весны 2021

диско. Незавязанный, свисающий пояс добавляет луку небрежности. Сегодня не актуально показывать своей одеждой, что ты очень старался стильно одеться. В 2021 году важно выглядеть расслабленным (и это, кстати, располагает окружающих к человеку).

#### Образ №4. Комментарий стилиста:

- Здесь отражены, как минимум, два современных тренда - юбка миди с воланами и рубашка с подплечниками. Акцентированное внимание на плечи актуально в последние годы: началось все с пиджаков, а затем дошло и до рубашек с футболками. Белые кеды делают образ более легким, убирают приторную женственность, добавляют динамики и удобства. Отличным дополнением к луку станет голубая джинсовая куртка, накинутая на плечи, или (как в образе №2) наброшенный на плечи джемпер.

#### Образ №5. Комментарий стилиста:

- Тренд «loungewear» добрался даже до вечерней моды. В таком шелковом костюме в пижамном стиле девушки будут выглядеть сногшибательно на любой вечеринке, если правильно подобрать серьги, клатч и другие аксессуары. Лук вполне можно сделать повседневным, если сменить каблуки на модные слиперы, надеть белую футболку вместо пиджака.

#### ВЕЩИ, ПРОШЕДШИЕ КАСТИНГ СТИЛИСТА

Если вам понравились образы, описанные выше, то рекомендуем заглянуть в магазин «11Store», открывшийся в Нижнем 2 февраля 2021 года. Это семейный бизнес: супруги Сычевы впервые заинтересовались fashion-индустрией около 10 лет назад, и вот в конце 2020 года они решили реализовать собственный проект.

Ассортимент «11Store», прежде всего, рассчитан на женщин 24-38 лет, для которых качество имеет значение. Трикотаж, обувь, аксессуары, юбки, брючные костюмы и все остальное, что можно найти в магазине, соответствует современным трендам и при этом продается по довольно низким ценам для одежды данного уровня. Коллекции, представленные в «11Store», составляются владельцами бутика вместе с профессиональными стилистами: они отбирают лучшее из того, что предлагают российские производители. В будущем Дмитрий и Антонина планируют запустить собственное производство одежды. Но уже сейчас в магазине можно приобрести очень красивое белье ручной работы от молодого дизайнера, представленное только в «11Store».

Для тех, кому сложно подбирать себе гардероб, или кто хочет гаран-

тировано быть в центре внимания, в тренде, есть отличная новость: в магазине можно найти полноценные капсулы, заранее собранные профессиональным стилистом. Кстати, желающие могут непосредственно во время шопинга воспользоваться услугами стилиста, сотрудничающего с «11Store» и отлично знающего коллекцию магазина. А в недалеком будущем откроется онлайн-гардероб: прямо в интернете вы сможете подобрать одежду, отображаемую в 3D-формате, а затем прийти в назначенное время в бутик: вещи будут висеть в примерочной. Так вы сэкономите массу времени!

Что же касается самого названия магазина, то на него владельцы вдохновила астрология. «Число»11» тесно связано с эпохой Водолея, которая недавно наступила, - объясняет Антонина. - Знак Водолея есть даже в нашем логотипе. Для нас цифра символизирует некое обновление. И мы стремимся привнести нечто новое в сферу моды в Нижнем Новгороде, сделать «11Store» больше, чем магазином. Это, скорее, некое женское пространство. Мы будем использовать свежие форматы продажи и новые технологии, проводить различные мероприятия с участием стилистов, сексологов, визажистов и многих других интересных людей».

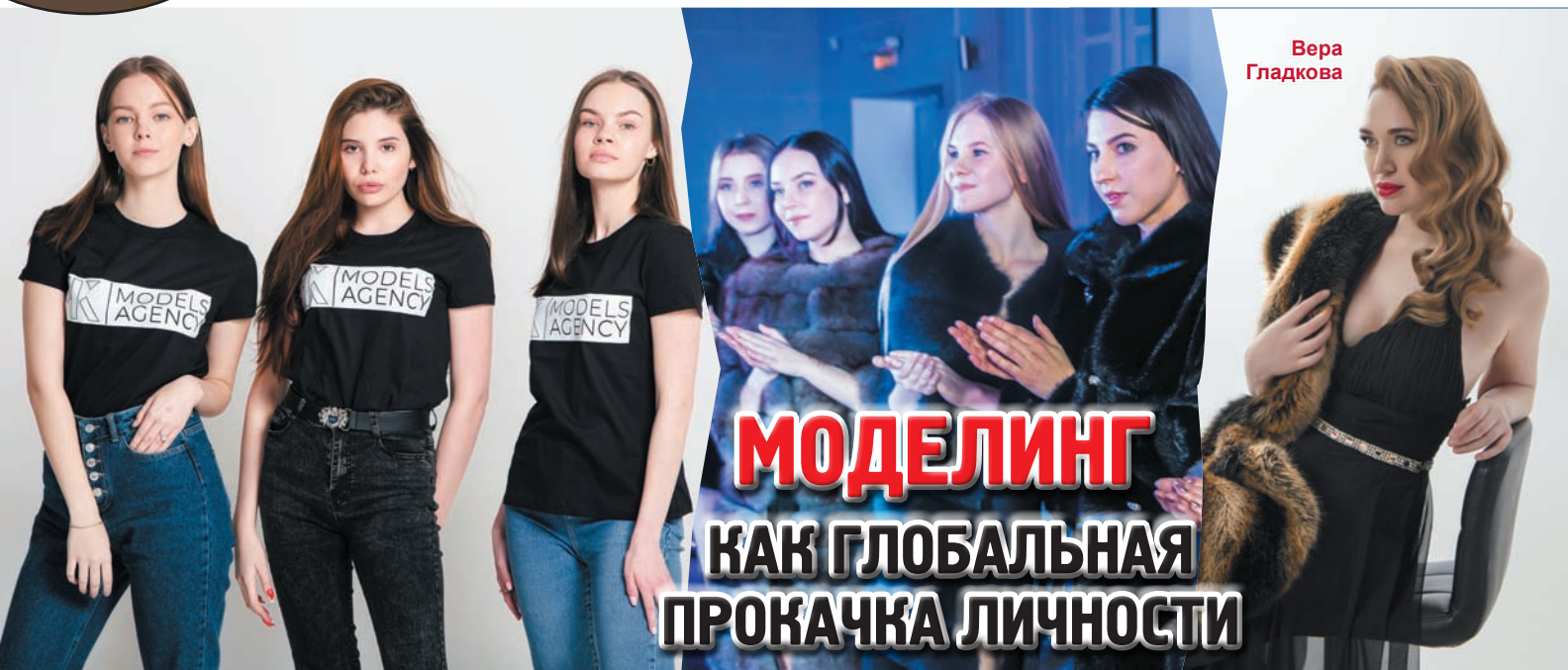


Дмитрий и  
Антонина  
Сычевы

Магазин одежды «11Store»  
ул.Большая Покровская д.52  
(ТЦ «Лестница»).

Инстаграм - @11Store\_nn  
Тел 8-920-250-0011



Вера  
Гладкова

**В России распространено достаточно скептическое отношение к профессии модели: многие ее считают несерьезной, поверхностной, неким переходным этапом к «нормальной» работе. Только факт в том, что здесь девушки и парни из обычных семей могут за несколько месяцев заработать больше, чем большинство населения России - за год. Но главное, что специфика профессии побуждает человека расти над собой буквально во всех отношениях: формируется сильная, уверенная в себе личность, способная достичь успеха везде. О моделинге как способе выйти на новый уровень жизни мы поговорили с руководителем одного из ведущих нижегородских модельных агентств FK Models Верой Гладковой.**

**- Вера, так как все познается в сравнении, давайте представим, чем бы вы сейчас занимались и каким бы были человеком, если бы не модельный бизнес?**

- Я была бы женщиной с жестким характером, работающей в крупной компании, лишенной счастья коммуникации и творческого развития. Рада, что в свое время решила уйти с такой работы. Женственности во мне явно стало больше.

**- Но вы ведь сначала работали моделью, а затем почему-то решили сменить подиум на офисную карьеру?**

- Да, я являлась одной из самых востребованных моделей в Нижнем Новгороде, и у меня были все шансы приблизиться к высотам, достигнутым Натальей Водяновой, и участвовать в показах Victoria's Secret. Но муж (с которым мы потом расстались) оказался против такой деятельности. К тому же, тогда в модельном бизнесе многие процессы не были так хорошо отлажены, как сейчас. Находиться в этой сфере в какой-то степени даже было опасно. Помню, у модельных агентств стояло много иномарок: богатые «папки» караулили девочек, предлагали стать своими содержанками...

**- А сейчас такого в Нижнем нет?**

- Знаю, что ряд агентств оказывает посреднические услуги - предлагает девушкам возможность пойти в эскорт. Я убеждена, что это может сломать психику навсегда, и такой легкий выход в роскошную жизнь не принесет счастья. Наше агентство подобным точно не

будет заниматься.

**- Давайте вернемся к основной теме нашего разговора. Как в целом меняется характер и мировоззрение человека, вступившего на модельный путь?**

- Подумайте, в чем заключается основная функция любой модели - и сразу многое станет понятно. Модель - прежде всего, лицо, помогающее продать тот или иной товар, услугу. Это сможет сделать только тот, кто является в определенном смысле совершенным - неким примером для подражания, идеалом, к которому хочется тянуться. Таким идеалом вряд ли сможет стать просто красивый человек: кроме внешней оболочки, он должен транслировать особое внутреннее содержание, такие установки, как «Я успешный и самодостаточный», «У меня интересная и насыщенная жизнь», «Я на 100% уверен в себе». Собственно, чтобы стать по-настоящему востребованной моделью девушкам и парням необходимо серьезно поработать над собой, «прокачать» свое внутреннее состояние, избавиться от психологических зажимов, идеально овладеть своим телом. И все это будет полезным абсолютно любому человеку, вне зависимости от сферы деятельности, чтобы достичь большего, чем он имеет сейчас. Уверенность и разнообразные навыки, приобретенные во время работы в модельном бизнесе, люди неплохо монетизируют после завершения fashion-карьеры. Среди наших учениц - девушки, ставшие актрисами, певицами, востребованными фотографами, блогерами с огромным количеством подписчиков, создателями брендов одежды. Вообще опыт в моделинге побуждает многих заниматься именно чем-то творческим, тем, что действительно приносит удовольствие, а не сидеть в офисе просто ради денег.

**- Что делают ребята, которые к вам приходят, чтобы стать «совершенными»?**

- Во-первых, они начинают уделять пристальное внимание своей внешности (волосам, коже, стилю), спортивным тренировкам, правильному питанию. Только отдельно хочу подчеркнуть для ваших читателей, что голодание в модельной сфере не приветствуется: нужно просто питаться умеренно, небольшими порциями, но часто, употреблять здоровую пищу. К сожалению, знаю много случаев, когда девушки-подростки дово-

дили себя до больницы и даже до летального исхода, пытались подогнать себя под модельные стандарты... Еще у нас занимаются театральной пластикой, актерским мастерством, фотопозированием и многим другим: все это, безусловно, расширяет сознание человека, делает его более уверенным. Кстати, знаю, что многие высокие девочки подвергаются в школе насмешкам со стороны одноклассников. Это влияет, в том числе, на то, каких парней они выбирают для отношений. Грубо говоря, девушка по факту выглядит на условную «девятку», но на подсознании считает, что больше «шестерки» не заслуживает. Вот у таких девчонок моделинг кардинально меняет восприятие.

**- Какой примерный процент ваших учениц получает международные контракты и едет на заработки, скажем, в Китай?**

- Мы стремимся хотя бы к 50%. Стоит подчеркнуть, что далеко не все, кто имеет возможность, в итоге, решается поехать за границу: или сами чего-то боятся, или парень против, или родители не отпускают, или не хочется бросать учебу в вузе. Я убеждена, что возможности, которые дает контракт с Китаем, сильно перевешивают все минусы. Там 1 час работы моделью стоит (в переводе на российские деньги) от 10000 рублей, а день - от 80000! Многие по окончании контракта зарабатывают на несколько квартир, и это, в том числе, касается несовершеннолетних моделей. Условия работы и проживания настолько четко продуманы, что даже девочки 12-14 лет будут чувствовать себя там комфортно и безопасно.

**- За последнее десятилетие девушки, приходящие в школы моделей, как-то изменились?**

- Я бы сказала, что они «распоясались»: раньше мы искали исключительно людей от 177 см, а сегодня даже со 170 см можно довольно уверенно пройти кастинг. Дело в том, что молодежь в целом меньше стала интересоваться профессией модели, чем это было в нулевые годы. Возможно, это связано с появлением массы других возможностей реализации себя в жизни. Ну, а если говорить об основных целях девушек и парней, приходящих в моделинг, то это, прежде всего, желание хорошо зарабатывать и повысить свою популярность, например, в соцсетях.



## СТИХИ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ

Александр Шуенкин - психолог из города Ковров, прошедший обучение в Институте Инновационных Психотехнологий С. В. Ковалева. Некоторое время назад для того, чтобы структурировать свои знания по психотерапии, донести их в массы, выразить свои чувства и свой опыт, он начал писать рифмованные произведения в особом жанре, окончательного названия которому еще не придумал. Простыми словами, это психологические, экзистенциальные стихи. Пропуская их через свое сознание, каждый читатель может задуматься о себе, своем ежедневном поведении и испытываемых чувствах. При прочтении могут возникнуть неожиданные и полезные инсайты, появиться мотивация что-то поменять жизни. «Экзистенциальные стихи - это смысловые синтены, которые вплетены в основы психологической культуры. Они написаны в состоянии осмысленного Бытия: свой опыт я структурировал рифмой», - говорит Александр.



## СВОБОДА ВЫБОРА

Центральное психологическое понятие стихотворения - Тень. Это часть нашей личности, которая подверглась вытеснению или осталась неосознанной. Как бы человек ни отрицал ее в своем сознании, она есть и влияет на его жизнь. Теневая сторона появляется в раннем детстве под воздействием социума - из-за расщепления психики.

*Повнимательнее присмотритесь к людям,  
Которые вас окружают.  
Ведь в них отражается психика ваша.  
Если кто-то нервнрует вас,  
То, как следует, изучите его:  
Та черта присуща и вам -  
Просто загнана в тень она.  
Под тенью имеется здесь в виду  
Та часть сознания, что не на виду.  
И каждый раз, одернув себя,  
Ты говоришь себе: «Так нельзя!»  
И вот уж соринку ищем в глазу у кого-то,  
Не замечая бревно в своем.  
Юнг говорил: «С чем борешься,  
Тем и становишься».  
То есть ищем в других мы черты,  
Которые присущи нам самим.  
И если кто-то говорит слишком громко,  
То и ты, наверняка, постоянно кричишь.  
Тем, кто бросает курить, мешают дым табака  
Тот, кто борется с пьянством,  
Скорей всего, сам выпить не прочь.  
А обжора против жиров...  
Когда мы против чего-то,  
То в уме рисуется этот образ.  
Бессознательное не видит, хорошо это или плохо.  
И картинка для него как руководство К действию.  
Поэтому надо быть человеком «К»:  
Стремиться К чему-то, а не бежать ОТ чего-то,  
Идти К стройному телу, а не избавляться ОТ жира.  
Тогда теневые программы  
Строят стратегии будут не для похудения,  
А для стройного спортивного тела...  
Чем больше ты ненавидишь чего-то,  
Тем сильнее на это обращаешь внимание.  
А так как, по-твоему, это плохо,  
То ненавистное загоняется в Тень.  
И она, обойдя все фильтры защиты,  
Вопреки твоей воле руководит тобой.  
А, значит, надо быть человеком-пчелой,  
Залетевшей в сад и нашедшей цветок,  
А не мухой, что в том же саду  
Стремится сесть на навоз.  
Но каждому, конечно, свое.  
Каждый строит свою реальность  
И в праве замечать в других то, что захочет.  
Это и есть свобода выбора.*

## ПРАВДА

Здесь в центре внимания - понятие «вымысел». К нему люди прибегают, чтобы нивелировать свою реальность к общей действительности, что является самообманом.

*Передаваясь из уст в уста,  
Правда живет всегда.  
Как бы за маской не прятался ты,  
Молва тебя славой найдет,  
Что из себя  
Представляешь ты,  
Рано иль поздно всплывет.  
А нужно всего лишь быть  
Честным перед самим собой.  
Тогда любой человек поймет  
И в разведку с тобою пойдет...  
Порою бывает так,  
Что себе говоришь ты:  
«Вперед!»  
А ноги, сами собой,  
Тянут куда-то в бок.  
Тело же норовит  
Упасть и отдохнуть чуток.  
Ты же себе говоришь:  
«Стоять!»  
Правда всегда за мной!»  
И проглотить ты в горле комок,  
Соберешь волю в кулак.  
Так деды делали на войне...  
Так что же тебе не так?  
Маску сними и увидишь тогда,  
Что в разведку с собою пойдешь,  
И четко границы ты проведешь,  
Где правда, вымысел, ложь.*

## СЕМЬЯ

В этом стихотворении рассказывается про баланс «Давать - брать» в семейных отношениях, о котором не раз говорил профессор психологии Сергей Ковалев.

*Странности в семье  
Любые могут быть.  
Ты должен дать возможность  
Уважать себя и любить.  
Чтоб не был близкий человек обделен  
И не ворчал о том и о сем.  
Работу по дому любит жена,  
Отметки хорошие несут сыновья.  
Муж в доме - это скала и опора:  
Стратегию держит и знает,  
Что и когда будет в пору.  
Каждому нужно себя проявить,  
Свое место под солнцем  
Греть и любить,  
Исполненным долгом  
Наполнить свой быт  
И чувствовать в мелочах счастье.  
Видишь, что трудно?  
Тогда подсоби!  
Но не вмешивайся ты без нужды.  
Общее дело придумай, когда  
Захочешь ты повалять дурака.  
И будет в семье тогда лад,  
И на помощь к тебе придут  
По первому зову.  
И это будет не труд,  
А радость сближения  
Родственных душ.  
Счастье царить теперь будет вовек.  
Мир Вашему дому, любой человек!*

Реклама



## АЛЕКСАНДР ШУЕНКИН

Психолог, использующий  
передовые методы

ИНТЕГРАЛЬНОЕ  
НЕЙРОПРОГРАММИРОВАНИЕ

- это эффективная система психотерапевтической работы, включающая в себя передовые достижения в гуманистической психологии, гештальт терапии, трансантном анализе, системных расстановках, нейролингвистической психотерапии, психоанализе



8-920-941-4114

SHUENKIN-PSY.RU



# СИЛА СВЕЧЕЙ ИЗ МЕДОВОЙ ВОЩИНЫ

## КАК АРОМАТЫ МЕНЯЮТ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ

Автор  
**СВЕТЛАНА  
УРЖУМОВА,**  
психолог, арт-терапевт,  
организатор студии  
творчества и  
саморазвития  
«Новый день»



Вощина – основа пчелиных сот, изготавливаемая из воска. Это полностью натуральный продукт (все-таки пчелы не терпят искусственных материалов). В средние века люди начали делать свечи из натуральной основы пчелиных сот. Потом появился парафин, намного более дешевый, чем воск, и вытеснил это сырье с массового рынка. Но сегодня изготовление свечей из вощины приобрело второе дыхание, переросло в особый ритуал, увлекательное хобби. Возможно, и тебе, дорогой читатель, это будет интересно, тем более, что горение таких свечей, как показывает практика, способствует физическому и ментальному оздоровлению, улучшает атмосферу в любом пространстве.

Свеча из данного сырья горит ровно, не коптит и издает гораздо более приятный аромат, чем аналоги из парафина (который, кстати, весьма токсичен). Природный воск содержит много полезных веществ: при горении ими наполняется пространство. Кроме медового аромата, по словам специалистов, в воздух поступают фитонциды — летучие иммуностимулирующие вещества, убивающие или подавляющие развитие бактерий. Таким образом, вдыхая аромат от горения вощины, человек получает дополнительную защиту своего организма, что в нынешние вирусные времена весьма полезно. Также замечено, что успокаивается нервная система.

Такие свечи изготавливаются вручную. Сами листья вощины можно купить в пчеловодческом магазине или на разных сайтах в интернете. В качестве фитиля используется нить из 100%-ого хлопка (полностью синтетическая или смешанная гореть не будут). Отличный вариант — хлопчатобумажное мулине (нить состоит из нескольких более тонких волокон, скрученных между собой). Длина фитиля должна быть на пару сантиметров больше общей длины свечи, а толщина — умеренной (слишком тонкая нить не сможет оплавить свечу полностью, а толстая будет коптить).

Для придания свечам еще большего количества целебных свойств в них добавляют различные натуральные травы, предварительно тщательно высушенные. Необходимые ингредиенты измельчаются в кофемолке до состояния порошка. Этот порошок наносится на вощину кистью. Если трава будет плохо перемолота, то она может усилить пламя: тогда ваше изделие расплавится за считанные минуты. Специалисты рекомендуют использовать определенные травы для нужных вам целей. Справиться с негативными эмоциями помогают полынь и чертополох, укрепить иммунитет — чабрец и зверобой, а цвет подсолнечника и шалфей стимулируют мозговую деятельность.

Помимо порошка из трав, на развернутый лист вощины можно нанести капли эфирных масел с помощью кисти. Далее вощина скатывается

в свечу, и фитиль подрезается. Как известно, у эфирных масел есть много полезных свойств. Иланг-иланг повышает настроение и общий тонус, помогает сохранить самоконтроль. Лаванда успокаивает, стимулирует к раскрытию положительных качеств. Пачули обладает очищающим действием, в том числе помогает устранять негативные мысли. Хвоя сосны является энергетическим донором и используется тогда, когда необходимо восстановление энергии — после стресса, травм, изнурительной работы. Бергамот помогает обрести себя, например, способствует возникновению инсайтов о роде деятельности, которым стоит заниматься человеку. Можжевельник обладает целительными характеристиками, используется как заживляющее средство. Масло перечной мяты обычно применяется при изготовлении так называемых «свечей исполнения желаний». Дело в том, что на специальных ритуалах люди, работая с вощиной, осознанно вкладывают в них определенные намерения: они считают, что при горении свечи мысли усиливаются, и это способствует воплощению желаемого.

В целом свечи из медовой вощины дают человеку эстетическое и вкусовое наслаждение, помогают ему вернуться в состояние «здесь и сейчас», перевести внимание с повседневных проблем в свой внутренний мир. Они снимают усталость, нормализуют сон, действуют как антидепрессант, активизируют работу внутренних органов, особенно дыхательной системы, очищают воздух от загрязненных примесей и пыли. Плюс сам огонь обладает большой очищающей силой. Так что наслаждайтесь ароматом свечей, исследуйте свои ощущения, но не забывайте о противопожарной безопасности. Также не рекомендуется их жечь дольше 3-4 часов подряд.



Развернутый лист медовой вощины, куда можно добавлять различные ингредиенты — в соответствии с вашими целями

Студия творчества и саморазвития «НОВЫЙ ДЕНЬ» для взрослых и детей

Мастер-классы

Женский клуб

Мигротренинг

Психолог

Логопед

8-920-044-99-64

ул. Июльских дней, дом 1, офис 32

vk.com/clubndnn

Творческая мастерская

Живопись

Студия творчества и саморазвития «Новый день» приглашает всех желающих на интересный ароматный мастер класс по созданию свечей из медовой вощины с использованием различных трав и эфирных масел. Так же вы сможете приобрести уже готовые восковые свечи в красивой подарочной упаковке

Реклама





## ХИТ-ПАРАД. АПРЕЛЬ 2021

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:  
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	JUSTIN BIEBER	HOLD ON
2	MAROON 5	BEAUTIFUL MISTAKES
3	24KGOLDN	3,2,1
4	ROSE	ON THE GROUND
5	KAROL G, ANUEL AA	LOCATION
6	JACK HARLOW	ALREADY BEST FRIENDS
7	PINK	COVER ME IN SUNSHINE
8	LIL MOSEY	ENOUGH
9	DRAKE	WHAT'S NEXT
10	DOROFEEVA	BAM BAM



муж?

Фильм снял Тейт Тейлор, известный многим хоррором на тему токсичности «Ма». Перед нами очень смешная черная комедия в стиле братьев Коэнов. Главные достоинства - отборный черный юмор, галерея ярких героинь. Главную роль женщины

на позитивном мышлении играет Эллисон Дженни, а ее подругу, безбашенную провинциальную журналистку, гоняющуюся за сенсациями - Мила Кунис. А еще здесь есть гламурная самовлюбленная телеведущая, вьедливая и наглая полицейская, начинающая бандитка-гопница и многие другие неординарные типажи. Герои взаимодействуют между собой и друг против друга, часто с нервами и насилием: неудивительно, что до конца доживут не все. Скушать зрителю не приходится.

## ДОЧЬ ВОЛКА



Клэр – военная, вернувшаяся из командировки по Ближнему Востоку. Она пытается наладить отношения с сыном-подростком, которого редко видела из-за специфики своей деятельности. Однажды, возвратившись с пробежки, Клэр обнаруживает, что сын похищен бандитами во главе с неким Отцом...

Очень неправдоподобное и беспомощное кино о заложниках и освобождении их одиночкой. Содержит на редкость неубиваемую главную героиню. Количество полученных ею травм зашкаливает. Некоторые из них и по отдельности-то смертельны, а уж вместе... А она жива, бодра и уверенно движется дальше. И Клэр тут не одна такая. Здесь все супермены, даже престарелый Отец. Еще в фильме непонятно, зачем периодически демонстрируются волки. Они здесь вообще не в тему, хоть и вынесены в название. До самого конца так и не будет раскрыто, чем все-таки Отцу насолила семья Клэр. Единственное, что здесь действительно хорошо - зимние пейзажи, но лента у нас не о природе все-таки.

## ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

Больше рецензий на сайте [alfalife-nn.ru](http://alfalife-nn.ru) (раздел «Кинорецензии»)

## НЕБЕСНЫЙ ОГОНЬ



Сяомэн – ученая-вулканолог, пережившая в детстве гибель матери во время извержения вулкана. На том же острове, где все это произошло, один бизнесмен открывает дорогой курорт. И он не верит ученым, что вулкан просыпается...

Китайский фильм-катастрофа Саймона Уэста «Небесный огонь» - ремейк картины Джеймса Голдстоуна «Когда кончилось время» (1980). Это чисто развлекательное кино, зрелищный блокбастер без особой смысловой нагрузки. Есть линия взаимоотношений Сяомэн и отца, которые не сильно ладят после гибели матери, но она настолько скучна и банальна, что лучше

бы ее и не было. Интересных персонажей в фильме вообще нет. Владелец курорта слишком быстро перешел от оголтелого игнорирования мнения окружающих до чуть ли не покаяния. В «Когда кончилось время» его аналог в разы мощнее, собственно, как и весь первоисточник. Фильм из 80-х был правдоподобнее и драматичнее, а паника людей из-за катаклизма - более натуральная. Да и повальная выживаемость отсутствовала, как здесь. В «Небесном огне» и в водоемах с лавой плавают, и умудряются выбраться из загоревшейся и свалившейся в пропасть машины.

## ДАТЬ ДУБА В ОКРУГЕ ЮБА

Сью Баттонс – тихая скромная женщина средних лет. Ее игнорируют все: муж, коллеги, даже продавцы в магазинах. А ей так хочется внимания! И однажды она заявляет в полицию об исчезновении мужа. Это происшествие сделало ее популярной. И Сью подсаживается на иглу славы. А куда же делся

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М<sup>2</sup> РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

VK Instagram COSMOPARK\_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама

Реклама





## ПОЛЕЗНАЯ ВЕЧЕРИНКА ALFA СПИКЕР 5:

## ОТ БОДИПОЗИТИВА ДО ТАЙНЫХ СМЫСЛОВ КОРОНАВИРУСА

Куда можно сходить в Нижнем Новгороде, чтобы по-настоящему интересно провести время, чтобы питание получил не только желудок, но и мозг, чтобы приятное послевкусие ощущалось в течение последующих дней? Один из лучших вариантов - полезные вечеринки «Alfa Спикер», организуемые нашим журналом! В основе вечеринок лежит известный формат «TED»: перед гостями выступают спикеры на различные темы, а затем зрители могут задать им вопросы или высказать свое мнение. 17 февраля прошел первый после долгого перерыва (вызванного пандемией) «Alfa Спикер». Несмотря на ужасное состояние дорог в тот период (километровые пробки) и на сохраняющийся у части людей страх перед вирусами, многие смогли добраться до места действия, и мероприятие подарило им массу впечатлений.

Первой темой вечера был бодипозитив, о котором рассказывала создатель конкурса красоты «Богиня», модель plus size **Мария Богоявленская**. Бодипозитив - это общественное движение, которое выступает за позитивное отношение к своему телу, свободное самовыражение, принятие разнообразия людской внешности и против любой дискриминации по внешнему виду. Мария говорила о том, как можно быть успешным и счастливым, не подстраиваясь под социальные стандарты. Психологи, гештальт-терапевты **Инна Кылымник** и **Андрей Козлов** показали театрализованные сценки, иллюстрирующие типичные ситуации из семейной жизни. Так они раскрыли заявленную ими тему «Разводиться, или развиваться». Гости узнали, в каких случаях возможно разрешить проблемы в отношениях со второй половиной (и как это сделать), а в каких - лучше начать жизнь с чистого листа. Если бы вы выбрали второе, то вам наврядка был бы любопытен следующий выступающий на «Alfa Спикере» - сват-астролог, участник известной

ТВ-программы «Давай поженимся» **Вячеслав Горелов**. Он размышлял о плюсах и минусах различных способов знакомств, поведал о том, что дата рождения человека может подсказать, какая именно вторая половина ему нужна, рассказал о реальных случаях, когда внешне не подходящие друг другу люди (к примеру, обеспеченная бизнесвумен и обычный повар) сходились и обретали долгожданное счастье. Конечно, гости завалили спикера просьбами рассказать что-то и об их жизни, об их потенциальных вторых половинах.

В середине вечеринки по традиции прошел конкурс для зрителей. Ведущий задавал вопросы, ответы на которые можно было получить, либо путем логических размышлений, либо изучив свежий выпуск «Alfa Жизни». Победитель получил целую россыпь призов: 1500 рублей на маникюр от студии 4HANDS, процедуру по уходу за руками от Мастерской красоты и здоровья «iF» и билеты в музей восковых фигур. Забегая вперед, скажем, что в конце мероприятия зрителям снова вручали подарки от партнеров - на сей раз за самые интересные вопросы спикерам. Среди призов были и beauty-процедуры от той же Мастерской красоты и здоровья «iF», и абонементы на занятия танцами от студии «Mamboleo», и целый час погружения в виртуальную реальность от VR-компании «Zoom», и многое другое!

Вторую половину увлекательного вечера открывала женский коуч **Вера Малахова**. В своей речи она защищала тезис, что мужчинам, в большинстве своем, нравятся уверенные в себе женщины (вопреки некоторым стереотипам). Дело в том, что внутреннее состояние таких девушек транслируется в атмосферу вокруг них, и это притягивает. По словам Веры, легкое кокетство украшает женщину, а еще важны глубокий взгляд, лучезарная улыбка и умение показать свои достоинства. Выступающая дала несколько лайфхаков о том, как прокачать свою уверенность, и довольно развернуто ответила

на вопросы зрителей. Крайне познавательным было выступление психолога, психодраматиста **Светланы Кирюшиной**. На различных примерах, в том числе из жизни знаменитостей, она показала, почему спонтанность в наше время играет большую роль для достижения успеха, чем знания. Светлана разьяснила, чем опасно повседневное использование готовых знаний и шаблонов, как развить в себе спонтанность и чем она отличается от импульсивности.

Кульминацией вечера было выступление специалиста по энергетическим практикам **Вячеслава Поснова** с темой «Зачем придумали коронавирус?». Конечно, такой актуальный и обширный вопрос было очень сложно раскрыть за 8 минут, отводившихся на спич, но самые важные тезисы Вячеслав успел озвучить. Например, спикер привел факты, свидетельствующие, что пандемия готовилась заранее - задолго до 2020 года. Выступающий призвал всех анализировать информацию по поводу коронавируса, исходящую от СМИ, и не идти на поводу у страха, «искусственно нагнетаемой паники». Конечно, речь вызвала ожесточенные споры в зале. Особенно горячо спорили те, кто уже успел вакцинироваться. Собственно, «Alfa Спикер» и отличается тем, что является площадкой, где люди с разной точкой зрения могут отстаивать свою позицию и где, в отличие от многих других мест, нет цензуры. Но, естественно, спикерам и зрителям в зале нужно быть готовыми держать «словесный удар».

В течение мероприятия зрители на специальных листах ставили оценки выступающим. В результате голосования, лучшим спикером вечеринки стала Вера Малахова. Она же выиграла в номинации «Полезность выступления». А в номинациях «Интересность заявленной темы» и «Харизма» лидерами оказались Инна Кылымник и Андрей Козлов. Попасть на следующий «Alfa Спикер» и узнать подробности о нем можно в группе [vk.com/alfaspeak](https://vk.com/alfaspeak).



# МЕСТА В НН, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСЕТИТЬ!

**MasterCLASS**  
ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ since 1998



## Языковая школа МАСТЕРКЛАСС

**Особенности:** Коммуникативная методика, кембриджские стандарты обучения, колоссальный опыт (с 1998 г.), преподаватели, любящие свое дело, 4 филиала в Н.Новгороде  
**Направления:** Языковые курсы, экзаменационный центр (IELTS, Cambridge, TOEFL), обучение за рубежом  
**Тел:** 420-55-15  
**www:** masterclass-nn.ru



## Сеть кофеен «Red Cup»

**Особенности:** Кофе только из свежей арабики: эспрессо, американо, капучино, латте, мокко, горячий шоколад. А также в наличии свежеиспеченные маффины, кукисы, батончики Pikki  
**Адрес:** ул. Костина, 3  
ул. Большая Покровская, 46  
ул. Варварская, 44  
ТРЦ «Седьмое Небо»  
**Тел:** +7-(915)-942-37-04  
**www:** instagram.com/redcupnn



## 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



## Кафе «Лукум»

**Время работы:** 10:00-00:00 (ПТ-СБ до 01.00)  
**Особенности:** Уютный интерьер с атмосферой старого восточного города. Изысканные блюда восточной кухни, большие и сытные порции. Наивкуснейшие национальные кутабы, хачапури, сырная тарелка (все сыры готовятся из натуральных продуктов). Есть «шведский стол» — суфра  
**Адрес:** ул. Пискунова, 14/5  
**Тел:** 419-83-56, 8-905-668-60-75  
**www:** lukumnn.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  
**Адрес:** Ул. Родионова, 165 (ТЦ «Ганза»), ул. Нартова, 2 (здание ОАО «НЗТМ»)  
**Тел:** 212-87-25  
**www:** единоборства-фитнес.рф



## Бар низких цен «ЧЕ ПОЧЕМ»

**Время работы:** с 12:00  
**Особенности:** Действительное ЧЕСТНЫЕ цены на все, расположение в здании бывшего кинотеатра «Октябрь», особая атмосфера, бестселлеры мировой кухни, регулярные вечеринки  
**Адрес:** ул. Б. Покровская, 51А (экс- кинотеатр «Октябрь»)  
**Тел:** 214-09-39  
**www:** vk.com/chepochembarnn

## ПОХУДЕТЬ И ОМОЛОДИТЬ КОЖУ С ПОМОЩЬЮ ЛИМФА-ТЕЙПОВ?

ЛЕГКО!

В сентябре 2020 года корейская марка BBalance выпустила хлопковые лимфодренажные тейпы для лица и тела - BB LYMPH с подробной инструкцией по применению на русском языке!  
Тейп с перфорацией BB LYMPH — инновационная разработка международной лаборатории BBALANCE LAB. Этот уникальный тейп не только полностью заменяет классические преднарезанные аппликации, но и показывает гораздо более высокие результаты от применения по сравнению с обычными тейпами. Благодаря перфорации особой формы происходит дополнительная стимуляция кожных рецепторов и достигается максимальный дренажный эффект.  
Перфорированные тейпы BB LYMPH изготовлены из экологически чистого материала — органического длинноволокнистого хлопка высшего качества.  
С помощью перфорированных тейпов для лица с мягким клеем BB LYMPH FACE™ можно решить такие эстетические проблемы лица, как: отеки верхнего и нижнего века, мимические морщины, купероз, рубцы, гематомы, общая дряблость кожи,

второй подбородок, брыли, нечеткий овал лица, носогубные и носослезные заломы, губоподбородочные борозды, а также лимфостазы, флюс, аллергические отеки, отеки после филлеров и мезонитей и др.  
**Важно!** Перфорированные тейпы BB LYMPH FACE™ накладываются на лицо без натяжения. Рекомендуемый срок ношения - 2-4 часа, желательно в дневное или вечернее время, так как лимфодренажный эффект от тейпа усиливается при движении. Использование перфорированных тейпов для тела BB LYMPH TAPЕ™ имеет следующие показания: целлюлит, избыток подкожно-жирового слоя, отеки, лимфостазы, гематомы, замедленное кровообращение и отток лимфы, дряблость (потеря тонуса) кожи, растяжки на коже, атрофические рубцы, венозные «сетки», усталость в ногах и руках, воспалительные процессы и болевой синдром.  
Перфорированные и другие виды кинезиологических тейпов вы можете приобрести на сайте интернет-магазина [www.tapenn.ru](http://www.tapenn.ru). TAPENN является официальным представителем корейской торговой марки BBalance в г. Нижний Новгород.



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ТЕЙПОВ  
[tapenn.ru](http://tapenn.ru)



Многим людям трудно даже допустить мысль о собственном просторном доме. Им это кажется чем-то нереальным и недоступным, тем, что могут позволить себе лишь чиновники, силовики, иностранцы. Между тем, индивидуальный дом - это и более высокий уровень комфорта, по сравнению с жизнью в «муравейнике», и вполне доступное и выгодное приобретение. Конечно, речь здесь идет не о покупке готового коттеджа, а о постройке собственного - с нуля. Директор компании «РемСтрой52», которая специализируется на проектировании и строительстве зданий под ключ, Сергей Виноградов рассказал «Alfa Жизни», почему осуществить мечту о личном доме может каждый, и что для этого нужно сделать.

На правах рекламы



## ЖИЗНЬ В СВОЕМ ДОМЕ МЕЧТА? РЕАЛЬНОСТЬ!

### ВЫГОДЫ ЖИЗНИ В СОБСТВЕННОМ ДОМЕ

«Сегодня мы видим очевидный тренд: все больше людей хочет жить в собственном доме, - говорит Сергей. - Плюсов масса: природа, более чистый воздух, комфорт, отсутствие шумных соседей, раздолье для домашних животных, удобная парковка, интерьер без хлама (так как для вещей, одежды предусматриваются вместительные кладовые)... Пожив какое-то время в просторном пространстве, люди физически ощущают сильную тесноту, возвращаясь в «муравейник»: границы квартиры ограничивают внутреннее состояние человека, сдавливают его энергетику. **Свой дом - это свобода сознания и свобода передвижения. А, если строишь место для жизни с нуля, то это и свобода творчества: можно спроектировать внешний вид и интерьер на свой вкус, реализовать любые желания».**

Стоит отметить, что повышение спроса на переезд из квартир в дома связано, в том числе, с ростом популярности удаленных видов работы: развитие технологий позволяет зарабатывать деньги, без нахождения в офисе, уменьшает потребность в постоянных поездках в центр города. А если вы строите дом по собственному проекту, то сможете превратить часть пространства в полноценное место не только для своей работы, но и для

приема потенциальных клиентов. Так, многие заказчики «РемСтрой52» просят сделать в домах рабочие кабинеты, а некоторые хотят специальные комнаты, оптимально подходящие для массажных, косметологических и иных процедур. В своем коттедже можно сделать даже полноценный фитнес-зал: «РемСтрой52» успешно реализует самые необычные и масштабные проекты.

### СКОЛЬКО СТОИТ ПОСТРОИТЬ ДОМ?

Стоимость строительства собственного дома является очень даже доступной. Проекты, предлагаемые компанией «РемСтрой52», стоят от 2-2,5 миллионов рублей. В городе по такой цене даже однокомнатную квартиру сложно найти. При этом от «РемСтрой52» человек получает каменный дом, который прослужит без серьезного ремонта много десятков лет. **Базовая комплектация проектов за 2,5 миллиона обычно предполагает 3 комнаты, кухню, гостиную, кладовую, целый ряд других помещений.** Разве можно это сравнить с квартирами, которые приобретают за те же деньги? А при желании вы сможете в будущем расширить дом, пристроить к нему дополнительные сооружения.

Ну, а если достаток позволяет, вы сможете реализовать самые смелые фантазии, например, сделать зону отдыха с газоном на крыше

коттеджа. «РемСтрой52» воплощает в жизнь амбициозные проекты, которые радуют клиентов и впечатляют их гостей. Компания строит на территории рядом с основным зданием бани, винодельни, гаражи, дома для охраны, бассейны с подогревом, укладывает брусчатку, сажает деревья, цветы... Вся земля, которой вы владеете, может превратиться в настоящий рай, а вы при этом сохраните время и деньги, так как вся работа будет выполнена профессионалами из одной компании, согласно продуманной от начала и до конца концепции.

### ПОЧЕМУ ДОМА ТАКИЕ ДОСТУПНЫЕ?

Так почему же строительство большого дома зачастую оказывается выгоднее покупки скромной квартиры? Все очень просто: цены на квартиры формирует рынок, а бюджет строящегося дома складывается из стоимости материалов и выполненных работ. Тут все предельно прозрачно и понятно. Если же говорить о приобретении квартиры в строящейся многоэтажке, то здесь стоимость увеличивается за счет различных посредников и инвесторов, эскроу счетов, банков, которые хотят заработать. При строительстве дома есть только заказчик и исполнитель.

Кстати, многие думают, что содержать дом - дорого, что стоимость оплаты ЖКХ про-

«РемСтрой52» может реализовать самые смелые идеи в строительстве вашего дома







порциональна размерам. «Это заблуждение, - говорит Сергей. - В среднем на ЖКХ будет уходить около 6000 рублей в месяц. А все потому, что вам не придется платить организациям, выполняющим посреднические услуги (как это делают владельцы квартир). Не нужно перечислять средства на капитальный ремонт, дворников и т.д. А если делать скважину, то и за воду платить не придется (даже если у вас будет большой бассейн и баня). Так вы обрываете независимость: вас почти не будет затрагивать повышение тарифов на ЖКХ. К тому же, за городом действует сельский тариф на пользование энергоресурсами, что позволяет еще сэкономить».

### ИПОТЕКА - ЭТО БЛАГО?

И еще о доступности собственного дома. Понятно, что у значительной части людей нет на руках суммы, полностью покрывающей все строительство. И здесь на помощь приходит пугающее многих слово «ипотека». Страх попасть в кабалу можно понять, но именно при сотрудничестве с компанией «РемСтрой52» данная услуга выглядит привлекательной. «РемСтрой52» является официальным партнером банков «Дом.РФ» и «Почта Банк», которые предоставляют клиентам компании ипотеку (не путайте с потребительским кредитом!) под специальный процент с ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКОЙ - 4,9%\*.

\*АО «Почта Банк», Лицензия №650, выдана ЦБ РФ

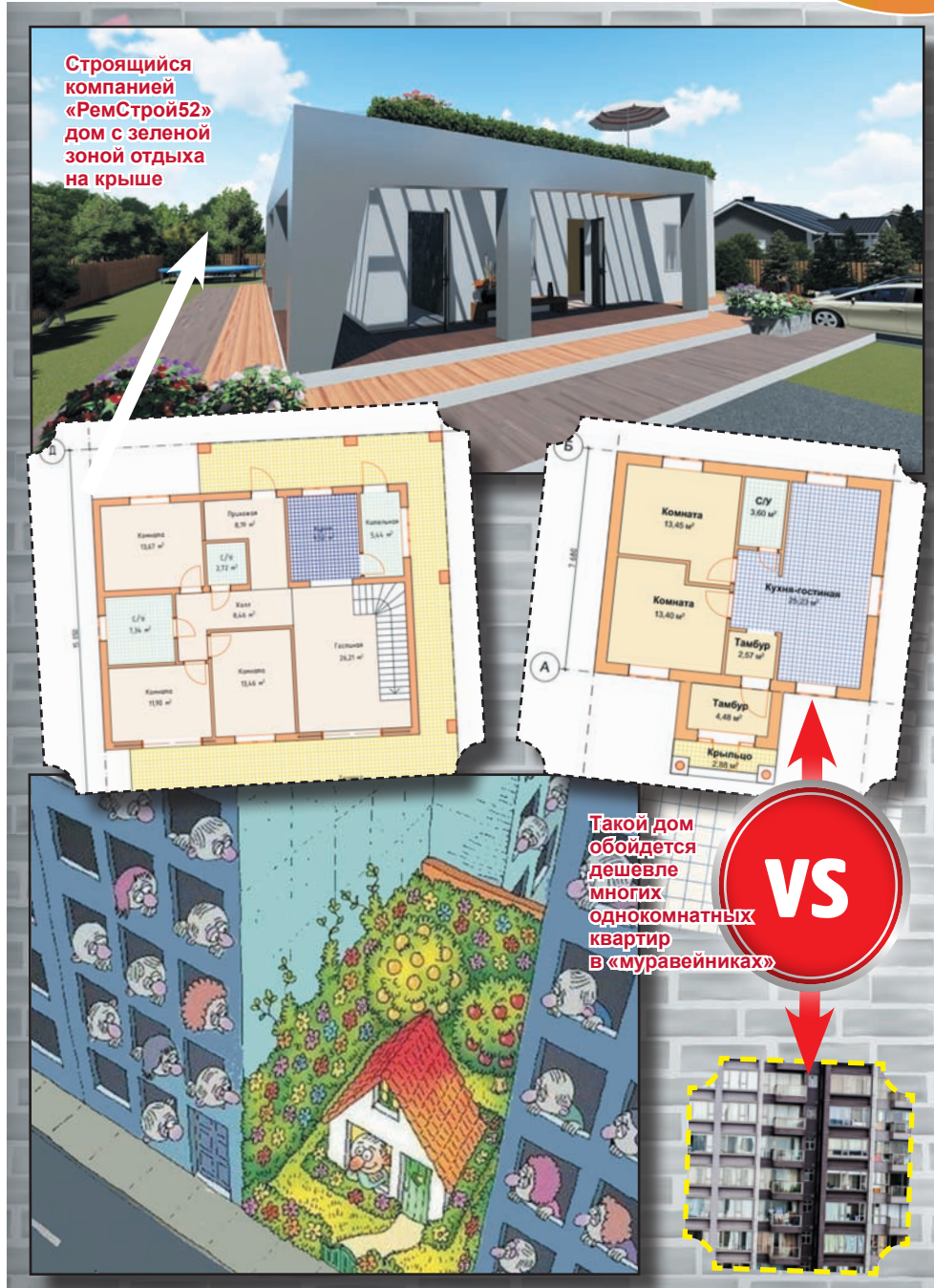


«Математика такова, что стоимость строительства дома с нуля + сумма переплаты по ипотеке все равно окажутся меньше, чем цена готового дома. К примеру, проект за 2,5 миллиона рублей в законченном виде будет стоить уже 5-6 миллионов, - объясняет Сергей. - Просто ценность построенного дома определяется законами рынка, а не себестоимостью. Интересно, что, если человек, взявший ипотеку, на каком-то этапе строительства принимает решение об отказе от проекта (поменялись планы, жизненные обстоятельства), то он может реализовать дом на рынке. Выплатив при этом все проценты по ипотеке, можно даже остаться в плюсе, заработать (за счет увеличения рыночной цены на каждой новой стадии строительства). Тенденции спроса таковы, что бюджетные дома, построенные в ближайших пригородах Нижнего Новгорода, очень быстро находят покупателя».

### ПУТЬ ОТ ПРОЕКТА ДО НОВОСЕЛЬЯ

Почувствовали сильное желание поселиться в собственном доме? Какой следующий шаг? Прежде всего, вам необходимо понять, что именно вы хотите, сколько вам нужно комнат и каких именно, сколько требуется этажей, какого цвета и формы будет дом и т.д. Вы можете сами или с помощью дизайнера создать примерный проект жилья вашей мечты и прийти с ним в офис «РемСтрой52». Специалисты оценят все нюансы проекта и его стоимость, а потом начнут его детально прорабатывать. Или выбирайте себе дом из каталога готовых проектов компании (в них, конечно, можно внести изменения на свой вкус). В «РемСтрой52» делают очень подробную и качественную 3D-визуализацию зданий: вы сможете виртуально «заглянуть» в каждый уголок будущего строения.

Стоит отметить, что параллельно «РемСтрой52» может дополнительно взять на себя все бюрократические и технические процеду-



Строящийся компанией «РемСтрой52» дом с зеленой зоной отдыха на крыше

Такой дом обходится дешевле многих однокомнатных квартир в «муравейниках»

VS

### КОГДА ЛУЧШЕ НАЧАТЬ СТРОИТЬ СВОЙ ДОМ?

Как раз, именно сейчас - идеальное время для этого! Весна и лето - максимальной удобный период для интенсивного строительства. И надо успеть спроектировать дом, выбрать строительные материалы (а «РемСтрой52» представляет по-настоящему шикарный выбор!), согласовать смету расходов, послать уведомление в областную администрацию и т.д. И если вы позвоните в «РемСтрой52» прямо сейчас, то уже следующий Новый год встретите в своем уютном и просторном доме! Может, именно об этом вы так давно мечтали?

**РемСтрой52**  
«Проектируем и строим дома, которыми гордятся»

Тел. 213-56-88;  
8-905-193-15-20  
Сайт: [ремстрой52.рус](http://ремстрой52.рус)  
[vk.com/teploblock52](http://vk.com/teploblock52)



ры, связанные с оформлением земли, выдачей разрешений от госорганов, проведением всех коммуникаций и т.п. Так вы выиграете много времени и не будете забывать голову лишними заботами! Кстати, компания реализует проекты, как в черте города, так и в отдаленных районах области.

Итак, земля есть, проект вы выбрали и согласовали, общая стоимость строительства определена. Дальше составляются поэтапный календарь работ и смета расходов. Все этапы изначально задокументированы: вы сразу видите в смете, что сколько стоит и в какие сроки будет готов тот или иной элемент здания. Оплаты производятся по факту выполнения строительных работ - поэтапно, согласно договору. После утверждения КАЛЕНДАРНОГО ГРАФИКА работ и согласования строительства с госорганами (в этом тоже помогают специалисты «РемСтрой52») начинается воплощение мечты в реальность: вам останется только наблюдать за этим. Кстати, ждать придется недолго. Так, многие проекты «РемСтрой52» доводит до финала в течение четырех месяцев.



# ALFA Z+ZH

Фестиваль здоровья  
и телесных практик

[vk.com/alfazozh](https://vk.com/alfazozh)

Энергетические  
практики

Йога

Здоровое  
питание

Психология  
здоровья

Десятки ЗОЖ-активностей

за 1 день!

Место проведения -  
Фитнес-клуб  
„Единоборства и фитнес“  
+ Творческая мастерская  
„Эмоции“  
+ FK Models Agency  
(НАРТОВА, 2)

Фитнес  
Похудение

Новые технологии  
в сфере здоровья

Массаж

Beauty-процедуры

Продление  
молодости



От создателей  
ALFA LIFE FEST



Реклама



ЭМОЦИИ  
ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

БРОНИРОВАНИЕ БИЛЕТОВ В ГРУППЕ И ПО ТЕЛЕФОНУ:  
8-953-577-51-15

СТОИМОСТЬ БИЛЕТОВ  
До 9.03 - 800р. В день ALFA ZOZH - 900 р.



## СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ

# ДЖУМАНДЖИЯ



ОГРОМНЫЙ ЛАБИРИНТ  
МНОЖЕСТВО АТТРАКЦИОНОВ  
БАТУТНЫЙ ПАРК  
ИГРОВЫЕ АВТОМАТЫ  
3 КОМНАТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ  
ДЕТСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

+7(902)686-44-33

8(831)265-30-65

JUMANJIA-PARK

JUMANJIA-PARK

[WWW.JUMANJIA-PARK.RU](http://WWW.JUMANJIA-PARK.RU)

ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ  
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82