

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить
№ 43, октябрь 2022



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

vk.com/alfalifenn
zen.yandex.ru/alfalifenn

СИЛА СЛОВА
«ВОЛШЕБНЫЕ»
ФРАЗЫ
ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ
ЖИЗНИ
СТР. 4-5

УМЕНИЕ БЫТЬ
В ОТНОШЕНИЯХ
ИСКУССТВО,
КОТОРОМУ НУЖНО
УЧИТЬСЯ
СТР. 18-19

ВАЖНОСТЬ
МЫШЦ
КАК ОДИН
ПАЛЕЦ МОЖЕТ
РАЗРУШИТЬ
ВСЕ ТЕЛО
СТР. 12-13

НИЖЕГОРОДКА
ПРОТИВ
ЗВЕЗД
ИНТЕРВЬЮ
С УЧАСТНИЦЕЙ
ШОУ ТНТ
«ВЫЗОВ»
СТР. 22

16+

СТР. 14-15

ГОРЬКОВСКИЙ ЧАН

НИЖЕГОРОДСКОЕ МЕСТО СИЛЫ



LION | салон красоты
воллоцаем мечты в реальность

- Стрижки любой сложности
- Окрашивание волос (только на премиальных материалах)
- Восстановление волос
- Комплекс лечения против выпадения волос
- Маникюр, педикюр наращивание ногтей
- Оформление, окрашивание и ламинирование бровей

Реклама


УЛ. РОДИОНОВА, Д. 191, КОРПУС 1 | 8-952-455-55-09



КУПОН

ДЭФО | ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ

СКИДКА **5%**



Скидка не суммируется со скидками по другим акциям. Подробности уточняйте у менеджеров в салонах «ДЭФО».

Реклама

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Еще в начале весны мы прогнозировали, что этой осенью повседневная реальность радикально и, вероятно, безвозвратно изменится. Многие сегодня пребывают в депрессивном состоянии и судорожно меняют планы, которые строили годами. Кому сейчас легче всех в таких условиях? Пожалуй, постоянным читателям «Alfa Жизни»! Ведь именно у нас можно найти сотни статей о том, как выходить из жизненных кризисов с минимальными потерями, как делать важный выбор исходя из собственных потребностей, а не под давлением толпы, как быстро приводить себя в тонус и заряжаться энергией, как самому формировать события, которые с тобой происходят... Все это позволяет, если не гарантированно пребывать в гармоничном состоянии, то, как минимум, не тратить время на панику и излишнюю суету.

Данный выпуск журнала содержит немало по-настоящему полезных и порой неожиданных лайфхаков и инструментов, с помощью которых можно изменить реальность к лучшему. Так,

на стр. 4-5 вы узнаете о том, как фразы и отдельные слова, произносимые в повседневности, притягивают определенные события. И, если человек выработает позитивные вербальные привычки, то сможет кардинально улучшить все области своей жизни. Материал на стр. 10 приоткрывает глаза на то, как иногда близкие, возможно, из лучших побуждений, но мешают нам полностью раскрыть свой потенциал. На стр. 6-7 вы узнаете, где найти резерв денег, когда кажется, что их неоткуда взять. Статья о перинатальных матрицах (стр.16) позволит вам осознать, какие деструктивные программы, запущенные еще ДО рождения, управляют вашими мыслями, решениями. Публикация на стр.12-13 расширит ваши представления о роли мышц в теле и объяснит, почему стоит следить даже за пальцами на руках, чтобы сохранить молодость и здоровье. А если вам интересно, как знакомиться со звездами (не для селфи, а для совместной работы), вас ждут ценные лайфхаки на стр.20...

А 4 декабря всех ждем на одиннадцатом фестивале саморазвития **Alfa Life Fest**, где с утра до вечера пройдут более 40 мастер-классов по достижению успеха, самопознанию, развитию тела и отношениям. Билеты можно забронировать в группе vk.com/alfalifest.

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-5, 6-9, 16-17, 19-21



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 18-19



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 12-13



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 6-9



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 20-21



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ANTRAWOOD, арт-пространство в этническом стиле. Место для проведения тренингов, выставок, чайных церемоний, вечеринок
Ул. Красная Слобода, 6 Тел. 8-999-120-3019 Сайт: vk.com/antrawood

ART OF LIVING. Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-908-23-159-23. Сайт: 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 Сайт: vk.com/centrazvitiya

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

АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ.

Обучение современным востребованным профессиям с нуля.

Ул. Новая, д. 28 Тел. 420-63-32; 280-84-36 Сайт: vk.com/ecolespb

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

ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб. Телесные практики, направленные на избавление от телесных зажимов, дефицита энергии

Ул. Ильинская, 68б Тел. 8-951-904-6931 Сайт: vk.com/vse_grani_otnoshenii

ИСКОНЬ, центр развития личности и поддержки семьи. Культурные мероприятия, тренинги, вегетарианское кафе, театр-студия «Образ»

Ул. Большая Печёрская, 47Б Тел. 89200330770 Сайт: vk.com/iskonru

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: 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

МАТЭ, клуб для просвещенных. Познавание человека по календарю Майя, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54, Сайт: www.club-mate.nn.ru

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

НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: 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 Сайт: vk.com/dive_nn

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

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития. Трансформационные игры, фитнес, нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события

Ул. Родионова, 189/24 Тел: 8-910-384-8778 Сайт: vk.com/clubhappynn

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр. Трансформационные игры, МАК-сессии,

арт-практики, соматипология, родология, игротка для досуга

Тел. 8-920-00-8108 Сайт: vk.com/tvoyhodnn

ФЕНИКС, психологический центр. Индивидуальные консультации,

семейная и групповая терапия, тренинги

Ул. Трудовая, 8 Тел. 8-910-126-0606 Сайт: vk.com/fenixpsy

ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

Ул. Дунаева, 9 Тел. +7-969-623-4458 Сайт: vk.com/eravodoleya52



Журнал «Alfa Жизнь NN»

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ГОРЬКОВСКИЙ ЧАН

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 20.10.2022, 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

(в том числе по вопросам рекламы)

vkontakte.ru/alfalifenn

zen.yandex.ru/alfalifenn

youtube.com/studlifenn

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО



КАФЕ "КОЛИЗЕЙ"

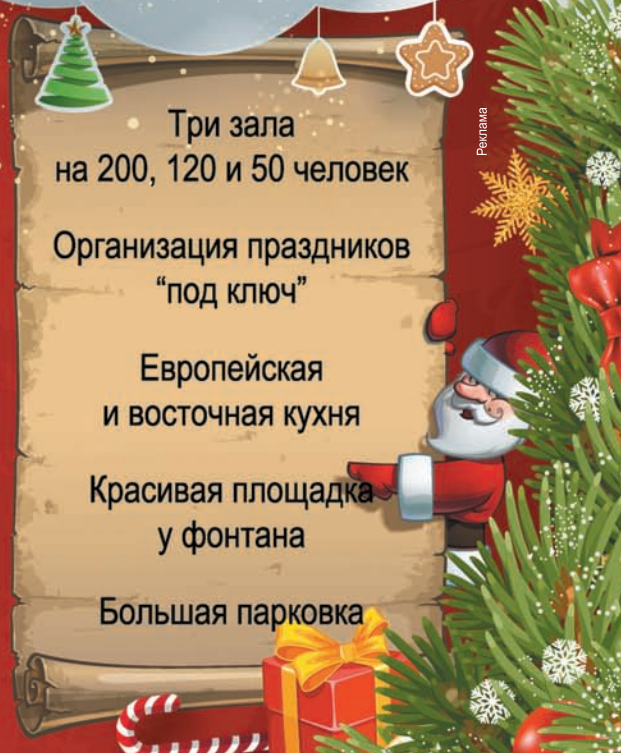
Адрес: Н.Новгород, ул. Минская, 16а
(Ленинский р-он, 400 м от ул. Кузбасская)

Время работы:
вс-чт: с 11-00 до 01-00
пт-сб: с 11.00 до 03.00

2023

Проведите незабываемую
новогоднюю ночь в КАФЕ "КОЛИЗЕЙ"!

ШОУ-ПРОГРАММА подарков
Много подарков
Дискотека
Дед мороз и снегурочка



Три зала
на 200, 120 и 50 человек

Организация праздников
"под ключ"

Европейская
и восточная кухня

Красивая площадка
у фонтана

Большая парковка

Доставка готовых блюд, проведение свадеб, банкетов в Н.Новгороде

Сайт: колизейнн.рф

Звоните: 413-23-23, 8-920-253-23-23

Греческая лавка

ПРОДУКТЫ ИЗ ГРЕЦИИ



Огромный выбор продукции от
лучших греческих производителей

Наш ассортимент — качественные,
экологически чистые продукты из Греции,
проверенными нами и нашими друзьями



- Оливковое масло
- Оливки, маслины
- Брускетты
- Бальзамы
- Томатная группа (вяленые томаты, кетчуп, различные соусы)

- Орехи и семена
- Специи и приправы
- Макароны
- Сладости и десерты
- Большой выбор натуральной косметики

gr-lavka.ru

+7-910-147-62-12

Бесплатная доставка от 3000 руб.
Торговые ряды Жар Птица,
Советская площадь, дом 7 пом. 1; 8:00 - 20:00



ВОЛШЕБНАЯ СИЛА СЛОВ

Не болей! - Выздоравливай!

Мне ничего не стоит - Легко

Мне трудно - Мне нужно больше

КАК МЫ МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ, МЕНЯЯ СВОЙ ЛЕКСИКОН?



**АНДРЕЙ
КАСЬЯНОВ,**
коуч, создатель школы
речевых коммуникаций

Слова, произносимые нами в повседневности, помимо непосредственного значения, несут определенный энергетический посыл. Но обычно люди осознают лишь небольшую часть той энергии, которая, вне зависимости от их желания, аккумулируется в словосочетаниях, слогах и даже отдельных буквах. А ведь это сильно влияет на события, происходящие с человеком. Так, есть словесные конструкции, которые на уровне бессознательного отталкивают собеседника, даже если ты искренне хочешь с ним сотрудничать. Или ты можешь пожелать своему другу, казалось бы, что-то хорошее, а с ним потом случается беда. А есть фразы, которые притягивают успех и воплощают желания, помогают осуществить самое невероятное. Коуч, автор программ развития личности, специалист в сфере интегральной психологии Андрей Касьянов давно ис-

следует воздействие произносимых слов на события, которые формируются вокруг человека, и утверждает, что оно колоссально! В чем секрет данной «магии»? Какие слова и фразы следует сократить до минимума в своем лексиконе, а какие стоит произносить чаще? Об этом и многом другом Андрей поделился с читателями «Alfa Жизни».

«Наши предки, которых называют протославянами, знали о силе слов гораздо больше, чем мы сегодня, - говорит Андрей. - Многие слышали о Буквице - славянском алфавите, состоящем из 49 букв и считающимся формой передачи мудрости мироздания. Она вышла из еще более древних и более объемных азбук. В каждой буквице алфавита была заложена определенная энергетика, образ. По сути, произнося слова, люди активировали набор энергий, а те оказывали воздействие на реальность. Так, буквица «Азь» символизирует

первооснову, то, с чего все начинается, «Боги» связывают с божественным, «Веди» несут энергию мудрости, знаний...»

Предки на интуитивном уровне чувствовали связь букв, слогов и энергий, притягивающих события, а потому уделяли пристальное внимание названиям мест и именам людей. Давая имя ребенку, они осознанно закладывали определенные качества, которые хотели бы видеть в нем. Кстати, сегодня среди людей, занимающихся саморазвитием, интересующихся духовными практиками, немало тех, кто взял себе (даже официально зарегистрировал) новое имя и (или) фамилию. По их собственным признаниям и по свидетельству очевидцев, их жизнь после этого серьезно менялась.

И в целом нам важно знать, какие энергии заложены в нашем имени и фамилии: так мы лучше поймем свое предназначение,

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ (КПТ)

ЗАПУСК БАЗОВОГО КУРСА ПО ОДНОМУ ИЗ ВЕДУЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ
СОВРЕМЕННОЙ КРАТКОСРОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ В Н.НОВГОРОДЕ

С ПОЛУЧЕНИЕМ УДОСТОВЕРЕНИЯ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ!

Основой КПТ является идея о том, что причиной психологических расстройств служат дисфункциональные паттерны мышления и поведения. В современной научной медицине когнитивно-поведенческая терапия является наиболее научно доказанной

Ступени курса:

1. Основы КПТ | 2. Введение в терапию. Терапевтические отношения
3. Концептуализация и реструктуризация дисфункциональных убеждений | 4. Когнитивная терапия
5. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия
6. Основы поведенческой терапии | 7. КПТ тревожных расстройств (паническое расстройство, социофобия и др.)
8. КПТ депрессивных расстройств
9. КПТ зависимого поведения | 10. Супервизия

Старт программы 5-6 ноября 2022

НШ
ПП

АССОЦИАЦИЯ
КПТ
г. Санкт-Петербург
в Нижнем
Новгороде



ул. Грузинская, 37а
тел. 413-57-00 | www.nshpp.ru

сильные стороны, генетические паттерны, унаследованные от представителей рода. Все это позволяет жить более осознанно. Например, один из посылов, заложенных в имени Андрей Касьянов - духовная активация людей, с которыми он взаимодействует. Собственно, это наш эксперт успешно делает на своих тренингах и курсах.

МЕХАНИЗМ ВЛИЯНИЯ СЛОВ НА ЖИЗНЬ

Возникает главный вопрос: а за счет чего происходит такой удивительный эффект? Как слова и буквы, из которых они состоят, влияют на жизнь даже тех людей, которые не понимают их изначального значения, заложенного в очень давние времена? **«Человек имеет свое энергетическое поле, но есть и единое, коллективное энерго-информационное пространство, которое на порядок сильнее. Последнее существует с основания мира и содержит полный объем информации, накопленной за это время, - поясняет Андрей.** - В том числе здесь «хранятся» мощные энергообразы, привязанные к буквам, звуковым сочетаниям. Когда человек произносит конкретные слова, фразы, он резонирует с потоком определенной энергии, что оказывает влияние на его жизнь. Вот почему крайне важно учиться осознанно владеть словом и формировать конструктивные вербальные привычки».

Андрей убежден: если в школе на уроках русского языка уделяли бы достаточно внимания риторике и изначальной природе слов, дети бы вырастали более осознанными, успешными и счастливыми. Человек, хорошо разбирающийся в связях энергий и букв, смог бы построить более успешные коммуникации с деловыми партнерами и в семейных отношениях, осознанно заложить в своих детях позитивные установки. Ему было бы легче выстраивать вербальное взаимодействие на любом уровне. Кстате, психологи, коучи, hr-менеджеры, обладающие подобными знаниями, значительно увеличили бы эффективность работы, ведь порой одной-двух озвученных фраз достаточно, чтобы увидеть личность насквозь.

ЗАМЕНЯМ ДЕСТРУКТИВНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Давайте проследим на конкретных примерах, как повседневные фразы характеризуют человека и как речь влияет на его жизнь.

Есть люди, которые часто употребляют выражение «Мне ничего не стоит» в ответ, допустим, на просьбу что-то сделать. Фраза показывает, что человек многое в жизни не ценит, в том числе самого себя. Это загоняет его в узкие рамки, лишает многих возможностей. Чем чаще произносятся такие слова, тем глубже в подсознании укрепляется негативная установка. Позитивная альтернатива данному словосочетанию - «Мне легко!».

Странная, но часто встречаемая связка - «Да нет» («Ты плохо себя чувствуешь?» - «Да нет, нормально»). Это отражает определенную неуверенность, потерянную. Выражение «Мне некогда» сообщает, что человек постоянно суетится, куда-то бежит, ставя тем самым на себя ограничения (на самом деле каждый волен делать для себя выбор все успевать). Возможная альтернатива - такие фразы, как «Мне нужно дополнительное время», «Вернемся к вопросу чуть позднее». В словосочетании «Я же тебе говорил...» прослеживается тщеславие: человек привык ставить себя выше других.

В реплике «Ну, все, давай!» (в значении «до свидания») на бессознательном уровне выра-

жается потребительское отношение к человеку, так свойственное современному миру. «Люди привыкли требовать, брать, а что-то отдавать, дарить им гораздо сложнее, - говорит Андрей. - **Если человек упал в прорубь во время рыбалки, спасатель, скорее всего, скажет: «Давай руку!» Прочувствуйте, как бы иначе это звучало, если бы произошла замена на фразу «Возьми мою руку!». «Возьми» входит в резонанс с человеком, вызывает желание взаимодействовать, а на «давай» идет внутреннее сопротивление.** Фраза «Давай быстрее» в адрес медлительного спутника так же ведет к разобщению. Если человек имеет привычку опаздывать, лучше помочь ему глобально - подсказать, что в его воле выбирать внутреннюю установку «Я всегда и везде прихожу вовремя». Тогда с течением времени сочетание «Давай быстрее» уже не придется в отношении него произносить».

Есть повседневные фразы с особенно выраженным негативным контекстом, которые однозначно стоит убрать из лексикона. К примеру, слово «трудно», по сути, состоит из двух частей - «тру» и «дно». То есть человек уже находится на дне и еще трет его. Позитивная альтернатива слову - «Мне нужно больше времени». От таких сочетаний, как «Не болей», «Хуже не будет» очень сильно фонит деструктивом. Следует их заменять на «Выздоровливай» и «Будет лучше». Вообще частицу «не» в разговорах стоит употреблять поменьше.

В выражении «Извините (я опоздал)» звучит корень «вина». Это показывает, что человек данное состояние переносит на себя. Если вы не смогли вовремя прийти на встречу, как вариант, можно шутливо спросить человека: «Я опоздал?» Пусть он сам описывает, как видит ситуацию. А апатичную фразу «Мне все равно», которая показывает, что человек сам не знает, чего он хочет и к чему стремиться, прекрасно заменяют выражения «Я предпочитаю...» и «Я выбираю лучшее». Они означают, что человек открыт окружающему миру и стремится к лучшему.

МАГИЧЕСКАЯ ФРАЗА, ПРИТЯГИВАЮЩАЯ ДОБРО

Какие сочетания слов стоит употреблять чаще в своей жизни, чтобы все складывалось наилучшим образом? **Одно из главных правил - мыслить и говорить в настоящем времени. Так позитивные установки глубже внедряются в подсознание. Глаголами в настоящем времени мы словно даем самим себе и пространству команду, и она тем или иным образом выполняется.**

Можно проиллюстрировать это на примере пожеланий на день рождения. Обычно мы употребляем словоформы «желаю» и «пусть у тебя будет...» - говорим о некоем необозримом будущем. Это не конструк-

тивно! Другое дело, если ты выражаешься так: «Что тебе пожелать? У тебя и так ЕСТЬ все, что нужно для счастья. Изобилия и процветания тебе!». Подходят также сочетания со словом «будь» («будь богат», «будь здоров»). Этим мы даем команду в энергопространство на осуществление озвученного. У человека на бессознательном уровне здесь и сейчас запускается решение быть таким, каким его описали в пожелании. У него растет уверенность в своих силах, а вселенная это считывает и «подгоняет» нужные события.

Конечно, это непростое дело - перестроить свои вербальные привычки: нужно многое менять на разных уровнях, начиная с телесного. Собственно, на двухмесячном курсе Андрея Касьянова «Сила слова» люди, как раз, учатся говорить осознанно, делают шаги, чтобы превратить произношение слов в увлекательную и полезную игру. Андрей не раз наблюдал, как сильно менялась жизнь человека, который внедрял в повседневность полезные вербальные привычки.

В качестве экспресс-совета Андрей рекомендует каждое утро осознанно произносить мотивирующие фразы в настоящем времени («У меня все получается наилучшим образом», «Я легко устанавливаю контакты с людьми» и т.д.), настраиваясь на предстоящие дела. А перед этим обязательно напоминайте себе, кем вы являетесь изначально: не просто мамой, женой, работником какой-то компании, а душой, воплощенной в теле, которая реализует себя и творит свою реальность.

А еще есть волшебная фраза, которую наш эксперт рекомендует употреблять в любых ситуациях, например, при прощании (вместо «Пока!»). При ее использовании в лексиконе часто происходят удивительные, порой крайне неожиданные, приятные вещи, а неудачно складывающаяся ситуация может развернуться на 180 градусов. Это сочетание **«Быть добру!»**. «Быть» - энергия воплощения, а «добро» - самое лучшее, что ты себе желаешь. Андрей может привести массу примеров магического действия фразы. Так, одну женщину заселили в очень плохую комнату в отеле, где почти не было удобств. Она произнесла: «Быть добру!» - и успокоилась. Через какое-то время ей в номер принесли огромное количество вещей (много вешалок, несколько чайников, холодильник и т.д.) - сверх того, о чем она могла мечтать. Попробуйте действие данного сочетания слов на себе («Alfa Жизнь», кстате, уже проверила: результат есть)!

СИЛА СЛОВА

ШКОЛА РЕЧЕВЫХ КОММУНИКАЦИЙ

РЕКЛАМА



ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ←

2-Х МЕСЯЧНЫЙ ТРЕНИНГОВЫЙ КУРС
«СИЛА СЛОВА»

СТАРТ КУРСА - 12 ЧИСЛА КАЖДОГО МЕСЯЦА

ЗАНЯТИЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО С ЕЖЕДНЕВНЫМИ ДОМАШНИМИ ЗАДАНИЯМИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ←

ПРОЕКТ «ТД 10»
(ТВОРИ ДОБРО X 10)

ИСКУССТВО САМОПРЕЗЕНТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 7-17 ЛЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО (СВОБОДНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ)

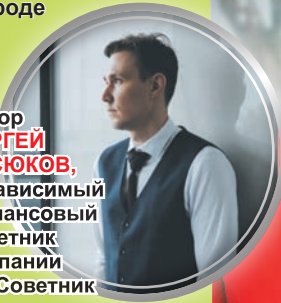
 8-950-600-2934

 [VK.COM/SCHOOL_SILA_SLOVA](https://vk.com/school_sila_slova)

ГДЕ НАЙТИ ДЕНЬГИ, ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ИХ ВЗЯТЬ НЕОТКУДА?

Многие люди, у которых есть работа и, вроде бы, стабильный доход, живут с постоянным ощущением, что им все время не хватает денег. Они как будто улетают в какую-то черную дыру! Некоторые вообще живут от зарплаты до зарплаты, берут кредиты на самые элементарные нужды. Куда же исчезают деньги? Откуда их взять? Как контролировать расходы и доходы? Обо всем этом пойдет речь в данной статье.

Автор
**СЕРГЕЙ
ВАСЮКОВ,**
независимый
финансовый
советник
компаний
ProСоветник



ГДЕ МЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО ТЕРЯЕМ ДЕНЬГИ?

На что среднестатистический человек тратит свои деньги? По статистике, большая часть неконтролируемых расходов уходит на питание, развлечения, обслуживание кредитов. Давайте начнем с последних.

Если индивид активно пользуется кредитными картами, займами и т.д. то денег будет однозначно не хватать. И здесь неважно, какой у него доход. **Лично знаю примеры, когда человек испытывал постоянную нужду в деньгах, зарабатывая 200000 рублей в месяц: большая часть дохода шла на обслуживание кредитов и долгов.** Совсем тяжелая ситуация, когда для погашения старых кредитов оформляются новые: так ни в коем случае делать нельзя! Еще многие не обращают внимание, что на обслуживание кредитов тоже уходят средства: комиссии за обслуживание карты, переводы, снятие наличных... Чтобы осознать, сколько денег «незаметно» исчезают с вашего баланса, достаточно выгрузить отчет по карте в личном кабинете банка.

Зачем вам все эти ненужные и порой огромные расходы? Лучше раз и навсегда усвоить правило - жить на свои деньги! Отказываться от трат на обслуживание займов можно постепенно. Для начала определите самые дорогие кредиты. Это не кредиты с самым крупным платежом, а те, что имеют наибольшую ставку и комиссии за обслуживание. В первую очередь, откажитесь от них.

Кстати, некоторые люди имеют привычку в один и тот же месяц тратить средства с кредитки и пополнять ее. По сути, это означает, что у человека деньги есть, но у него не получается уложиться в свой бюджет - он не умеет управлять деньгами. В целом, знание, что вы всегда можете занять с кредитки, дает ощущение большего лимита денег, чем есть у вас, поэтому вам кажется, что вы способны тратить больше. Лучше жить по средствам, а, если денег действительно не хватает, просто предпринимайте шаги для увеличения своего дохода.

Для многих людей кредиты - это легкое решение текущих проблем (хотя, конечно, это заблуждение), которое становится привычкой. Но рано или поздно такой образ действий приведет их к долговому яму или банкротству. Кстати, само банкротство тоже ведет к массе проблем и рецидивов (по статистике, большинство банкротов оформляют банкротство по второму кругу).

Перейдем к повседневным расходам. Многие люди руководствуются принципом: «Захотел - купил!». В результате, в конце месяца они часто хватаются за голову, жалуются, что не хватает денег. А ведь расходы на спонтанные покупки очень легко контролируются! Для этого каждый месяц проверяйте траты в отчете банка. Немало людей оформляют разные подписки (например, на онлайн-кинотеатры) и забывают о них (просто не следят за расходами). Так, одна моя 63-летняя клиентка платила 1800 рублей за мобильные сервисы, которыми ни разу не пользовалась, а еще сидела на старом невыгодном тарифе мобильного оператора. Из-за этого ей постоянно не хватало интернета, и она платила по 100 рублей за 1 Гб дополнительного трафика. В итоге, вместе со всеми оплатами у нее получился безумно дорогой тариф - 3900 рублей за месяц. Мы помогли бабушке отключить все ненужное и нашли выгодный тариф: теперь она платит за все лишь 600 рублей.

Если за ежемесячными регулярными выплатами (за те же подписки или

за ЖКХ) следить достаточно легко, то с едой, одеждой, развлечениями все сложнее. Стоит заставить себя фиксировать даже небольшие расходы. Чтобы не было огромного количества операций и чеков, объединяйте все операции в категории (например «Супермаркеты», «Кафе», «Подарки» и т.д.), суммируйте расходы по ним. **Для этого, кстати, будет очень удобна таблица - персональный шаблон, разработанный компанией «Просоветник» (ее пример приведен на соседней странице).** В нем можно не только вести учет, но и планировать расходы и доходы на будущий месяц. Зафиксируйте в таблице расходы за последний месяц. После того, как станет понятна общая картина, можно приступать к планированию на следующие 30 дней. В конце этого месяца вы увидите, по каким категориям вы вписались в план, а по каким превысили лимит. В категориях, где произошел перерасход, можно увеличить план на следующий месяц. Но здесь важно следить, чтобы общая разница между доходами и расходами была положительной.

ВПИСЫВАЙТЕ ОТКЛАДЫВАЕМЫЕ ДЕНЬГИ В РАСХОДЫ!

Если наемным работникам, имеющим более-менее стабильный доход, достаточно планировать расходы, то у предпринимателей и самозанятых все сложнее, но интереснее. Они могут влиять на свой доход, а значит, им нужно большое внимание уделять его планированию. Данные предыдущего месяца по прибыли будут являться ориентиром на следующие 30 дней. Попробуйте увеличить свою планку! Конечно, не факт, что вам удастся выполнить новый план, но придет понимание, какие действия (и в каком объеме) стоит предпринять для достижения результата. Вы будете лучше видеть, сколько взять заказов, сколько выполнить работ, повышать ли цены за свои услуги и т.д. Благодаря такому планированию естественным образом выстроится ваша собственная бизнес-модель.

Итак, когда вы наглядно видите соотношение доходов и расходов, то легко обнаруживаете те «дыры», куда уходят деньги. Исходя из этого можно принимать решения. Стоит разбить расходы на обязательные (ЖКХ, питание и т.д.) и необязательные (кафе, подарки, развлечения...). Последние нужно либо снижать, либо вообще убирать. Это, кстати, неплохой повод избавиться от вредных привычек. Что касается кредитов, то существует целый ряд банковских инструментов для снижения платежей. К ним, например, относится рефинансирование (оформление нового кредита на более выгодных условиях) и реструктуризация (изменение условий действующего кредита на более выгодные). Обратитесь к грамотным специалистам в финансовой сфере, которые смогут дать ценные советы по данным операциям.

Где же скрыт тот самый резерв денег, которого у многих (по их представлениям) нет. В расходах! Нам необходимо научиться ежемесячно

откладывать часть доходов. И эти откладываемые деньги нужно заносить в обозначенную выше таблицу в качестве... запланированных расходов! Благодаря этому у вас будет постепенно расти подушка безопасности.

Истории клиентов компании «Просоветник» не раз демонстрировали, как меняется финансовое положение людей, которые просто начали фиксировать свои доходы и расходы. Так, у матери двоих детей Татьяны в свое время вошло в привычку потакать их желаниям, тратить большие суммы на их развлечения. После того, как женщина увидела и проанализировала ежемесячные траты, она стала более разумно удовлетворять потребности детей, например, ставить перед выбором «Либо, допустим, аквапарк, либо подарки на день рождения». Это, кстати, само собой учит детей быть терпеливее, не идти на поводу у сиюминутных желаний. Во взрослой жизни им будет легче копить деньги, и будет меньше шансов, что они попадут в кредитную кабалу.

Один мужчина только после заведения шаблона расходов и доходов увидел, что переводит кому-то каждый месяц большие суммы денег. Оказалось, что его жена пользовалась картой и перечисляла средства родственникам. Другой клиент «Просоветника» занимался продажей мелких товаров и, вроде бы, всегда имел на руках деньги, а потому активно тратил их в ресторанах и других местах. А на что-то крупное он всегда брал кредит. После того, как мужчина стал вести учет, все поменялось. Теперь он тщательно обдумывает каждый свой заказ в кафе и не идет на поводу сиюминутных желаний.

ФИНАНСОВЫЙ СОВЕТНИК - ПОМОЩНИК В ОБРЕТЕНИИ СТАБИЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Вышеупомянутые люди, чей финансовый образ жизни сильно поменялся, обращались за помощью к финансовому советнику. Это довольно новое профессиональное направление в нашей стране. Россияне в своей массе пока с опаской смотрят на данную деятельность из-за большого количества мошенников в этой сфере. Еще многие путают финансового консультанта с финансовым советником. Советник - это помощник, который сопровождает клиента в финансовых вопросах и выбирает лучшее решение из многих вариантов. Он заинтересован в результате клиента, чтобы сохранить длительные взаимовыгодные отношения, зарабатывает на своем опыте и знаниях. Финансовый консультант обычно привязан к определенной компании (работодателю), которая платит вознаграждение. То есть в своей деятельности он, прежде всего, руководствуется интересами компании, и это, в том числе, побуждает навязывать клиентам невыгодные им условия.

Я, как раз, являюсь независимым финансовым советником, для которого выгоден именно успех клиентов. Состою в реестре Центрального банка, помогаю предпринимателям и самозанятым выйти из долговой ямы, начать формировать накопления, работаю с личными и семейными фи-

нансами, как квалифицированный инвестор - знакомлю всех желающих с миром инвестиций, рассказываю о них простым языком.

Услуги финансового советника просто необходимы тем, у кого нет достаточного опыта и знаний в области финансов, сфере инвестиций, налогового и бухгалтерского учета, а также тем, кому не хватает мотивации, моральной поддержки в реализации финансовых целей. Также такие специалисты сильно экономят время - ценнейший ресурс в нынешнюю сверхскоростную эпоху. Создание капитала, увеличение доходов, уменьшение расходов, разработка долгосрочного финансового плана, составление инвестиционного портфеля - по всем этим вопросам можно (и нужно) обращаться к финансовому советнику.

Подробнее узнать об услугах компании ProСоветник и связаться с ее специалистами можно здесь:

prosovetnik.com/
dzen.ru/prosovetnik vk.com/prosovetnik
[YouTube: https://is.gd/nEinNf](https://www.youtube.com/channel/UCnE1nEinNf)

Таблица. Планирование личного бюджета. Расходы

Категория	План	Фактические	Разница
ЖКХ	13000	13500	-500
Ипотека	11000	11000	0
Еда	30000	35000	-5000
Автокредит	7000	7000	0
Машина	15000	14000	0
Дача	1000	1000	0
Страховка	6000	6000	0
Еда вне дома	7000	4000	+3000
Одежда и обувь	6000	5000	+1000
Подарки	5000	0	+5000
Здоровье, красота	3000	4000	-1000
Книги и канцтовары	1000	0	+1000
Корм для животных	1300	1300	0
Телефон, интернет	1200	1200	0
Биржа, инвестиции	15000	15000	0
На будущее	15000	15000	0
Разное	7000	8000	-1000

Реклама

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.JUMANJI-PARK.RU
ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82

04

декабря

10:30 -
20:30

16+

Реклама

ALFA
LIFE FESTФЕСТИВАЛЬ
САМОРАЗВИТИЯ

НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

info: 8-953-5775-115
vk.com/alfalifest

МАНДАЛА - ОРНАМЕНТ, ОТКРЫВАЮЩИЙ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВОПЛОЩЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Слово «Мандала» наверняка слышали почти все. И многие видели разнообразные круговые орнаменты, ассоциирующиеся с чем-то сакральным. Вероятно, большинство воспринимает рисование мандал как одну из форм проведения досуга, как антистрессовое, творческое хобби. Но суть здесь намного глубже (недаром создание мандал является частью многих религиозных и эзотерических обрядов на протяжении тысячелетий). Это реально действующий инструмент, помогающий современному человеку воплощать мечты и изменять жизнь! Об этом свидетельствует, в том числе, опыт нашего эксперта, специалиста и организатора групповых мастер-классов по мандалам, психолога Веры Прошиной, и многих людей, для которых она создавала рисунки под конкретные запросы.

Почему мандалы работают? Из каких элементов они состоят? Какие «чудеса» иногда происходят с людьми, которые осознанно подходят к рисованию кругового орнамента? Об этом (и не только) читайте в данной статье.

РИСУНОК, ФОРМИРУЮЩИЙ СОБЫТИЯ

С санскрита слово «Мандала» переводится как «круг». Именно округлая форма является главным объединяющим элементом всех разнообразных орнаментов, обозначаемых данным названием. «Почему круг является основой? Видимо, потому, что подсознательно мы воспринимаем его как наиболее гармоничную форму, как символ жизни и бесконечности. Солнце, Земля, зрачок глаза – все это круги в переложении на плоскость, – говорит Вера. – Первое известное упоминание слова «Мандала» встречается в древнеиндийской книге «Ригведа» (написана больше 3000 лет назад). Там рассказывается о монахе, который создавал рисунки в круге и 7 дней усердно молился. На восьмой день к нему спустилось божество и исполнило все его желания. В различных религиях мандалы использовали для соприкосновения и усиления связи со вселенной, с чем-то божественным. Знаменитый Календарь Мая по своей структуре тоже, по сути, был мандалой».

В западную культуру мандала пришла относительно недавно. Главным популяризатором стал психолог Карл Юнг. Негативные события в жизни побудили его ежедневно рисовать в окружностях различные рисунки.

Существует ряд альтернативных способов создания мандалы. К примеру, Вера часто проводит сессии, в процессе которых люди после формирования запроса изначально определяют основные элементы, из которых будет состоять рисунок. И этим элементам присваивается значение. К примеру, если у вас желание про деньги, то можно условному квадратному узору «присвоить» текущее место работы, «цветочку» – помощь близких, «волне» – новые проекты и т.д. В итоге, получится очень осмысленная картина – отличный источник инсайтов.

А еще существует такой метод, как **нейромандала** – мандала, гармонично вписанная в нейрографический рисунок. С нейрографикой многие читатели журнала хорошо знакомы. Простыми словами, это формирование новых нейронных связей в мозге (а, значит, и новых установок, событий) с помощью рисования. Если мандала – это преимущественно про самого ее автора, то нейромандала – не только про него, но и про его связи со внешним миром.



Вскоре он заметил терапевтический эффект данного процесса: его внутреннее состояние гармонизировалось. Через некоторое время мандала приобрела мировую известность, а в психологии появилось отдельное направление – арт-терапия.

Чем мандала заслужила столь большое внимание современников, и как с помощью данного инструмента можно изменить повседневную реальность? В практике Веры Прошиной есть целый ряд примеров, когда изменения и просто интересные события в жизни происходили за считанные дни (и даже часы) после создания рисунка в круге. Так, одной участнице ее марафона по гармонизации 10-ти сфер жизни были крайне нужны деньги. После «воплощения» запроса в мандале ей неожиданно вернули старый долг. Другая участница того же марафона решила уволиться с надоевшей работы и заняться чем-то по-настоящему интересным. Третьей подарили очень нужный ей подарок...

Удивительным образом работают и мандалы, созданные Верой для других людей по индивидуальному запросу. Так, она изготовила круговой рисунок для одного музыканта, который совершенно не знал, чем будет заниматься этим летом. **Буквально на следующий день он ей написал: «Еще вчера ничего не было, а сегодня на повестке – 2 фестиваля и 3 концерта».** А одна женщина запросила у Веры мандалу на защиту ее нового бизнеса. И сейчас, спустя несколько лет, это дело процветает! Наш эксперт не раз испытывала силу орнамента в круге на самой себе. Однажды она создала мандалу о машине, которую очень давно хотела. Для осуществления мечты не хватало многого, но в скором времени обстоятельства сложились так, что заветный автомобиль был приобретен.

В чем же секрет мандалы? За счет какого механизма происходят изменения и достижение целей? «Мандала дает возможность человеку найти контакт с самим собой, – объясняет Вера. – В нас всегда присутствует внутренний хаос, который мешает нам видеть кратчайшие пути к воплощению мечты, отделить истинное от ложного, важное от второстепенного. **В процессе рисования мы фактически выкладываем наше бессознательное в окружность: то, что внутри нас, упорядочивается, гармонизируется. Появляются ответы на волнующие вопросы, инсайты.** Как все это связано с событиями, которые, порой совершенно неожиданно, происходят в жизни человека? Просто события – это в значительной степени то, что формируется в нашей голове. Окружающее пространство подстраивается под наше состояние, откликается на него, открывает необходимые нам возможности. Внешне всегда в той или иной степени соответствует тому, что у нас внутри. Когда хаос в голове структурируется, то все, что наиболее важно для нас, притягивает нужную энергию».

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОЗДАНИЯ МАНДАЛЫ

Перед началом рисования нужно определиться с запросом, который для вас актуален. Возможно, это будет успешное проведение переговоров, какого-то мероприятия или разрешение сложностей на работе, реализация долгожданного путешествия в какую-то страну, выход из внутреннего тупика (когда кажется, что всего достиг, ничего не хочется). В процессе рисования вовсе не обязательно постоянно думать о намерении: наоборот, лучше от него отключиться и довериться бессознательному. **«Желания вообще стоит отпускать в пространство, а не сосредотачиваться на них чрезмерно: из-за сильного напряжения мечты могут просто «перегореть», – отмечает Вера.**

Рисовать можно на обычном листе бумаги (а профессионалы предпочитают холсты на картоне) капиллярными ручками, цветными карандашами, акварелью, акрилом... К слову, продвинутые мастера могут делать мандалы буквально из всего – бисера, тканей, ракушек, цветного песка, камней. Последние обладают сильной природной энергетикой, и это

значительно увеличивает энергетический потенциал рисунка.

Итак, первый шаг в создании мандалы – определение ее центра. Из него с помощью циркуля делается внешний круг. Далее из того же центра чертите внутренние круги – столько, сколько вам нужно. После этого приступайте к заполнению внутренних кругов простыми узорами – геометрическими фигурами, волнами, цветами, лепестками, линиями, точками... Каждый круг – разный (желательно) орнамент. Так постепенно, даже не имея художественных навыков, вы создадите картину, со стороны выглядящую сложной. Если вам хочется заполнить мандалу более витиеватыми узорами, но собственной фантазии не достаточно, можно воспользоваться библиотеками таких графических элементов, которые легко находятся в интернете. Но Вера рекомендует дать себе полную свободу, черпать вдохновение в собственном бессознательном, а не применять готовые решения: все-таки это ВАШ запрос и ВАША жизнь.

Также в интернете распространяются различные интерпретации значений цветов, форм, образов, используемых в мандале. Наш эксперт советует не заострять на них внимание. Намного важнее, какое значение придаете им вы. Но, конечно, определенные закономерности в рисунках можно проследить. Есть специалисты, психологи-аналитики, к которым относится и наш эксперт, которые рассматривают мандалы конкретных людей и способны многое сказать об их психологическом состоянии, личностных качествах, о волнующих их проблемах.

Например, о том, как человек взаимодействует с окружающим миром, как он чувствует свои границы, можно узнать по основной окружности мандалы. Наиболее гармоничны гибкие границы: личность открыта окружающему миру, но при этом готова отстаивать, защищать то, что для нее ценно. Когда граница представляет собой ровный круг, да еще и сильно выделенный, то его автору, как правило, свойственна жесткость, закрытость. Если за пределами внешней окружности очень много мелких элементов (точки, полоски и т.д.), это может свидетельствовать, что границы размыты, из-за чего индивид плохо защищен от негатива извне. А, если от основной окружности исходят огромные лучи (или иные элементы) в стороны, то почти наверняка человек привык все время что-то делать для других, забывая о себе, постоянно отдает, а брать не умеет...

Но вернемся непосредственно к созданию рисунка. После того, как вы разрисуете орнаментами внутренние круги и сотрете (скроете) лишние линии, сделанные циркулем вначале, можно уже в свободной форме доводить свое творение до совершенства. Добавляйте элементы и разукрашивайте до тех пор, пока не будете максимально довольны результатом. Далее, по желанию, можно проанализировать получившийся рисунок (в том числе с психологом-

Это одна из любимых мандал Веры Прошиной. Ее главный посыл «Деньги всегда есть». Основной запрос, который ставился изначально - «начать жить из состояния изобилия». После создания данной мандалы финансовая, карьерная часть жизни нашего эксперта стала стремительно меняться: новая должность, новая зарплата, больше полномочий, больше свободы. Вера начала чувствовать, что она хочет, и уверена, что это реализуется, а деньги подтягиваются сами собой. Для усиления энергетики мандалы использованы настоящие монеты, камни, ракушки. А образ богини Афродиты концентрирует в рисунке женскую, сексуальную энергию. Это Вера тоже прочувствовала на себе.



аналитиком), поразмышлять, как он связан с тем запросом, который был изначально.

Что делать с мандалой далее? Самое простое – просто положить куда-то и забыть: материализованное в орнаменте намерение все равно будет работать. Но лучше поместить мандалу в то пространство, где вы часто бываете. **Каждый раз при столкновении взгляда с картиной ваше бессознательное будет концентрировать внимание на том посыле, который в ней заложен.** А еще мандалу можно специально брать в руки и долго рассматривать, наслаждаться. Это своего рода медитация.

Кстати, будет полезным нарисовать крупный круговой орнамент на стенах рабочих помещений (например, офиса, кафе, свободного пространства), чтобы он транслировал определенную энергию, идею (например, объединение людей или достижение успеха).



ВЕРА ПРОШИНА

Специалист по созданию мандал, психолог

Групповые мастер-классы по созданию мандал

(для формирования нужных жизненных событий, решения проблем, достижения целей, гармонизации эмоционального состояния)

Изготовление мандалы под заказ

(Интерьерная картина красками на холсте с применением натуральных камней и других материалов)

Индивидуальные консультации

(психологический анализ мандалы, рекомендации по достижению желаемого)



ДОБРОДУШНАЯ ПОДНОЖКА:

КАК БЛИЗКИЕ
ЛЮДИ МЕШАЮТ
ВОПЛОЩАТЬ
МЕЧТЫ

Можно достаточно долго перечислять то, что мешает человеку добиваться целей, воплощать мечты: негативные установки, неуверенность, неумение управлять личным временем, хаос в голове и т.д. **А задумывались ли вы о том, что порой палки в колеса ставят... наши близкие (как правило, неосознанно, «из лучших побуждений»).** Например, родители часто стремятся причинить детям добро, дают «полезные» советы, исходя из своей картины мира, порой совершенно не совпадающей с желаниями ребенка и реалиями современности. Или просто пытаются удовлетворить свои потребности с помощью детей. Результат такой «заботы» может быть весьма плачевным: человеку во взрослой жизни удается реализовать лишь малый процент своего потенциала. Коуч, психолог, специалист по МАК Наталья Жарова рассказала «Alfa Жизнь» о том, как распознать деструктивное влияние близких и как смягчить его последствия, не разрывая отношений.

Типичная ситуация, в которой человек сталкивается с непониманием, сопротивлением близких - принятие решения уйти со стабильной наемной работы и начать свое дело. Многие слышат от родных такие реплики в своей адрес: «Зачем тебе это нужно?», «Все и так хорошо!», «Что ты будешь делать, если у тебя не получится?»... Подобное отношение совершенно не мотивирует, усиливает страхи, сомнения, которых и без того много вначале большого пути. **Близкие также могут не открыто критиковать намерение человека, а усиленно нахваливать его нынешнее место работы.** Если желанное изменение

жизни связано с необходимостью переехать в другой город, родственники нередко жалуются на свое здоровье. А при наличии финансовой зависимости в семье, человеку, устремившемуся «жить по-другому», открыто угрожают лишением денежной поддержки.

Многие под таким моральным давлением сдаются и живут годами по инерции, так, «как нужно», без удовольствия, отказавшись от реализации собственных желаний. «Я часто сталкиваюсь с такими людьми: они, вроде бы, живы, но душевно - мертвы, - говорит Наталья. - Особенно обидно за тех, в ком чувствуется огромный потенциал, широкие возможности для радикального изменения жизни... Чаще всего «живыми мертвецами» становятся те, кто стремится быть хорошим для всех (имеют «синдром отличника»). Малейшая негативная реакция от значимых для них людей способна «обрезать крылья», придушить желания в зародыше».

Многие ощущают сильное давление родственников и на личном фронте. Так, немало родителей настойчиво подстегивают своих детей побыстрее родить им внуков или сыграть свадьбу. **Под непрерывным давлением некоторые принимают поспешное решение и жалеют потом об этом всю жизнь.** Еще родные зачастую склонны обесценивать наше хобби - желание вязать, танцевать, изучать китайский язык и т.д. Фразы, вроде «Заняться больше нечем!», откладываются в подсознании, и многие ограничивают себя в получении простых удовольствий, саморазвитии. У кого-то угасает энтузиазм в работе над своим телом из-за реплик, вроде «У тебе кость широкая - нет смысла худеть». И такие мимолетные демотивирующие высказывания в порядке вещей во многих семьях.

Бывает, что какие-то родственники действи-

тельной части поколения «50+» успех - это стабильная работа (желательно на всю жизнь), соцпакет и т.п. От всего непонятного, рискованного, «несерьезного» и экзотического (для них) они стремятся защитить своих детей (ведь «это опасно») разными методами, включая манипуляции и бойкот. «К сожалению, мало кто умеет грамотно поддерживать дорогого им человека, - говорит Наталья. - Людям свойственно вмешиваться, навязывать свое представление. А нужно просто быть рядом, проявлять заботу. И в таких ситуациях будет полезным обращаться за поддержкой к психологу».

Как же построить общение со своими близкими таким образом, чтобы они не тянули тебя назад, когда ты хочешь выйти за границы своей зоны комфорта, например, заняться чем-то новым в жизни? Во-первых, как советует Наталья, не стоит делиться своими идеями, пока они очень сырые. Изначально нужно самостоятельно узнать максимум деталей о том новом деле, которому ты планируешь посвятить себя, все плюсы и минусы, обрести уверенность, что задумка реалистична. В последствии эту уверенность почувствуют близкие, искренне вдохновятся ей и наверняка выскажут поддержку. **На ранней стадии за советом лучше обращаться не к родственникам и друзьям, а к компетентным в обозначенной сфере людям.**

Если вам реально необходима помощь близких в вашем начинании, стоит тщательно подготовиться к первому рассказу о нем - словно к деловой конференции или собеседованию. Можно даже сделать наглядную презентацию с инфографикой. Акцент лучше поставить на профите, который получит адресат. Допустим, уход со стабильной работы в бизнес «расширит горизонт возможностей для всей семьи, сделает жизнь более насыщенной, и освободит больше времени на совместное времяпрепровождение». Будет больше шансов превратить человека в своего истинного союзника, если вы покажете корыстную выгоду. К примеру, если вы хотите запустить свое дело, а друг уже владеет бизнесом, стоит намекнуть на массу преимуществ от сотрудничества, взаимовыгодного продвижения.

Чтобы в моменте получить нужную вам, а не демотивирующую, реакцию на вашу идею, стоит прибегнуть к некоторым хитростям общения. Так, можно перед началом разговора похвалить собеседника за то, что он готов выслушать, уделить время и, возможно, оказать помощь. Это настроит его на более позитивный лад. Вместо того, чтобы спрашивать, «правильно ли я делаю или неправильно», лучше задавать конкретные вопросы, требующие развернутого ответа («КАК это сделать?», «КУДА лучше обратиться?»).

«Если на вас постоянно давят, навязывают вам свое мнение и свои потребности, но вы не хотите вступать в конфликт, следует рассказывать о своих чувствах, не обвиняя человека («Я испытываю неприятные эмоции, когда ты раз за разом напоминаешь мне об этом»), - говорит Наталья. - **Стоит договориться с членами семьи, чтобы определенные темы никогда не поднимались без взаимного согласия.**

Кстати, далеко не всегда отсутствие поддержки семьи и друзей мешает достижению целей. Иногда оно, наоборот, мотивирует на решительные действия, подстегивает доказать, на что ты способен, в определенном смысле «утереть нос». Так, Наталья поделилась с «Alfa Жизнь», что в свое время она сумела конвертировать здоровую злость в конкретные дела, и это стало началом стремительного развития.

Реклама

НАТАЛЬЯ ЖАРОВА

коуч | психолог

ПОМОГУ ТЕМ, КТО ХОЧЕТ:

- Начать свое дело, масштабировать бизнес, продвигаться в карьере
- Создать жизнь мечты без деструкторства, в своем темпе
- Превратить непонимание близких в топливо для быстрого старта
- Разрешить себе то, что всегда казалось нереальным

АВТОР ГАЙДА «ПОИСК РЕСУРСА» ПОМОГАЮЩЕГО ИЗ МНОЖЕСТВА ЗАДАЧ СДЕЛАТЬ САМОЕ ВАЖНОЕ

«На сессиях вы увидите собственные возможности, которые раньше не замечали, найдете силы на то, что давно хотели»

[T.ME/NZHAROVA](https://t.me/nzharova)

[VK.COM/NATALIA_ZHAROVA](https://vk.com/natalia_zharova)

тельно не хотят видеть нас успешными - из-за зависти, тайных обид, не приязни. Но в большинстве случаев близкие препятствуют нашему развитию, искренне желая нам счастья. Просто у них СВОЕ представление об этом счастье. **Так, для зна-**

Отсутствие у ребенка друзей - достаточно частая история, с которой обеспокоенные родители приходят к семейным психологам. Каковы основные причины данного явления? Почему во многих случаях все не так страшно, как кажется на первый взгляд? Как помочь ребенку обрести друзей? Об этом «Alfa Жизнь» поговорила с психологом, специалистом по детско-родительским отношениям семейного центра «Лада» Ириной Реутой.

Прежде всего, стоит разобраться, действительно ли ребенок страдает из-за отсутствия друзей: возможно, ему есть, с кем доверительно общаться, просто формат коммуникации отличается от привычных для мамы и папы представлений. «Нередко на консультации один из родителей спрашивает: «Если у меня много друзей, почему мой ребенок не хочет ни с кем гулять, проводить время?» А тот, в свою очередь, делится, что ему на самом деле всего хватает, - говорит Ирина. - Здесь взрослые просто ориентируются на собственное детство, забывая, что мир поменялся. Многие ушли в онлайн-формат, который объективно уменьшил необходимость часто встречаться вживую. В соцсетях дети могут вести очень активную, насыщенную жизнь, поддерживать связь со множеством приятелей. Поэтому **не стоит излишне паниковать из-за того, что ребенок редко бывает в компании сверстников во внеучебное время.**

Другое дело, что проводимое в интернете время дети могут тратить не на общение, а на онлайн-игры, разные другие действия, которые, по сути, компенсируют недостаток коммуникации в реальности, способствуют бегству от проблем и переживаний. Родителям стоит узнать точнее (например, с помощью правильных наводящих вопросов), чем ребенок занимается в интернете и с кем там общается. Чем более доверительные отношения сложились в семье, тем больше шансов понять объективную ситуацию.

Но перейдем к случаям, когда ребенку действительно сильно не хватает дружеского общения, и он из-за этого страдает. Причина может быть в том, что у него элементарно нет должного опыта установки и поддержания коммуникации со сверстниками. **Это часто происходит в семьях, где имеет место чрезмерная опека, контроль: детей оберегают от всего, что кажется опасным, ограничивают в общении, и это мешает им получить опыт взаимодействия с разными людьми.** «Выбор друзей не должен быть прерогативой родителей, - говорит Ирина. - Нужно позволить ребенку общаться с теми, кто ему интересен. Папа и мама должны просто помогать ему, подсказывать, как правильно строить общение, отстаивать личные границы».

Можно помочь ребенку обрести друзей, «создав» ему территории для общения, расширив круг людей, среди которых потенциально могут быть близкие по духу и интересам. Для этого отлично подойдут различные секции, кружки. Но, конечно, не надо насильно заставлять ребенка заниматься тем, что его не особо увлекает. Еще великолепный опыт дает пребывание ребенка в гостях у другой семьи, где есть дети, в том числе мало знакомые. Родителям только нужно быть на связи со взрослыми из этой семьи, чтобы чувствовать полную уверенность в безопасности ребенка.

Обычно дружеские связи легко устанавливаются те дети, чьи родители поощряют инициативу, творческое начало. Это развивает самостоятельность и гибкость в общении со сверстниками. А есть дети, с которыми не дру-



ПОЧЕМУ У РЕБЕНКА НЕТ ДРУЗЕЙ, И КАК ЕМУ ПОМОЧЬ ИХ ОБРЕСТИ?

жат из-за того, что они не знают, как правильно действовать в конфликтных ситуациях. Из-за повышенной эмоциональности, вспыльчивости, обидчивости, неумения извиняться они отталкивают от себя окружающих. Поэтому родителям стоит уделить внимание данной проблеме, в частности, научить ребенка, как правильно мириться с приятелями.

Другим детям сложно устанавливать контакт из-за замкнутости, застенчивости. В таких случаях будет целесообразным всей семьей прийти к психологу, чтобы разобраться в причинах. И тем более стоит обратиться к специалисту, если имеет место травля в школе: ребенок не имеет друзей из-за того, что стал изгоем в недруже-

индивидуальные консультации для родителей по этой и другим темам.

А еще у ребенка могут отсутствовать друзья из-за того, что он просто не видит радости и ценности в общении с ними. Это, как правило, идет из семьи, где все холодно, формально общаются. Если ребенку комфортно одному, нет смысла его «спасать». А, с другой стороны, умение общаться, устанавливать коммуникации крайне важно в современном мире. К примеру, это один из главных гибких навыков (soft skills), на которые сегодня смотрят работодатели. Ребенку, способному заводить и поддерживать дружеские связи, во взрослой жизни будет легче добиться успеха, чем одиночкам.

Реклама

РАБОТАЕМ
ОНЛАЙН

ЛАДА
Семейный центр

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПОДРОСТКОВОГО
ВОЗРАСТА

Адрес: Московское шоссе, 213

Запись по телефону: 8 953 561 4413

Реклама

ИМИДЖ
СПОРТ
Элит клуб художественной гимнастики

Тренировки для детей в малых группах с 3-х лет с одними из лучших тренеров Н.Новгорода

Регулярные выезды на соревнования, выполнение разрядов

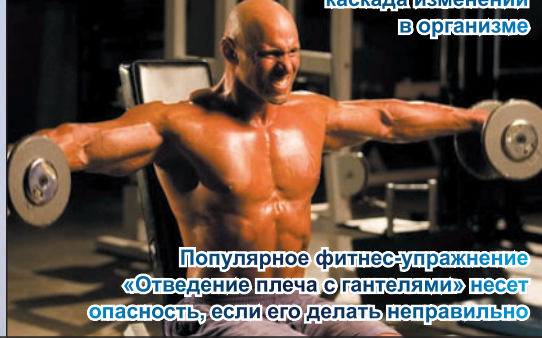
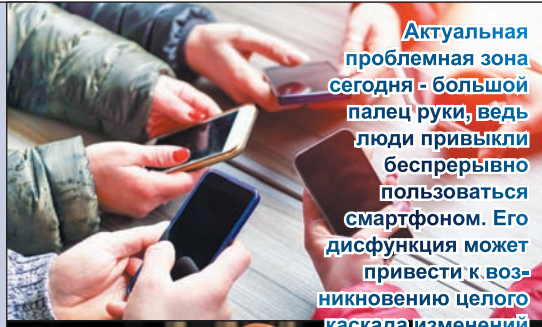
Здоровье ребенка - в приоритете! Сажаем на шпагат без слез!

Комфортные условия тренировок

Занятия дают ребенку:

- ровную осанку
- правильную растяжку
- гибкость
- артистизм
- красивую фигуру
- спортивный характер
- постоянное развитие
- новых друзей

INFO: ☎ 8-904-920-6917 ВЕРХНЕ-ПЕЧЕРСКАЯ, 7Б (стц «Олимп») IMAGE-SPORT.RU



В сознании обывателя мышечная структура тела ассоциируется с внешней красотой и силой человека. К примеру, люди, занимающиеся фитнесом, воспринимают данный процесс как строительство приятной глазу оболочки. На самом деле влияние здесь идет на все внутренние системы организма, ведь мышцы с ними тесно связаны (собственно, оболочка внутренних органов - это и есть гладкие мышцы). Более того, природа сделала мышечную систему чуть ли не лучшим индикатором здоровья: по ней можно узнать буквально обо всем, что творится в теле, и даже выявить особенности психологического состояния человека. Специалисты прикладной кинезиологии (буквально - «науки о движении») используют данный феномен для ранней диагностики, выяснения причин и исправления физических недугов. В их числе наш эксперт Артем Мороз. Нижегородский кинезиолог рассказал «Alfa Жизни», о каких проблемах в организме могут сигнализировать определенные группы мышц, почему очень важно следить за своей походкой и как большой палец руки способен создать серьезные проблемы тем, кто круглосуточно сидит в своем смартфоне.

ВЕСТНИКИ ИЗМЕНЕНИЙ В ТЕЛЕ

Одно из ключевых понятий в прикладной кинезиологии - Триада здоровья. Считается, что здоровье человека определяется тремя взаимосвязанными составляющими. Первая - структура (мышцы, сухожилия, скелет, органы...). Вторая - биохимия (обмен веществ, водный баланс, грибки, паразиты...). Третий - эмоции, психика (стрессоустойчивость, психологическое состояние, бессознательные установки). Если в одной из этих составляющих случается какой-то сбой, изменения происходят и на остальных уровнях. Допустим, если человек получает физическое повреждение, то это нарушает естественное течение лимфы и крови в организме, что, в свою очередь, меняет химические процессы в органах. Кроме того, физиологический дискомфорт ухудшает и эмоциональное состояние. А о том, как ментальные установки, переживания влияют на физическое здоровье, мы в журнале писали не один раз. К примеру, стресс способствует изменению гормонального фона. Одно из возможных последствий этого - возникновение благоприятной среды в организме для размножения паразитов. Самое важное заключается в том, что, воздействуя на один

из вышеописанных компонентов Треугольника здоровья, мы можем гармонизировать остальные!

Отметим, что жизнь - это постоянные изменения, поэтому абсолютной идиллии внутри нашего тела долго быть не может. Поэтому под здоровьем следует понимать способность организма, являющегося самовосстанавливающейся системой, адаптироваться ко всем дестабилизирующим факторам. «Но у системы есть ресурс, который ограничен, - говорит Артем. - Если человек ежедневно испытывает сильное моральное или физическое напряжение, то ресурс через какое-то время исчерпается: возникнет то, что мы привыкли называть болезнью. Обычно люди (особенно мужчины) обращаются к врачам тогда, когда многое уже запущено. И чем в этой связи интересна мышечная система? Тем, что именно в мышцы мозг посылает первые сигналы о функциональных нарушениях в организме (по всем компонентам триады). Кинезиологи способны считать эту информацию, то есть обнаружить проблему задолго до ее превращения в патологию».

ЗЛОСТЬ, ГРУДНАЯ МЫШЦА, ПЕЧЕНЬ

Кинезиология - достаточно обширное направ-

"Мы применяем комплексный подход к решению проблем клиентов! Вы разберетесь с обидами, страхами, негативным жизненным опытом, осознаете причины ситуации, в которой находитесь, и найдете из нее выход"



Психолог, Арт-терапевт, Энерготерапевт

- В работе использует методы:
- Арт- терапия
 - Мандала-терапия
 - Сказка-терапия
 - Гештальт-терапия
 - Гипноз
 - Регресс

Наталья Корниенко

8-952-452-51-86
vk.com/nkornienko88

Лидия Кутявина

8-920-018-51-88
vk.com/lidiyakutyavina

"Мягкие телесные практики и массажи помогают достичь глубокого расслабления, запустить в организме скрытые резервы самовосстановления, гармонизировать телесное и душевное здоровье"

Психолог, специалист по релаксации, специалист в области восстановительных телесных практик

- Использует методы:
- Нейрорелаксация (Мнуши, масляный релакс, палсинг и др.)
 - Ладование тела



ление. Его представители используют в работе целый пласт методов и техник: висцеральную терапию, телесно-ориентированные практики, элементы китайской медицины, психокоррекция, даже подбор БАДов. Но есть основное, что объединяет всех кинезиологов - применение мышечного тестирования. **Мы уже ранее говорили, что в мышечной системе записывается информация о происходящем в теле: с помощью определенных манипуляций, провоцирующих прикосновений ее можно «добыть»!** По сути, кинезиолог во время сеанса общается с нервной системой человека, узнает от нее обо всех дисфункциях в организме, а мышцы в этом разговоре выступают в роли переводчика (благодаря тому, что могут менять свой тонус (сила/слабость) в ответ на сигналы мозга). Можно взять любую группу мышц, протестировать их реакцию и сделать выводы о причинах болезненного состояния человека.

Важно отметить, что отдельные группы мышц имеют с определенными органами особые связи (прямую неврологическую или ассоциативную). И их полезно знать не только специалистам, но и обычным людям - для общего понимания, что с ними происходит. Например, прямая мышца живота красноречиво сигнализирует о кишечнике, шея - о многом, но в основном о дыхательной системе, подлопаточная мышца - о сердце, лобные бугры - об эмоциях. Большая грудная мышца тесно связана с печенью. Если она находится в ослабленном состоянии, или в ней есть болезненные ощущения, то, вероятно, с вашей печенью не все в порядке. Не забывайте, что с органами, согласно Триаде здоровья, тесно связаны эмоции. Печень преимущественно «отвечает» за злость: в данном случае стоит проанализировать, какие события или люди вызывают в вас это чувство, и попытаться изменить вызывающее напряжение ситуацию (или отношение к ней). **Хромота, болезненные ощущения в ногах часто связаны с почками, а те, в свою очередь, проецируют на себя такое чувство, как страх. Люди, имеющие хронические проблемы с ногами, не ставшие результатом серьезной травмы, как правило, испытывают это чувство очень часто...**

Есть еще немало нюансов мышечной механики. Так, если в мышце наблюдается слабость, дисфункция, далеко не обязательно, что она будет болеть. Существуют так называемые мышцы-синергисты, которые берут на себя нагрузку, от которой их «коллеги» отказались, то есть работают «за себя и за того парня». Естественно, из-за повышенного расхода ресурса они быстро истощаются - возникает боль, хотя запуск данного процесса произошел в совершенно другой точке тела. Например, когда ягодичная мышца не дорабатывает (обычно это происходит при неправильной ходьбе), включается ее синергист - квадратная мышца поясницы, которая через какое-то время из-за перегрузки начинает болеть. Чтобы снизить боль, многие начинают разминать поясницу, что в данном случае бессмысленно: прорабатывать нужно ягодичные мышцы!

А сейчас попробуем описать простыми словами, как проходит стандартный сеанс у кинезиолога. Человек приходит, рассказывает о какой-то проблеме в теле (или просто идет ради профилактики). Кинезиолог делает первичный вывод и выбирает, на каких мышцах

будет делать тестирование (либо пользуется универсальным индикатором, вроде дельтовидной мышцы). Далее с помощью различных мануальных («мануа» с латинского - кисть руки) техник исследуется реакция этих мышц на манипуляции с ними: в каких-то случаях их состояние будет меняться, в каких-то - нет. В итоге, обнаруживается источник дисфункциональных процессов в организме. Напоминаем, что это триединство - структура, биохимия и психоэмоциональные процессы. Как правило, что-то одно превалирует, является корнем проблемы. Если первоисточник - химические изменения или сильный стресс, то кинезиолог может порекомендовать, к примеру, иглоукалывание, БАДы или хорошего психолога. **Структурные изменения можно подправить здесь и сейчас. Воздействуя определенным образом на мышцы, расслабляя их, приводя в тонус, кинезиолог позитивно влияет на органы, связанные с этими мышцами.** А, к примеру, с помощью висцеральных техник «ставятся на место» смещенные из-за длительной нагрузки органы. Это очень важно, ведь каждый орган имеет паттерн движения (в процессе дыхания тела), и уход с траектории - огромный стресс для нервной системы.

КАК ОДИН ПАЛЕЦ МОЖЕТ РАЗРУШИТЬ ВСЕ ОРГАНИЗМ?

Следует понимать, что основная часть ответственности за здоровье человека лежит на нем самом. К сожалению, многие приходят к врачам и требуют: «Лечите меня!» А сами при этом совершенно не желают работать с причинами, породившими физический недуг, будь то длительный стресс, накопление негативных эмоций, неправильное питание, низкая физическая активность и т.д. Без изменения образа жизни даже поход к кинезиологу даст лишь временный эффект.

Что можно делать, чтобы сохранять способность организма эффективно адаптироваться к эмоциональным и физическим нагрузкам максимально долго? Артем Мороз рекомендует уделить внимание... своей походке! Один из основоположников прикладной кинезиологии Дэвид Лиф говорил: «Научите человека правильно ходить, и он сам себя вылечит». «Правильное движение способствует восстановлению структуры организма, а неправильное - травмирует, - объясняет Артем. - **Не раз в своей практике наблюдал, что люди даже в 40 лет совершенно не умеют ходить, из-за чего испытывают боль в разных частях ног. А параллельно деформируются другие структуры их тела, например, позвоночник.**

Межпозвоночные диски вообще очень быстро портятся, иссыхают у таких людей».

Физиологическая ходьба подразумевает активное включение всего туловища. Если делается шаг левой ногой, правую руку и правое плечо

тоже нужно выдвинуть вперед для баланса. Это обеспечивает хорошую скрутку позвоночника. **При ходьбе важно опираться на прямую ногу, а не согнутую, полноценно включать ягодичные мышцы, переносить вес с пятки на носок, отталкиваться большим пальцем стопы.**

Еще Артем советует пересмотреть свое отношение к фитнесу, которым сегодня так модно заниматься. «Конечно, он приносит пользу, но очень многие буквально губят свое здоровье в спортзалах, - говорит эксперт. - Одно из самых опасных упражнений - выпады со штангой: от них «летят» колени. Зачастую тренеры совершенно не знают законов биомеханики, заставляют людей делать травмирующие движения. К примеру, популярное упражнение «Отведение плеча с гантелями» изначально основано на физиологичных движениях, но фитнес-тренеры его видоизменили под свои задачи: теперь алгоритм его выполнения, принятый во многих спортклубах за абсолют, может нанести вред здоровью.

Сидеть за столом - тоже искусство. Так, положение «рука на руку», к которому принуждают детей в школах, совершенно не физиологично. Но основные проблемы у современных людей связаны с кистями рук, ведь из-за постоянного использования гаджетов, компьютерной клавиатуры они сильно напрягаются. **Артем рекомендует регулярно делать разминку кистей, рук, гимнастику для пальцев. Многие думают: «Ерунда! Эта незначительная часть тела не может серьезно влиять на состояние здоровья». На самом деле в организме взаимосвязано все.** Чрезмерное напряжение в руке, в частности в кисти, нарушает естественный кровоток, а голова и руки питаются, по сути, из одного кровеносного «вентилия». Возникают головные боли. А при длительной нагрузке ситуация будет ухудшаться, и цепочка продолжится далее: сбои начнут происходить в других органах.

«Очень актуальная проблемная зона сегодня - большой палец руки, ведь люди привыкли непрерывно пользоваться смартфоном, - делится Артем. - Его дисфункция, деформация мышц, с помощью которых он крепится, может привести к возникновению целого каскада негативных изменений во всем организме - из-за нарушения кровотока. **Вот и получается, что поврежденный большой палец, по сути, способен разрушить в течение времени все тело! Недаром, когда человеку прорабатываешь руку, у него перестают болеть ноги, живот, голова и многое другое».**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ
ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ**



Мануально-мышечное тестирование

Диагностика мышечных цепей

Висцеральная терапия

Психокоррекция

Подбор препаратов

АРТЕМ МОРОЗ,
кинезиолог, специалист по физическому восстановлению и реабилитации с помощью мягких мануальных техник

8-950-621-06-95
[VK.COM/KINESIO_NN](https://vk.com/kinesio_nn)

Реклама



В 2020 году нижегородский бизнесмен Павел Васильев решил создать место отдыха с этническим колоритом. Будучи любителем парения в чане и бане, а также путешественником, посещавшим лучшие трансевые фестивали и этнические пространства в разных странах мира, Павел решил творчески совместить эти элементы. Так появился «Горьковский чан», сочетающий в себе комфортную природную среду, культуру парения в чане под открытым небом и сильную сакральную геометрию, символику. С момента открытия этно-турбазы интерес к ней неуклонно растет, как и количество постоянных посетителей, которых данное пространство притягивает, словно магнит. В чем секрет этого места, и почему у многих людей кардинально меняется жизнь после пребывания здесь? «Alfa Жизнь» узнала подробности.

ГОРЬКОВСКИЙ ЧАН

МЕСТО СИЛЫ НА ГОРЬКОВСКОМ МОРЕ



«Горьковский Чан» расположен в 15 минутах от волжской дамбы, в месте, наполненном сильной энергетикой. Любой желающий может арендовать здесь домик со всеми необходимыми удобствами и большой прилегающей территорией, закрытой эко-забором. В приватном пространстве есть место для костра, мангал, качели, турники и многое другое, но главный центр притяжения - ЧАН.

Это емкость, куда помещаются от 5 до 11 человек одновременно (в зависимости от размера). Вода в чане нагревается до температуры, позволяющей получить максимальное наслаждение от парения на свежем воздухе с хвойными вениками и травами. Это как купание в горячем источнике - оздоравливающая сра-процедура.

Пребывание в чане вызывает ощущение свободы, эйфорию и благотворно влияет на состояние здоровья, улучшает состояние кожи. Ускоряется обмен веществ, выводятся неблагоприятные вещества из организма, укрепляется иммунная и успокаивается нервная система. Кстати, чан безлимитный - входит в стоимость проживания. И вода в нем чистейшая: ежедневно на всей территории заливается и выливается около 10 тонн воды из скважины. Перед каждым заездом и после отдыха гостей чан тщательно моется.

Приватность территории позволяет приятно и свободно отдыхать семьей или парой в романтической обстановке - без лишних взглядов. Сегодня в пространстве «Горьковского Чана» построено 5 домов, имеющих разные названия, форму и вместимость. Романтические «Солнце» и «Луна» были построены на заре истории «Горьковского Чана» - в октябре 2020 года. В них могут заселиться до 4 и до 6 человек соответственно. В течение двух лет были сооруже-

ны сферический Дом Шамана (до 4 человек), компанейский Дом Индейца (до 9) и главный Дом Вождя (до 11). Последний имеет не только самую большую территорию и два чана, но и огромный пруд (20x20 метров), где можно не только купаться, но и ловить рыбу. Здесь же находится уникальная баня, построенная из брусев диаметром 60 см. Бань в «Горьковском Чане» всего четыре: каждую можно снять за дополнительную плату (5000 руб. - в Доме Вождя, в остальных - дешевле).

За 2 года выросло и пространство со свободным доступом для всех. Здесь есть пруд, контактный зоопарк с кроликами, белками и енотами, 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.

В целом в «Горьковском Чане» гости имеют возможность очень разнообразно провести досуг. Здесь можно арендовать велосипеды и сапы, пройти массажные процедуры. Недалеко находятся серф-лагерь, прокат яхт, сыроварня, конюшня, где дают лошадей для катания. И, конечно, совершенно бесплатно к вашим услугам лес со всеми его дарами и Горьковское море.

ЭНЕРГИЯ, МЕНЯЮЩАЯ ЖИЗНЬ

Наслаждение природой, парение, фото на фоне уникальных арт-объектов, польза для здоровья тела и души - уже это вдохновляет бросить все и сорваться в «Горьковский Чан». Но главное здесь - уникальная атмосфера, энергетическая и мистическая составляющие пространства. О них мы подробно



поговорили с Павлом Васильевым.

- Говорят, у людей, побывавших в «Горьковском Чане» сбываются желания. Это действительно так?

- Да, лично знаю много примеров. Люди покупают квартиры, отправлялись в долгожданные путешествия, находили новую работу, расставались с теми, кто годами заставлял их жить не своей жизнью. У меня самого многое сбылось, например, в этом году купил Ford Mustang, который давно хотел. То, что вы загадываете в свой день рождения, почти наверняка осуществится: я лично подсказываю посетителям, где и как лучше передать вселенной свое намерение, чтобы оно материализовалось. Чудеса происходят и непосредственно в «Чане». Так, в день открытия Дома Вождя там было сделано предложение руки и сердца. А однажды в нашем пространстве был рожден ребенок. Его назвали Космос-Рагнар. И в целом здесь происходит очищение сознания людей, к ним приходят озарения, инсайты. Они становятся лучше (некоторые, к примеру, избавились от вредных привычек).

- Почему все это происходит, на ваш взгляд?

- Стоит начать с того, что много миллионов лет назад в район, где сегодня расположено Горьковское море, упал метеорит (есть конкретный термин «Пучежский кратер», о котором можно найти много информации в интернете). Как показали исследования ученых, при взрыве образовалось множество очень мелких материальных объектов - кристаллов. Эти кристаллы формируют в данной местности особое магнитное поле. И это поле многократно усиливает мысли, желания. По сути, вся территория близ водохранилища является своего рода местом силы. Но в «Горьковском Чане» энергетическое поле мощнее за счет действия сакральной геометрии. Дело в том, что существует тесная связь материально воплощенных геометрических форм с первоосновами жизни, с устройством пространства, вселенной, человека. Через определенные конструкции, символы, знаки можно влиять на энергетические потоки, усиливать и концентрировать их в нужных местах и тем самым влиять на эмоциональное состояние, мировосприятие людей. В нашем пространстве все сделано с учетом сакральной геометрии, от домов до небольших арт-конструкций, картин и шкур животных. Не случайна, к примеру, треугольная форма большинства наших зданий: она максимально способствует концентрации энергии. А в бытовом плане такая форма очень комфортна для жизни: в мансарде под крышей можно хорошо выспаться... Вообще большинство гостей «Горьковского Чана» отмечают присутствие особого духа в этом месте.

- То есть сама структура пространства этно-турбазы влияет на людей, даже если они пришли просто отдохнуть, без особых желаний и целей?

- Конечно. Простое эстетическое удовольствие при просмотре арт-объектов на нашей территории (а, по сути, все наше пространство - один большой арт-объект) производит трансформацию в голове. Мы еще написали на разных конструкциях площадки цитаты, философские изречения мудрых людей. Даже мимолетное попадание в поле зрения способствует проникновению их смысла в подсознание (благодаря все той же сильной энергетике места). Одно из моих любимых изречений звучит так: «В моей жизни все происходит наилучшим образом».

**ВСЕ, ЧТО БЫЛО В «ЧАНЕ»,
ОСТАЕТСЯ В «ЧАНЕ»**

- Кто сегодня является основными посетителями «Горьковского чана»?

- Дружеские компании и парочки. Приезжает немало мастеров различных телесных и энергетических практик: медитации, ретриты, женские круги, тренинги проходят на ура в этом месте силы. Некоторые компании проводили у нас корпоративы для сотрудников. В целом хочется, чтобы у нас отдыхала 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)... И все-таки я, прежде всего, рекомендую приезжать к нам именно молодые пары.

- Почему?

- Здесь пробуждается энергия кундалини - низовая энергия, исходящая от земли. Обостряются чувства, желание, сексуальное влечение. Если вы выберете «Горьковский Чан» как место одного из первых свиданий, то оно пройдет фантастически. Если вы уже давно вместе, то сможете испытать, возможно, давно забытые ощущения. Каждая приватная территория в нашем пространстве огорожена высоким забором: никто не будет знать, что за ним происходит, поэтому можно творить все, что угодно. Вы можете хоть все сутки напролет проходить голышом. Отсюда пошла фраза: «Все, что было в «Чане», остается в «Чане». Кстати, романтическую атмосферу можно усилить дополнительными услугами, например, заказать у администратора лепестки роз, чтобы наполнить ими воду в чане.

- Да, такой чувственный отдых с любимым

человеком запомнится надолго!

- Хочу отметить, что действие энергии кундалини в этом месте ощущают на себе не только парочки, но и гости, приехавшие группой и имеющие между собой дружеские или рабочие отношения. Я, к примеру, проводил здесь практики, способствующие тотальному раскрытию. Люди в компании расслаблялись, снимали с себя одежду, делали массаж друг другу, взаимодействовали и получали незабываемые эмоции. Многие на этой практике впервые открыли для себя, что они могут быть ТАКИМИ... Мы сегодня носим очень много масок, и одежда - одна из них. Поэтому когда мы раскрываем свое тело, то делаем шаг к истинному себе, становимся более естественными.

- Как будет меняться ваше пространство в ближайшем будущем?

- Будет еще больше арт-объектов, артефактов, усиливающих общее энергетическое поле места. Преобразится зона свободного доступа, где мы недавно соорудили сцену и привезли световое и музыкальное оборудование. Теперь здесь можно проводить различные концерты, мини-фестивали, шоу-программы, праздники, танцевальные практики. Планируется открытие кафе и магазинчика с этно-товарами. В качестве дополнительной услуги появятся завтраки (а уже сегодня есть возможность заказать себе в дом шаманский чай или кофе). В общем, уровень комфорта и разнообразия досуга будет повышаться с каждым месяцем.

Узнать подробности о работе «Горьковского чана» можно на сайте gorkiychan.ru, в группе vk.com/gorkovskiychan (или просто ищите в соцсетях хэштег #горьковскийчан). Забронировать домики и прояснить нюансы - по телефону 8-920-073-53-43.



ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ МАТРИЦЫ



ЕЛЕНА СТЫБАНЕВИЧ,
клинический психолог,
специалист по телесно-ориентированной терапии

КАКИЕ ПРОГРАММЫ ЗАКЛАДЫВАЮТСЯ В НАС ЕЩЕ В ЖИВОТЕ МАТЕРИ, И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА ЖИЗНЬ?

Широко известно, что установки, заложенные в детстве, влияют на всю дальнейшую жизнь человека. А знали ли вы о том, что некоторые шаблоны поведения записываются в нас еще в животе матери, то есть ДО рождения? Этапы, которые до появления на свет «проходит» плод, поразительным образом схожи на то, что происходит человеком в осознанной жизни (и в этом просматривается красота и величие мироздания). Клинический психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, куратор и региональный тренер международного института практической психологии и психотерапии «Интеграция» Елена Стыбаневич рассказала «Alfa Жизни» о перинатальных матрицах - паттернах мышления и поведения, которые закладываются с момента зачатия до рождения, а также в течение первых трех лет жизни. Часто многие из нас руководствуются в принятии решений не объективными обстоятельствами и потребностями, а теми самыми сценариями, спроектированными еще в утробе! Их осознание помогает открыть глаза на истинную

природу наших поступков в повседневной жизни и в кризисных ситуациях и ведет к обретению внутренней свободы.

Первооткрывателем перинатальных матриц (ПМ) считается чешский психолог Станислав Гроф. В процессе работы с пациентами, например, во время сеансов холотропного дыхания, он заметил, что проживание людьми различных состояний во многом похоже на опыт рождения. Он стал исследовать это явление и, в результате, создал теорию о ПМ (1975 год). Это стадии, которые проходит каждый человеческий организм до своего рождения и некоторое время после него. На всех стадиях закладываются определенные шаблоны поведения, которые в дальнейшем будут влиять на человека (в большей или меньшей степени) в течение жизни.

Давайте же познакомимся с каждой из четырех матриц и различными стратегиями их проживания.

1. Матрица Рая (блаженства, наивности). Длится с момента зачатия и до первых схваток, то есть около 9-ти месяцев. Плод ощущает материнское лоно идеальным местом: тепло, комфортно, воды и питания в избытке, живешь

с чувством «Я есть, и мир меня любит» (здесь и далее в статье следует относиться с долей условности к описываемой жизни плода). В этот период формируется базовое желание жить. Кстати, с помощью различных практик это состояние космического наслаждения и удовольствия можно воссоздать.

Конечно, и рай может быть неидеальным. Если мать длительное время пребывает в стрессовом, тревожном состоянии, то оно через систему гормонов передается ребенку (эмоции всегда тесно связаны с физиологией). Окружающий мир перестает «казаться» ему безопасной средой, базовое доверие к нему подрывается. Может появиться ощущение ненужности. Данный шаблон мироздания способен переключать во взрослую жизнь и притянуть к себе массу психологических проблем. Людям, чья Матрица Рая дала сбой, обычно сложно расслабляться, получать удовольствие, и они зачастую боятся вступать в контакт с окружающими, особенно незнакомцами.

Матрица Рая - очень важный период формирования будущего. В любви, расслаблении мы развиваемся. Некоторые люди не могут себе этого

Метро Fitness
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса

от **3999** руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал
(тренажеры на все группы мышц)

Персональные тренировки
(7 профессиональных тренеров)

Единая карта по всей России
(45 клубов)

Хаммам

☎ 260-1-555

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

Групповые занятия
(более 20 направлений)

metrofitness.ru



позволить, лишая тем самым себя возможности развития. Не разрешающий себе удовольствия человек часто впадает в уныние и апатию, испытывает хроническую усталость, повышенную тревожность. Правда, есть и другой полюс: можно «застрять» в этой матрице блаженства, опасаясь, сторонясь жизненных реалий. Это тоже приостанавливает развитие.

2. Матрица Ада (жертвы). Вступает в силу, когда у женщины начинаются схватки. Добровольно уходить из рая никому не хочется, поэтому нужны внешние силы, подталкивающие к этому. И вот пространство вокруг плода начинает сжиматься: мир блаженства становится враждебным. **Это на самом деле жутко: представьте, что вы сидите в комнате без выхода, а ее стены, пол и потолок двигаются навстречу друг другу. Подсчитано, что в момент схваток плод испытывает давление 50 кг на 1 см!** Один из физиологических смыслов процесса - уменьшение размеров плода, чтобы он смог нормально пройти через родовые пути.

А теперь прочувствуйте, как это все символично и похоже на то, что происходит в нашей жизни! Матрица Ада - по сути, метафора жизненного кризиса. **Если бы плод продолжал оставаться в «раю», то не смог бы перейти на новый уровень бытия. И особого смысла в таком существовании не было бы.** А кризисы, которые мы переживаем в жизни, с одной стороны, выводят нас из состояния комфорта, стабильности, а с другой, делают нас сильнее, чему-то учат, побуждают развиваться, способствуют трансформации, достижению новых высот. Правда, некоторых людей кризисы могут разрушить, утащить на самое дно.

Именно в Матрице Ада закладывается шаблон реагирования на кризисы. Есть две основные стратегии. Первая - принятие происходящего и своих переживаний по поводу него. Вторая - неприятие реальности, которое воплощается в страхе, сжатие тела, бессилие. «Люди, которыми управляет данный паттерн, воспринимают кризисы как нечто плохое, то, из чего невозможно выйти (то есть конец), - говорит Елена. - Один из маркеров таких личностей - то, что они в стрессовые моменты перестают чувствовать свое тело (потому что не принимают своей переживания)».

3. Матрица Борьбы. Когда интенсивность давления стенок матки достигает максимума, наступает кульминация: открывается выход в родовые пути. Вся энергия плода, накопленная за предыдущую матрицу, устремляется в него. Ма-

трица Борьбы определяет, как человек будет двигаться по жизни: либо идти с наслаждением, в своем темпе, либо стремительно бежать, чтобы скорее выбраться из кошмара.

Некоторые стремятся как можно быстрее пройти родовые пути (особенно те, кто тяжело воспринял Матрицу Ада). От самого процесса они удовольствия не получают. Данный сценарий во взрослой жизни характерен для «достигаторов», стремящихся ко все новым и новым целям, но не умеющим наслаждаться процессом. Этим они лишают себя приятных эмоций, а многие достигнутые результаты быстро обесцениваются. С другой стороны, можно пройти родовые пути не спеша, с удовольствием (и маме так намного легче). Такой сценарий дает гораздо больше счастья в жизни.

4. Матрица Рождения. Собственно, это сам момент появления на свет. Многие специалисты заявляют, что данная ПМ длится 3 года, но, по сути, самое важное - первые часы после рождения. **Очень многое зависит от того, как мама примет своего ребенка. Если обнимет, прижмет к груди, проявит свою любовь и заботу, то младенец считает это так: «Я важен, мир меня любит и безопасен».** Чем-то это похоже на рай, который был в животе матери 9 месяцев. Если же новорожденного почти сразу отрывают от мамы и куда-то уносят, то в его бессознательном появятся сомнения в собственной нужности. Еще четвертая матрица - это умение хвалить себя за достижения и расслабляться после завершения тяжелого пути. В теле мамы дитя преодолевает по-настоящему сложные испытания, и ему действительно есть, чем гордиться. Холодное, отстраненное поведение окружения после родов может запустить в ребенке сценарий, из-за которого в дальнейшем ему будет сложно хвалить себя и полноценно наслаждаться сделанным.

ТРЕНИНГ «ДВИЖЕНИЕ К СВОБОДЕ»

для кого

- для тех кому сложно расслабиться и получать удовольствие от жизни
- для тех, у кого в жизни повторяются одни и те же ситуации, из которых не получается найти выход
- для тех, кто имеет сложности в достижении целей или кто не ощущает радости от этого
- для тех, кто обесценивает достижения

здесь вы:

- ИССЛЕДУЕТЕ ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ, МЕШАЮЩИЕ ЖИТЬ, КАК ХОЧЕТСЯ
- СМОЖЕТЕ ПРОЖИТЬ ОПЫТ СВОЕГО РОЖДЕНИЯ
- СМОЖЕТЕ УЗНАТЬ СВОИ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ И ИЗМЕНИТЬ ИХ

26-27 НОЯБРЯ
10:00 - 18:00

ЕЛЕНА 8 (800) 301-22-54 **VK.COM/TRENING_NINO**

Чем человеку помогут знания о собственных перинатальных матрицах? Когда ты осознаешь программы, заложенные еще до рождения, то получаешь возможность выбирать стратегию поведения в различных жизненных ситуациях. Когда не осознаешь - программы выбирают за тебя, что делать, и могут надолго погрузить в страхи, тревоги, негативные эмоции, не дают увидеть простой выход из жизненного тупика.

Уже само прочтение данной статьи наверняка подтолкнет многих читателей провести анализ, какие программы из ПМ могут влиять на их жизнь. Помочь пролить свет на них может разговор с мамой о том, как проходили роды. Но лучшим способом максимально достоверно прочувствовать свои ПМ являются телесные практики. «Наше тело помнит все - от самого зачатия, - говорит Елена. - Есть практики, которые позволяют воссоздать опыт, полученный в утробе матери и после рождения. Этому, к примеру, посвящен мой тренинг «Движение к свободе». Знаю, что после проживания такого опыта, жизнь людей кардинально меняется».

А что может сделать мама, чтобы помочь живому организму в животе максимально успешно прожить все ПМ? Самое важное, по словам Елены - находиться в мысленном эмоциональном контакте с ребенком. **Например, во время родов следует направлять внимание не на боль, не на окружающую обстановку и не на то, чтобы все поскорее закончилось, а на ментальную поддержку маленького человечка, который проходит большие испытания. Лучше всего представлять, как ребенок идет по своему пути, и «подбадривать»: «Я с тобой, я рядом, я очень люблю и жду тебя».**

27 октября в ресторане «Матрешка» прошла первая вечеринка с Т-играми «Твой ход». В течение вечера гости участвовали во множестве активностей, но главным гвоздем программы были трансформационные игры - «Скорей Богатей» (с ведущей Натальей Моисеевой), «Хочу замуж» (со Светланой Мавис) и «Путешествие души» (с Натальей Медведевой). В процессе игрового тренинга за каждым столом участники искали ответы на актуальные вопросы своей жизни и получали ценные инсайты. В течение мероприятия было разыграно по-настоящему много призов от партнеров (в том числе они скрывались на самих клетках Т-игр). Также прошли нетворкинг с МАК-картами и принесший массу ярких эмоций интеллектуальный квиз, подкаски к которому были в статьях журнала «Альфа Жизнь».





СПОСОБНОСТЬ БЫТЬ В СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

НАВЫК, КОТОРЫЙ МОЖНО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ

Есть немало людей, которые, вроде бы, успешны, прекрасно выглядят, умеют очаровывать противоположный пол, имеют достаточный опыт различных отношений, но при этом на длинной дистанции их постигают разочарования на личном фронте. У кого-то не получается долго быть в серьезных отношениях, и они снова и снова переживают разрыв, а кто-то формально сохраняет союз с партнером, но постоянно чувствует напряжение, неудовлетворенность, копит в себе негативные эмоции. По словам нашего эксперта, семейного психолога, гештальт-терапевта Ольги Алексеевой, одна из главных причин вышеописанного - неспособность быть в здоровых отношениях. Ей, как и многому в жизни, нужно учиться. Ольга поделилась с нами некоторыми секретами, на чем следует строить по-настоящему гармоничные отношения, долгое партнерство. Подчеркнем, что речь здесь идет не о длительности, а о качестве союза двух людей: дисфункциональные отношения, приносящие ущерб одному или обоим партнерам, могут продержаться до старости и выглядеть со стороны счастливыми.

Во-первых, способность быть в серьезных отношениях - это **всегда внутреннее признание, что партнерство является дуэтом (а не соло), трудом и творчеством двоих**. Если один из партнеров не имеет цели оставаться вместе, то второму будет крайне сложно сохранить союз, как бы он ни старался. «Есть такой тип людей, которых я условно называю «всесильными», «грандиозными», - говорит Ольга. - Они думают, что легко управляют жизнью, в том числе отношениями, все держат под своим контролем. «Всесильные» считают, что именно их вклад в партнерство является решающим, а от второго человека мало что зависит. Вся ответственность именно на них. Причем сказанное выше характерно не только для лидеров, но и для тех, кто «держит» отношения своей терпеливостью, уживчивостью, умением подстроиться, какой бы ни была ситуация или внутренние ощущения. Отношения, в которых один человек вкладывается, принимает все ключевые решения, а второй формально со всем соглашается - не редкость. Оба при этом могут быть всем довольны. Но периодически все равно будут воз-

никать кризисы. И, если инфантильный партнер после долгого молчания вдруг позволит себе в чем-то не согласиться, для «всесильного» это может стать шоком. Скорее всего, проявится агрессия с его стороны: он постарается с помощью различных манипуляций и, возможно, даже насилия заставить человека подчиниться. **Кстати, «грандиозным» особенно сложно воспринимают расставание, ведь они так же берут за него всю полноту ответственности, думают, что именно они во всем виноваты** (что часто приводит к психологической травме). А на самом деле разрыв - это тоже дело двоих».

Стоит отметить, что, если инфантильный человек будет преимущественно копить негативные переживания внутри, то в союзе «всесильного» и условно нормального партнера, готового брать на себя часть ответственности и отстаивать границы, могут регулярно возникать конфликты. Здесь стоит научиться правильно договариваться, доносить свою позицию до партнера, рассказывать о чувствах. Примерно это должно звучать так. Один говорит: «Мне

ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВА

ПСИХОЛОГ | ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ |
СПЕЦИАЛИСТ ПО РАБОТЕ С ПАРАМИ, СЕМЬЯМИ |
ВЕДУЩАЯ ДЕТСКИХ, ПОДРОСТКОВЫХ И ВЗРОСЛЫХ ГРУПП

Реклама

Специализации:

- «Работа с детьми и родителями в гештальт-подходе»
- «Семейная системная психотерапия»
- «Психотерапия зависимого поведения»
- «Психотерапия групп»
- «Совершенствование в гештальт-терапии, супервизии и ведении групп»

Работаю с темами:

- Проблемы в отношениях с близким человеком
- Измена, развод
- Утрата доверия в паре
- Проблемы в детско-родительских отношениях



больно, что ты постоянно грубишь, проявляешь неуважение!» А второй отвечает: «Я тебя слышу. Мне очень сложно измениться, но буду стараться ради нас!»

Итак, здоровые отношения - это дуэт, где каждый воспринимает другого как равного, ценит его свободу, выбор, каким бы он не был. Также дуэт - это про обоюдную ответственность, стремление обоих вкладываться в общее настоящее и будущее.

Построить функциональные отношения будет легче тем, кто обладает **внутренней стабильностью**. Это про лад с самим собой. осознанность, твердость ценностью, умение чувствовать собственные потребности. Внутренне нестабильные люди часто меняют требования ко второй половине, что подрывает отношения. Например, если партнер собрался в длительную командировку, такой человек может сегодня отнестись к этому спокойно, завтра - устроить скандал, а послезавтра - угрожать расставанием. При данном раскладе второй половине крайне сложно адаптироваться под меняющиеся требования. Обретению внутренней стабильности способно помочь общение с

психологом.

Важно делать сам **выбор быть в отношениях максимально долго, несмотря на отсутствие каких-либо гарантий**, нацеливаться на преодоление любых трудностей и кризисов (а они неизбежны, ведь партнерство - это всегда динамика, развитие, столкновение интересов). Если установки на долгие отношения с конкретным человеком нет, то их может разрушить первый же серьезный кризис.

Способность быть в отношениях - это и про **умение воспринимать партнера объективно и объемно** - со всеми его плюсами и минусами. Идеальных людей не бывает, и в течение жизни вторая половина периодически будет в чем-то разочаровывать. Это нужно принимать, если, конечно, обнаруженные негативные стороны не идут вразрез с твоими основными ценностями. А вот если человек просто имеет какие-то раздражающие привычки (любит опаздывать, разбрасывает обувь), то это не стоит воспринимать как глубокое разочарование, подрывающее основы союза двух любящих людей.

«Еще многие говорят, что партнер не удовлетворяет их потребности. В этом обычно

проявляется детская позиция, - говорит Ольга. - Скорее всего, родители таких людей постоянно потакали их желаниям, и они не получили опыт, как обходиться в случаях, если твои запросы не исполняются. И во взрослой жизни они требуют от второй половины регулярного удовлетворения потребности (как в своем детстве). Но партнер не родитель! Он не обязан потакать всем желаниям, может что-то дать, а что-то не дать. **Здесь важно быть гибким в своих требованиях**. Если вторая половина исполняет 60% желаний - это уже отличный баланс. Конечно, речь тут не идет о базовых потребностях (в любви, уважении, эмоциональном обмене и т.д.), которые хронически не удовлетворяются. В этом случае следует задуматься, стоит ли продолжать быть вместе».

А еще функциональность отношений обуславливается способностью ценить инаковость другого человека. Нужно уметь обходиться с уникальностью второй половины, а не пытаться подогнать ее под себя. Речь не о вынужденном приспособлении к различиям, а об искреннем их уважении, умении видеть в них определенную красоту.

В прошлом выпуске «Alfa Жизни» мы начали рассказ о когнитивных схемах - совокупностях сознательных и бессознательных представлений человека о том, кем он является, каков мир вокруг него и что можно от него ожидать. Если данный шаблон включает какой-то негативный опыт, то появляются и развиваются ловушки сознания - так называемые «когнитивные искажения»: человек видит мир не таким, какой он есть, действует, исходя из ложных представлений о нем, что часто приводит к неудачам, болезням, конфликтам, депрессии. Оцените, имеют ли они место в вашей жизни или в жизни ваших близких и знакомых.

Персонализация. Человек принимает на себя ответственность за события, которые происходят по независящим от него причинам. Допустим, если мужу не понравилось какое-то блюдо, его жена считает, что она плохой повар и плохая хозяйка. Или, к примеру, на каком-то мероприятии сильно поругались деловые партнеры или муж с женой, что привело к разрыву их отношений: организатор мероприятия, имеющий описываемое искажение сознания, будет чувствовать в этом свою вину. Основные последствия здесь - постоянный стресс, негативные переживания, большая неуверенность в себе.

Отвержение положительных моментов. Личность дает себе своего рода запрет на положительные переживания. Например, если человеку говорят комплименты, хвалят, он чувствует внутри, что это не заслужено. Ему кажется, что люди либо очень наивны, либо что-то от него хотят. Свои успехи он больше связывает с везением, чем с результатом собственных усилий.

Эмоциональное оправдание. Представление о том, что твои эмоции - это и есть истина. Здесь будет показателен пример с людьми в возрасте, оценивающими те или иные события, которые они видят вокруг. Им кажется, что жизнь, люди, музыка, фильмы и т.д. сейчас хуже, чем во времена их молодости, хотя объективно, далеко не всегда это является истиной. Свое негативное восприятие собственной жизни, отсутствие каких-то возможностей, которые у них были раньше, они перекладывают на всю окружающую реальность.

Оценочная установка (навешивание ярлыков). Свойство человека навешивать на всех жесткие ярлыки, в том числе на самого себя (например «Я ни на что ни могу повлиять», «Я маленький человек», «Я толстая, а потому не могу понравиться мужчинам»).

ОБНАРУЖЕНИЕ ЛОВУШЕК СОЗНАНИЯ

В каких-то случаях наличие когнитивных искажений у человека видно невооруженным взглядом, а в каких-то их сложно обнаружить, но при этом они могут влиять на всю жизнь человека, быть причиной большинства его жизненных проблем, от бедственного финансового положения, хронических заболеваний до отсутствия личной жизни. В основе серьезных депрессивных и тревожных расстройств, как правило, лежат стойкие негативные установки (часто они родом из детства). И, чтобы помочь человеку изменить свою жизнь, нужно обнаружить искажения, глубоко засевшие в бессознательном, исследовать события, ставшие причиной их появления.

Одним из самых эффективных методов по обнаружению и исправлению искажений является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Она направлена на распознавание мыслительных ошибок сознания за счет знания об иррациональных моделях убеждений, а также

понимания их влияния на поведение и эмоции. Специалисты КПТ успешно помогают выявить скрытые негативные установки и заменить их на новые, позитивные.

Можно также самостоятельно попробовать обнаружить ошибки сознания, мешающие объективно воспринимать какую-то конкретную ситуацию, событие, вызывающее большие эмоциональные переживания. Зафиксируйте в своей голове мысли и эмоции по поводу того, что происходит с вами, и ответьте на ряд вопросов:

- что доказывает истинность ваших текущих мыслей?
- есть ли факты, опровергающие их?
- имеет ли здесь место какое-то известное вам когнитивное искажение (и какое именно)?
- что бы вы сказали кому-то из близких, если бы они оказались в такой ситуации?
- может ли быть какое-либо иное объяснение происходящей ситуации?

Ответив максимально честно на все эти вопросы, вы станете намного ближе к объективной оценке происходящего. А если будете практиковать упражнение постоянно, то стресса в вашей жизни станет меньше, а эффективных решений - больше!



Олег Пихунов
и создатель
группы
Руки Вверх
Сергей Жуков

МУЗЫКАНТ И ПЕДАГОГ ОЛЕГ ПИКУНОВ: ЛАЙФХАКИ О ТОМ, КАК НАЧАТЬ СОТРУДНИЧЕСТВО СО ЗВЕЗДАМИ

Музыкант, автор песен, заместитель директора ДУК, преподаватель целого ряда дисциплин и помощник ректора НГЛУ по связям с общественностью, заместитель председателя общественного совета Главного управления ФСИН по Нижегородской области, член общественного совета при УМВД Нижнего Новгорода, организатор и ведущий множества мероприятий, директор по развитию Приволжского спортивного студенческого союза, помощник депутата - это все ОДИН (!) человек, наш собеседник Олег Пихунов, которого достаточно хорошо знают в городе. В том числе, он приобрел известность благодаря сотрудничеству с медийными персонами всероссийского масштаба. Нижегородец поделился с «Alfa Жизнью» секретами, как завязывать дружеские и рабочие отношения со звездами, и объяснил, что сегодня является самым важным для достижения успеха во всех сферах жизни.

- Олег, мы смогли перечислить лишь часть ваших регалий (место в журнале не безгранично). Как вам удается совмещать в своей жизни столь непохожие сферы деятельности?

- Это легко: во всем, что я делаю, от преподавания до общественной работы в правоохранительных органах, есть общие черты: публичность, креатив, продвижение, творчество. Везде я работаю с людьми, и моя задача - сделать им что-то хорошее, внести жизнь, праздник даже туда, где все скучно и регламентировано. Например, в качестве члена общественного совета при ФСИН участвую во встречах с родственниками осужденных, общаюсь со СМИ, организую культурные мероприятия в тюрьмах и т.д. Во всем, в чем принимаю участие, отдаю себя на 100%: у меня много должностей, но сам факт наличия каких-то удостоверений для меня не принципиален. Главное - иметь возможность реализовать себя и помогать людям. Конечно, я трачу много времени на свою деятельность: почти каждый день выезжаю из дома с утра и возвращаюсь под ночь. Меня даже в шутку спрашивают, зачем я вообще плачу за ЖКХ.

- А с чего, кстати, все начиналось?

- С музыки. Будучи студентом, я стал работать артистом в кафе и ночных клубах: в основном, исполнял каверы известных песен. Через какое-то время наработанный опыт позволил мне стать арт-директором известного в городе кафе. Там начал организовывать мероприятия. Далее я устроился на работу в НГЛУ, который недавно закончил: занимался и продолжаю заниматься в вузе очень разносторонней деятельностью. Потом все пошло одно за другим...

- Давайте перейдем к теме музыки. Каково соотношение каверов и собственных песен на ваших выступлениях? И какова основная тема в вашем творчестве?

- Раньше чужие композиции составляли 90% репертуара, но я хочу от этого уйти: мне очень нравится исполнять свое. Другое дело, что публика, прежде всего, ждет то, что она хорошо знает - песни, которым можно подпевать. Поэтому пока отказываться от каверов не планирую. Что касается темы, то она, по сути, единственная - любовь. Причем, я предпочитаю, и как артист, и как слушатель, песни с оттенками грусти - про разрушенные отношения. Даже если трек является танцевальным, мне больше нравятся в нем минорные ноты.

- Кто стал первым широко известным артистом, с которым вам удалось поработать вместе?

- Это основатель группы Ласковый Май Андрей Разин. Знакомство с ним произошло около 4 лет

назад. Мне позвонил телеведущий Александр Резонтов и рассказал, что намечается творческая встреча Андрея Разина с работниками МВД: с этой структурой я уже тогда активно взаимодействовал. Мне предложили стать ведущим мероприятия, на что с радостью согласился. Интересно, что буквально накануне я впервые в жизни побрил голову наголо: мне предстояло дебютировать на сцене в таком образе... Встреча с продюсером Ласкового Мая прошла очень тепло. Ближе к ее концу я решил воспользоваться положением и сказал: «У меня есть для вас подарок. Сейчас я хочу исполнить песню «Белые розы». Но мне было бы приятно, если бы вы подключились к процессу». И Андрей согласился спеть со мной дуэтом: видео выступления до сих пор есть в моем архиве. Потом мы обменялись с ним контактами, я даже приезжал к нему в Москву...

- И у вас появилась идея записать песню «Вспоминай наш ласковый май»?

- Да. И Разин ее оценил позитивно. Довольно скоро я решил сделать клип на песню. В нем снялись мои студенты: помню, как на одной из пар просто пригласил их поучаствовать, и они восприняли это с энтузиазмом. Клип набрал около 150000 просмотров в VK и удостоился внимания СМИ. А еще он привел (уже в 2022 году) к знакомству с другой звездой - Анастасией Волочковой. Один нижегородский продюсер показал видео директору балерины, и оно ее вдохновило: мне предложили записать эту песню совместно с ней. Если кто не знает, Анастасия выступает в качестве певицы уже немало лет, выпустила целый ряд клипов...

- А по характеру она какой вам показалась? В медиа ее показывают скандальной и довольно тщеславной...

- Нет, она очень веселая, позитивная, при первой же встрече меня обняла, все время говорила «на ты», что поначалу было непривычно. Мы реально за несколько дней стали настоящими друзьями. В своих соцсетях она выложила видео и фото со мной, подписала, что «это моя любовь из Нижнего Новгорода». Звучало это неоднозначно: многие реально посчитали, что я являюсь новым любовником Волочковой. На меня буквально обрушился поток запросов от СМИ. Программа «Кстати» снимала специальный сюжет, где Настя тоже поучаствовала и сказала много лестных слов



© Андреем Разиным
(Ласковый Май)



обо мне. Последствия этого хайпа я ощущаю до сих пор. Ко мне подходят незнакомые люди, спрашивают, как у нас дела с Волочковой, просят сделать селфи.

- В вашем концертном репертуаре много песен группы Руки Вверх. Наверняка знакомство с Сергеем Жуковым стало для вас особенным...

- Конечно. В 2019 году Жуков объявил конкурс: нужно было записать свой кавер на его новую на тот момент песню «К черту эту гордость» и прислать видеозапись. Я все сделал буквально за несколько дней, чтобы успеть к концу отбора. И, кстати, данный клип пока является самым успешным по охвату аудитории среди моих видео - почти миллион просмотров в VK. В итоге, я стал одним из победителей конкурса. И, когда Жуков приехал с концертом в Нижний Новгород, произошла официальная встреча с ним. Я к ней подготовился: записал свой новый трек «Под песни Руки Вверх», посвященный тому, как мы все танцевали на дискотеках, целовались, испытывали романтические переживания под творчество данной группы. Собственно, во Дворце спорта я исполнил эту песню перед Сергеем во время нашей встречи. Он прекрасно ее воспринял, пританцовывал, что отразилось на снятой видеозаписи. В дальнейшем она вошла в клип на данную композицию, который был снят через несколько лет.

- И в этом клипе можно увидеть еще одного человека, связанного с Руки Вверх...

- Да, это певица Елизавета Роднянская. До последнего времени широкая аудитория с ней была мало знакома, но именно она являлась женским голосом из первых альбомов Руки Вверх. В том числе, она исполняет знаменитый мотив «Ла-ла-ла» в треке «Песенка»: он уникален тем, что получил мировую популярность! Диджеи, артисты топ-уровня из разных стран до сих пор продолжают записывать свои ремейки на данную композицию. Долгое время Роднянская была в тени (на концертах вместо нее открывали рот другие девушки), пока на одном из своих юбилейных концертов Жуков не представил ее перед большой аудиторией. С тех пор ее гастроли стали востребованы по всей стране. С Елизаветой мы работали на одной сцене - на нижегородской базе отдыха, где в том числе спели дуэтом песни Руки Вверх. Я именно перед ней впервые исполнил свой трек «Первокурсница», а потом пригласил сняться в эпизоде своего

клипа. Кстати, о моих музыкальных видео: все снимается практически без бюджета с помощью неравнодушных людей, например, студентов НГЛУ.

- Какие еще артисты, с которыми вы работали, оставили особый след в вашей памяти?

- К примеру, Александр Буйнов: мы с ним выступали на одной площадке во Владимирской области. А с актером и певцом Евгением Дятловым я взаимодействовал почти сутки без перерыва. Он приехал в Нижний Новгород в наш НГЛУ в качестве члена жюри и почетного гостя кинофестиваля «Dobro&Lubov», а я играл большую роль в организации события. Евгений, кстати, тоже оценил мой клип «Под песни Руки Вверх», что стало информационным поводом для журналистов.

- С кем из известных артистов вам бы хотелось сделать коллаборацию?

- Димой Бианом, Сергеем Лазаревым (говорят, у нас с ним похожая манера пения), Niletto, Мари Краймбрери, Акулой.

- Если бы вы стали таким же популярным, как Сергей Жуков, то брали бы остальные сферы деятельности?

- Я уверен, что продолжил бы заниматься разносторонними вещами, помогать организациям, с которыми сотрудничаю. Вообще жизнь популярных артистов только со виду кажется раем. Они, по сути, живут на гастролях, в перелетах, студиях, и очень многое проходит мимо них. Я себя чувствую не менее востребованным, чем популярные певцы, но при этом моя жизнь в чем-то даже разнообразнее, чем у них.

- Ну, а теперь о главном: поделитесь секретом, как сделать так, чтобы медийные персоны не просто обратили на тебя внимания, а еще захотели сотрудничать?

- Во-первых, нужно понимать, что успешные люди, на протяжении длительного периода удерживающие взятую высоту, это трудолюбивые и сильные личности. И они воспринимают, уважают, прежде всего, таких же сильных духом. Поэтому вы должны работать над своей уверенностью, психологическим состоянием, чтобы транслировать силу окружающим. Во-вторых,



Со студентами НГЛУ

нужно реально что-то представлять из себя в творческом плане, наработать свой бэкграунд. Это не про известность и не про деньги, а про качество проделанной работы, достижения. К примеру, и Сергей Жуков, и Настя Волочкова до встречи со мной уже имели обо мне определенное представление, оценили, на что я способен. Просто с нуля подходить к артисту и просить обменяться контактами для сотрудничества, когда о тебе ничего не знают - это глупо. Кстати, многие занимаются заискиванием, унижаются, чтобы получить доступ к телу звезды. Не делайте этого! Докажите все своим творчеством! Конечно, еще важно сильно любить то, что вы делаете, иначе остальные это точно не смогут сделать. А вообще, пожалуй, самое главное (и не только в данной теме) - устанавливать как можно большее количество контактов с разными людьми. Нужно делать нетворкинг - развивать сеть коммуникаций, потенциальных партнеров. Никогда не знаешь, какое из многочисленных знакомств в дальнейшем может принести пользу и радикально изменить жизнь. Чем больше твоя сеть общения, тем выше шансы, что в ней появятся медийные люди.

- Да, вы, как раз, во всех своих областях деятельности занимаетесь установкой коммуникации...

- И сейчас помогаю это делать молодым ребятам через продюсерский центр «World song» при НГЛУ. У нас проходил конкурс, в рамках которого мы отобрали первую группу артистов, с которыми будем работать: записывать песни, снимать клипы, продвигать, организовывать мероприятия с их участием.



© Анастасией Волочковой, записавшей, вместе с Олегом песню

На одном из крупнейших культурных событий 2022 года - фестивале VK FEST 2022 от соцсети «В Контакте» - журнал «Alfa Жизнь» успел пообщаться со многими звездами. Это фрагменты интервью с некоторыми из них. А полный репортаж с VK FEST читайте в предыдущем номере (ищите в рубрике «Выпуски журнала» на сайте alfalife-nn.com).

АНАСТАСИЯ ВОЛОЧКОВА, балерина

Об отношении к соцсетям:

- Я предпочитаю соцсетям живое общение. Нет смысла вступать в диалог с теми, кто имеет смелость, не зная тебя лично, что-то комментировать и советовать. Интернет никогда не заменит мне того контакта со зрителями, который я имею на своих выступлениях.

О шпагате:

- Сегодня на Синей дорожке я вновь по просьбе окружающих исполнила вертикальный шпагат. Даже немного странно: на шпагат садятся и танцоры, и артисты цирка, и спортсмены, а будоражит всех, почему-то, именно шпагат Волочковой.

Все видео с фестиваля VK FEST 2022



Мария
Рындык

Шоу «Вызов» идет
по субботам в 14:00 на ТНТ

Ведущие шоу «Вызов»
- Дмитрий Губерниев
и Наталья Попова

НИЖЕГОРОДКА-ИНТЕЛЛЕКТУАЛ

БРОСИЛА ВЫЗОВ ЗВЕЗДАМ КИНО И БЛОГОСФЕРЫ

фото предоставлено каналом ТНТ

15 октября на канале ТНТ стартовало новое спортивно-интеллектуальное шоу «Вызов». В живописных местах Карелии две команды соревнуются друг с другом за победу и приз - 10 миллионов рублей. В одной команде - 12 медийных личностей, в другой - 12 простых парней и девчонок из разных уголков России, добившихся успехов в науке, спорте, литературе, искусстве. Вместе с актером Даниилом Вахрушевым, фигуристкой Евгенией Медведевой, певицей Миа Воука, блогерами Катей Адушкиной, Гусейном Гасановым, Егором Шипом и другими звездами соревновалась и нижегородка Мария Рындык. Она занимается химией и, будучи в данный момент студенткой третьего курса, уже имеет в своем багаже несколько официально зарегистрированных изобретений. Своими впечатлениями от участия в шоу девушка поделилась с «Alfa Жизнью»

- Мария, расскажи для начала подробнее, чем ты занимаешься в жизни, чтобы наши читатели составили общее представление?

- Я химик-технолог, работаю в частной компании, занимаюсь разработкой косметики, средств бытовой химии. Также разрабатываю материалы для костных имплантов и преподаю химию как репетитор. Чем меня привлекла данная стезя? Во-первых, мой дедушка занимался наукой, а от мамы, работающей врачом, я переняла потребность помогать людям. Еще в детстве произошёл случай, который на меня сильно повлиял. Моя бабушка попала под машину, когда шла забирать меня из садика. В больнице в ее поврежденную ногу вставили титановый стержень. Но титановые импланты имеют свойство отслаиваться от кости, из-за чего бабушка страдала. Мне очень захотелось ей помочь, а заодно - остальным людям, попавшим в похожую беду. Появилась мечта сделать вклад в медицину и науку. В школе в свободное время я стала активно заниматься химией, лабораторными опытами, что, кстати, не мешало учебе. Я даже успевала заниматься

танцами, ходить в музыкальную школу, вести общественную жизнь в качестве президента школьного совета старшеклассников.

- И как же ты попала на шоу «Вызов»?

- Началось с того, что мне, как и другим студентам моего факультета, пришло письмо о возможности поучаствовать в новом проекте ТНТ (это было в середине лета). Нужно было прислать информацию о себе и своих научных достижениях. Такие авантюры я всегда любила и с желанием ухватилась за такую возможность. Далее было несколько собеседований с редакторами проекта по видеосвязи: спрашивали, как о науке, так и других сторонах жизни, интересовались моими ценностями, тем, какой идейный посыл я бы могла транслировать через экран. Пожалуй, моя особенность - это человечность, стремление помогать. Буквально за неделю до начала съемок мне позвонили и сказали: «Собирай чемоданы и лети в Карелию!»

- Какое впечатление у тебя оставили участники команды звезд?

- До проекта я никогда не контактировала с актерами и блогерами такого высокого уровня. Мне было интересно поглубже узнать, какие ценности они транслируют. Я была приятно удивлена, что они очень открытые, дружелюбные, и интеллект у них присутствует. Многие отдают часть своего впечатляющего дохода на благотворительность. Ребята из нашей команды интеллектуалов они воспринимали как равных. С ними бесконечно приятно проводить время. Конечно, были и люди, взаимодействие с которыми принесло не самые лучшие эмоции. Но это тоже ценный жизненный опыт... Кстати, вне камер мы все вместе собирались у костра. С нами была съемочная группа, включая ведущего Дмитрия Губерниева, который читал свои стихи. Вообще было очень грустно, когда съемки закончились. Пока это самое яркое событие за всю мою жизнь.

- На момент нашего разговора ты еще не смотрела выпуск шоу. Что для тебя будет самым интересным при просмотре?

- Пожалуй, то, что обо мне говорили другие участники на индивидуальных интервью, особенно партнеры по испытаниям. Интересно сравнить, то, что я видела собственными глазами, и телевизионную картинку: возможно, получу более целостное представление о том, что с нами происходило.

- Какие качества особенно были важны на испытаниях шоу?

- Сила, выносливость, умение быстро обрабатывать и идти до конца. На большинстве испытаний было главным совладать со своими эмоциями. На проекте, кстати, очень быстро забываешь, что все это игра и что тебя снимают камеры.

- А что было самым сложным в психологическом отношении?

- Выбор партнеров для совместного прохождения этапов.

- Как проект «Вызов» тебя изменил?

- Здесь я поняла: что бы ни произошло, нужно идти до конца. И я буду так делать в дальнейшем. Еще благодаря публичным личностям с нашего шоу я осознала, как популярность (и сопутствующий ей большой доход) можно эффективно использовать для самореализации. Имея хороший материальный капитал, я могла бы масштабировать свои проекты и тем самым помочь большему числу людей, сделать более весомый вклад в науку.

- В каких телевизионных шоу ты бы еще поучаствовала?

- В тех, где нужно играть самих себя. Редакторы «Вызова» нам так и говорили, чтобы мы всегда оставались самими собой.

- Что бы ты посоветовала людям, которые хотят достичь успеха в науке, на телешоу и вообще в жизни?

- Верить в себя, или, если не умеешь, сознательно учиться верить в себя. Надо стремиться использовать каждую возможность, которая тебе предоставляется, закрывать глаза на свои страхи. И, если что-то тебе кажется слишком сложным, нужно не переживать из-за этого, а действовать.



ХИТ-ПАРАД. ОКТЯБРЬ 2022

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	SIGALA, DAVID GUETTA	LIVING WITHOUT YOU
2	FELIX JAEHN	CALL IT LOVE
3	L'ONE	ВДОХ
4	KANE BROWN	THANK GOD
5	CARLY RAE JEPSEN	TALKING TO YOURSELF
6	KEP1ER	WE FRESH
7	FEDUK	НЕЛЕГКО ДАЛОСЬ
8	DJ KHALED	BEAUTIFUL
9	GRYFFIN, TINASHE	SCANDALOUS
10	OZUNA	LA COPA



кино: на многих эпизодах ты буквально лежишь от хохота. В то же время, это серьезная работа, в которой поднимаются многие важные темы. Пожалуй, главная - поведенческие матери, которая не дает детям дышать. Она «всегда права» и ее гиперопека доведена

до крайности. Тема раскрыта без нравоучений, прекрасно развивается.

В фильме нет ничего лишнего - действий, диалогов и прочего, поэтому он получился довольно коротким (85 минут). Честное и смешное кино – пожалуй, именно так можно охарактеризовать «Залет» в двух словах. Отдельно отмечу молодую поросль: Маттео Перес, Хлоя Гайяр и Хоаким Фосси (все трое играют детей семейства) – талантливейшие актеры с большим будущим. Однозначно рекомендую к просмотру.

УЖАСАЮЩИЙ



Клоун-маньяк Арт терроризирует нескольких девушек. А заодно убивает всех, кто попадает на пути...

Арт – сквозной персонаж малобюджетных фильмов Дэмиэна Лео-не, например картины «Канун Дня всех святых» (2013). Это злобный, жутко выглядящий, монструозный клоун, который не произносит слов, но расправляется с жертвами очень жестоко. Критики считают ленту эталонным слэшером, хотя я с этим не согласен: она не страшная и не изобретательная. «Ужасающий» вышел в 2016 году, но в российский прокат его пустили в 2022-ом - в честь того, что этой осенью состоится мировая премьера его сиквела.

В фильме много ляпов, связанных с разделыванием тел: не всегда нанесенные людям травмы соответствуют визуальным последствиям. Зато нет ничего лишнего для жанра: только маньяк, только жертвы, только море крови и насилия. Никаких углублений в характеры персонажей и дополнительных подробностей.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

Больше рецензий на сайте alfalife-nn.com (раздел «Кинорецензии»)

ИРОНИЯ СУДЬБЫ В ГОЛЛИВУДЕ



Марго и Гриффин друг друга не знают. Они в отношениях с другими людьми. Гриффин готовится сделать предложение своей девушке, Марго ждет такого же шага от своего парня. И вот судьба их сводит...

Логика переименования в российском прокате фильма «About Fate» Марюса Вайсберга понятна: определенные схожести с советской картиной есть, но сравнивать их бессмысленно. Возможно, это самый милый фильм года. Здесь очаровательные, «плюшевые» герои, немного аутсайдеры. Играют их Эмма Робертс и Томас Манн. Романтичная атмосфера пронизывает всю картину.

Но есть и то, что не понравилось. Здесь явно переборщили с темой судьбоносных совпадений. Они буквально высосаны из пальца. Герои живут по одному адресу, но в разных городах, у обоих в доме висит постер одного и того же любимого фильма, и домашние питомцы у них более-менее одинаковые: перечислять все странности, придуманные сценаристами, можно очень долго. Выглядит это совершенно неправдоподобно. То же самое относится к драматизму, который искусственно накручивают: он возникает на пустом месте.

ЗАЛЁТ

Мать четверых детей находит в мусорной корзине у своего дома положительный тест на беременность. Возник вопрос: «А чей он?» Скорее всего, это связано с девушкой кого-то из сыновей или дочерью...

Пожалуй, один из главных сюрпризов года. Французский фильм, от которого ничего не ждешь, вдруг выстрелил. Это очень смешное

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



РЕСТОРАТОР И ТЕЛЕВЕДУЩИЙ АЛЕКСАНДР БЕЛЬКОВИЧ:

«В НИЖНЕМ НЕТ
КУЛИНАРНЫХ
ТРЕНДОВ.
КАЖДЫЙ
ТОПИТ
ЗА СВОЕ»

фото предоставлено каналом СТС



1 октября на канале СТС стартовало тревел-шоу «100 мест, где поесть» с ресторатором Александром Бельковичем. Ведущий в рамках кулинарного турне по стране посещает атмосферные заведения, рассказывает, где переночевать и что посмотреть, показывает небанальные достопримечательности. В Нижнем Новгороде так же проходили съемки шоу. Александр поделился с нами впечатлениями от поездки в Нижний Новгород, пока те не остыли.

Чем вам запомнился наш город? Каковы его кулинарные особенности?

- Нижний Новгород - большой мультикультурный город. Здесь я не увидел какого-то ведущего тренда в кулинарии, нет и какого-то особенного нижегородского блюда. В кухне наблюдается максимальное разнообразие: каждый топит за свое. Есть отличная индийская еда, есть вкуснейшая русская и советская кухня в крутом исполнении шефов (например, оливье, винегрет с килькой, боярские щи, котлеты из щуки), развитая рыбная культура, есть концептуальные

азиатские заведения, кофейни, бургерная, места, где пьют прикольные настойки... Мы в своем шоу попытались показать всю эту разнообразную палитру.

- А по каким принципам вы отбирали заведения, куда заходили со съемочной группой?

- Мы предварительно собирали информацию из всех доступных источников. Прежде всего, я связывался с авторитетными шеф-поварами, которые знакомы с заведениями города. Мы узнавали мнение местных жителей, изучали сведения в интернете. Специальный человек заранее приезжал в Нижний Новгород, смотрел все собственными глазами, знакомился с заведениями, делал фотосессию. В итоге, мы сформировали перечень мест, где хотелось бы снимать. Но в Нижнем, как и в других областных центрах, было несколько незапланированных локаций. Мы, кстати, посещаем в городах не только рестораны и кафе, но и рынки. Помню, 3 года назад я был в ваших торговых рядах «Жар-птица» и увидел самую большую в своей

жизни белокочанную капусту.

- А было ли что-то, что не совсем понравилось в нашем городе?

- Ни одно из нижегородских заведений, где удалось побывать, меня не разочаровало (видимо, из-за тщательного предварительного отбора). Но в некоторых местах, особенно в дорогих ресторанах, неприятно удивила реакция на съемку. Это больше касается не работников заведений, а посетителей. В какой-то степени их можно понять: уважаемые люди, имеющие охранников и дорогие машины, пришли отдохнуть, а тут что-то снимают, просят выключить музыку. Многим не хочется случайно попасть в кадр. В народных заведениях к этому гораздо проще относятся... Кстати, именно в Нижнем мы столкнулись с целым рядом сумасшедших людей, странно реагирующих на камеру, причем, на улице, в общественных местах. У нас спрашивали, имеем ли мы разрешение на съемку, грозилась вызвать силовые структуры. Я старался не реагировать, хотя мне как эмоциональному человеку это было очень сложно сделать. Воспринимаю такие ситуации как ценный опыт, который учит быть сдержанным и терпеливым.

- Хотели бы вы себя попробовать на ТВ не в кулинарном формате?

- Кулинарный тревел - это уже расширение форматных границ для меня. Я здесь не готовлю, не даю рецепты, а рассказываю любопытную информацию про еду и интересные места. «100 мест, где поесть» — суперприкладное шоу, где даются конкретные рекомендации, адреса. Здесь не постановочная картинка, не наигранная история: я по-настоящему прихожу в заведения и делюсь своими эмоциями. Любой человек может прийти, как я, туда же и увидеть то же самое. Мы ничего не делаем специально: показываем все так, как есть.

- Каким вы видите ближайшее будущее ресторанов? Заведения какого типа станут актуальнее, а какие уйдут в небытие?

- Будут работать честные заведения с адекватным соотношением цены и качества, те, что имеют продуманный и интересный концепт. И здесь неважно, дорогой ли это ресторан, либо самое простое место. Появления чего-то радикально нового не жду. Точно будет актуальна классика в качественном исполнении, а разнообразие кухни сохранится.

- Какое блюдо вы любите готовить для самого себя?

- У меня нет времени на приготовление блюд из-за постоянных съемок и разъездов. Пожалуй, сейчас готовлю только на съемках - и для шоу, и для себя.

САША СТОУН, блогер, участник шоу «Звезды в Африке» об отношениях с Валей Карнавал (одной из самых популярных тик-ток блогеров в России):

- Скоро у нас свадьба. Мы находимся в процессе подбора локации. Хотели бы, чтобы торжество прошло в узком кругу - без такого количества камер, как на VK FEST. Не думаю ли я, что это очень спешное решение (Валей и Саша встретились на тот момент всего несколько месяцев, - ред.)? Я могу привести здесь пример наших родителей: раньше, если люди находили настоящую любовь, то сразу заводили семью,



работать готов. Ожидая, как минимум, 5 детей... Да, многие критикуют меня в интернете, но я не обращаю на это внимание: понимаю, что публике не особо интересно следить за теми, кто счастлив.

рожали детей, и браки длились 30-40 лет. А сейчас много по-другому, потому что современники не готовы работать над отношениями. Я же

T-KILLAN, музыкант, блогер про раскрутку музыкантов в VK:

- На заре своей музыкальной карьеры я набирал аудиторию именно через VK. Помню, в то время был конфликт между певцом Сергеем Лазаревым и соцсетью из-за использования его треков. Я уже тогда осознавал всю глупость этой ситуации: нужно, наоборот, радоваться, возможности бесплатно продвигать свое творчество на площадке. А в тот период большинство артистов это пока не понимало... Еще я иногда вспоминаю, как расписывался на «стенах» (личных страницах пользователей) с помощью инструмен-



та «Граффити»: меня очень часто об этом просили. В конце концов я нарисовал наиболее красивый шаблон и всем отправлял его.



Косплей - актуальный культурный тренд современного мира. Это копирование внешности, одежды, поведения известных персонажей книг, фильмов, видеоигр. В России в основном им увлекаются подростки, а главными объектами подражания выступают герои из японской анимации. А 30-летняя нижегородка Майя Купала заинтересовалась косплеем всего пару лет назад. Она стала снимать и выкладывать в соцсети сценки, связанные с популярным сериалом «Великолепный век»: в этих видео Майя предстает в образе Махидевран - главной наложницы османского султана, которая из серию к серии сражалась за свою любовь с другими девушками в гареме. Ролики быстро набрали большое количество просмотров в интернете - нижегородка приобрела много поклонников. А в самом начале 2022 года на одном из ведущих телеканалов страны вышла программа «Давай поженимся» с ее участием. О своем телевизионном опыте и буднях косплеера Майя поделилась с «Alfa Жизнь».

- Майя, как вы пришли в косплей и почему выбрали для него именно сериал «Великолепный век»?

- В 2020 году мне захотелось стать блогером в соцсети TikTok. Требовалось определиться с тематикой. Выбор пал на косплей - жанр, дающий возможность проявить актерские таланты. Почему именно «Великолепный век»? Во-первых, как выпускнице истфака ННГУ мне была очень близка историческая тематика (а данный сериал основан на реальных событиях прошлого). Во-вторых, мне импонирует восточная культура, так как достаточно долго я занималась восточными танцами (от них остались костюмы, которые можно было задействовать в роликах). А еще я, как и окружающие, подметила, что очень похожа на одну из главных героинь сериала - Махидевран. По сюжету (и по свидетельствам из реальной истории) эта женщина была первой красавицей в гареме турецкого султана. Очень долго она являлась его фавориткой, пока не появилась Хюрем - девушка со славянскими корнями. На противостоянии Махидевран и Хюрем построена значительная часть сериала. В итоге, султан предпочел Хюрем, а Махидевран пришлось всю оставшуюся долгую жизнь наблюдать, как правитель наслаждается обществом других наложниц...

- Насколько быстро вы стали звездой в TikTok?

- Уже первые видео вызвали бурную реакцию. Было много комментариев, слов поддержки, советов, появились первые поклонники (в основном люди, которые любят «Великолепный век»). Это придало мне сил: появилось понимание, что данным делом нужно заниматься более активно и профессионально. Я вложила в декорации - сделала часть своей квартиры фотозоной в восточном стиле, купила мебель, фотоаппаратуру, осветительные приборы. Видео в комедийном и драматическом жанре снимала и монтировала самостоятельно. Так же сшила себе платья (с частичной помощью ателье). А самый шикарный наряд мне сделала под заказ швея из Муром. На мой взгляд, это платье получилось даже более крутым, чем в кино.

- Как вы попали на проект «Давай поженимся»?

- Началось с того, что я познакомилась по интернету с девушкой по имени Яна из Москвы: она косплеила мою соперницу Хюрем из сериала. У нас в мыслях было создание совместных живых видео. И вот в прошлом



Майя Купала (Махидевран), подруга Яна (Хюрем) и певец Авраам Руссо



году Яну пригласили на «Давай поженимся» в качестве героини. Но на тот момент она была в серьезных отношениях: бороться за сердце жениха на ТВ было бы как-то странно. И тогда Яна предложила мне поучаствовать вместо нее, а она бы тоже снялась, но в качестве подруги главной героини... Мы примерно полгода готовились к эфиру, придумали подарок для жениха, творческий номер (восточный танец). В итоге, заготовка не пригодилась - мы просто танцевально импровизировали во время выступления Авраама Руссо - нашего «звездного помощника»...

- Прежде, чем продолжить, давайте расскажем читателям о самом формате данной ТВ-передачи, в частности, о том, что там делают звезды и почему продюсерам понадобились косплееры?

- Это был праздничный выпуск с особым хронометражем (он разделен, в итоге, на 2 программы). Его решили сделать в восточном стиле и частично посвятить «Великолепному веку». Сам жених был очень похож на султана из сериала, тоже был родом из Турции. Собственно, он являлся косплеером, как и я. По условиям программы за сердце жениха борются 3 девушки: они поочередно появляются в студии, дарят подарки, рассказывают о себе, пытаются выстоять под градом острых вопросов от ведущих Розы Сябитовой и Ларисы Гузеевой. Вместе с «новестами» с ведущими общаются их родственники, друзья, а также звездные гости (за каждым из них «закреплена» своя невеста, и их задача - поддерживать ее). В моей «команде» был исполнитель Авраам Руссо, а у других девушек - певицы Глюкоза и Жасмин. Авраам, кстати, очень активно меня поддерживал, за что ему крайне благодарна! В конце программы жених делает выбор. И сразу скажу, что... он выбрал именно меня!

- Поздравляем! И как сложились ваши отношения с женихом?

- Мы сейчас дружим: у нас много совместных интересов, связанных с косплеем... На самом деле поиск невесты не был основной целью его участия в программе, да и я в ней снималась

больше из интереса, любопытства.

- Как думаете, почему он выбрал именно вас?

- Как минимум, внешне, по образу я ему подходила больше всего. Мы оба похожи на героев из сериала, оба были одеты в национальные наряды. Двое других невест были одеты по-простому, и истории, которые они рассказывали, были весьма условно связаны с восточной культурой и традициями. А еще мне говорили, что я вела себя в кадре наиболее открыто и естественно из всех героинь.

- Какие в целом у вас остались впечатления от участия в съемках?

- Сами съемки пролетели стремительно. А накануне я, конечно, очень сильно волновалась, испытывала безумный стресс. Как перфекционист я боялась, что что-то пойдет не так, не по плану. Из ведущих больше понравилось общаться с Розой Сябитовой, разбирающейся в сериале «Великолепный век». От нее чувствовалась поддержка, в отличие от Гузеевой, которая показывала свое скептическое отношение к косплею. Помню, что меня похвалили за наличие высшего образования и пытались наводящими вопросами связать судьбу сериальной Махидевран с моей (я рассказала историю своих последних отношений, которые не завершились чем-то серьезным)...

- Что испытывали во время просмотра программы со своим участием?

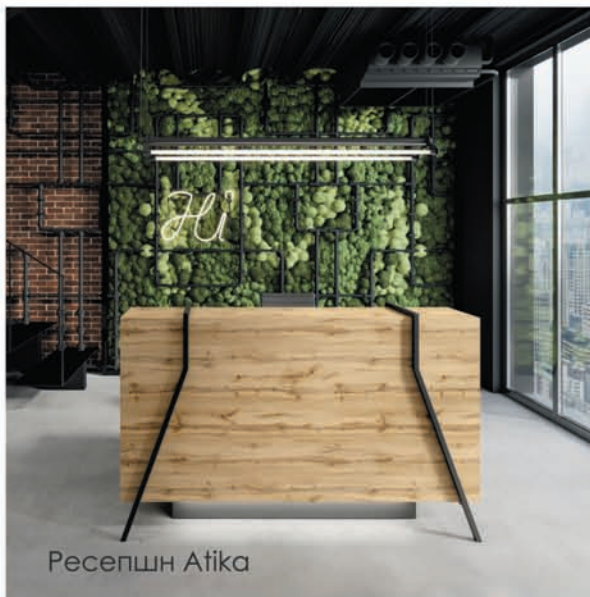
- Гордость и удовольствие тем, что удалось показать себя и свое творчество всей стране. Количество подписчиков после выхода программы в эфир увеличилось. Участие в шоу дало мне больше уверенности в том, что я многое могу, и надо проявлять себя в публичной сфере и в будущем.

- Какие у вас дальнейшие планы, связанные с косплеем?

- Хочется попробовать новые образы. Например, мне близка фигура Екатерины Второй в податке актрисы Марины Александровой (я на нее тоже во многом похожа). Также было бы интересно перевоплотиться в Латифу из известного бразильского сериала.



Кабинет Gio



Ресепшн Аtika



Серия Accord



Перегородки Unit

📍 **Нижний Новгород,
ул. Тимирязева, 35**

☎ **+7 (831) 235-01-15**
🌐 **nnovgorod@defo.ru**
📷 **defo.ru**



Стильный офис – это просто!

ДЭФО – лидер по поставкам качественной и современной мебели для офиса. Шоу-румы торговой марки можно встретить в большинстве регионов страны, а в каталоге насчитываются десятки тысяч моделей.

В ассортименте ДЭФО есть все для делового интерьера: мебель для персонала, кабинеты руководителей, мебель для приемных и переговорных, кресла и стулья, мягкая мебель, экраны и перегородки, офисные аксессуары. Удобно, что у одного поставщика есть мебель в разных стилях – от классики до хай-тек – и на любой бюджет.

Главными приоритетами ДЭФО неизменно остается качество услуг и сервиса, и индивидуальный подход. Знатoki интерьерного дизайна также оценят высокую функциональность и

эргономичность мебели, экологичные материалы и трендовый дизайн: лаконичные металлические каркасы, плавные изгибы столешниц, мобильные конструкции, имитацию древесного массива.

Если перед вами стоит задача обустройства офиса "под ключ", быстрый запуск стартапа или расширение штата, в ДЭФО вы найдете мебель для любых интерьерных задач. Плюс полный спектр дополнительных услуг, регулярные акции и скидки.

В Нижнем Новгороде работает один из брендовых салонов ДЭФО на улице Тимирязева, д.35. В нем нижегородцы могут воочию оценить качество мебели, протестировать ее на комфорт и заказать бесплатный дизайн-проект.



Мягкая мебель Graphite

ДОМ НА ДЕРЕВЕ: ПРОСТРАНСТВО, ГДЕ ПРОИСХОДЯТ ТРАНСФОРМАЦИИ

Ровно год назад в Нижнем Новгороде открылось пространство для проведения телесных и энергетических практик - для осознанных людей, испытывающих потребность в духовных трансформациях, саморазвитии. Основным центром притяжения и достопримечательностью площадки является дерево, «растущее» от пола до потолка. Арт-объект создает удивительную, сакральную атмосферу на всех мероприятиях, а гости, помимо эмоций, полезных знаний, энергетической подзарядки, уносят с собой отличные фото для соцсетей.

«Центральный объект нашего пространства - это символическое древо Рода, - говорит хозяйка пространства Елена Лукьянова - Его сакральный смысл - концентрация жизненной энергии, в том числе силы предков. У нас проводят различные родовые практики, медитации. Многие энергопрактики отмечают особенную атмосферу этого места: некоторые ощущают присутствие мощного энергетического портала. А еще гости часто делятся, что время здесь течет по-другому: 6-8 часов пролетает, словно 5 минут».

А началось все с семейной бани, построенной 4 года назад. Елена со своей сестрой Татьяной стали организовывать в этой бане разносторонние мероприятия для женщин. Что только здесь не происходило! Энергетическое парение, массажи, выкатывание солью, обучение банному мастерству, общение с психологами, ароматерапевтами, специалистами по МАК-картам - это и многое другое было (и будет) частью меню банных посиделок.

Пространство с Деревом - это дом, в котором живет семья Лукьяновых. Изначально баня

была построена Михаилом Лукьяновым для семейного пользования, поэтому здесь отсутствует дух коммерции. Так как баня и «Дом на дереве» стоят рядом, есть возможность совместить в рамках одного большого мероприятия стандартные телесные и танцевальные практики с банными.

Главный зал «Дома на дереве» достаточно просторный - 25-30 человек здесь разместятся с комфортом. Здесь уже устраивались девичники, женские круги, медитации, ретриты, интуитивные танцы, стояние на гвоздях, хороводы, чаепития, фотосессии, тематические вечеринки т.д. В планах - проведение на регулярной основе занятий по Гимнастике Славянских Чаровниц и йоге, есть возможность использовать стулья и проектор для мероприятий лекционного формата. «Дом на дереве» приглядели уже не только нижегородцы, но и мастера различных практик из других городов России. Так, недавно в пространство приезжала пармастерица из Краснодара Юлия Иванова, музыкант Ярослав Краснов из Питера и ведущая радио Европа Плюс Вики.

Если вы являетесь организатором событий в сфере саморазвития (и не только), то «Дом на дереве» обеспечит вашим гостям волшебную атмосферу и все необходимое для комфортного времяпрепровождения. А если вы просто любите посещать мероприятия, полезные для души и тела, следите за ними в группе пространства «В Контакте» vk.com/bania_dom_na_dereve. Подробности по телефону: 8-908-234-61-66.



Пространство «Дом на Дереве» и баня ждут именно ТЕБЯ!

☎ 8-908-234-61-66
🌐 t.me/domnadereve_nn
📌 vk.com/bania_dom_na_dereve



Реклама

АРТУР ЧИЧИКИН

- Ваш друг при подготовке к свадьбе
- Ведущий Важных Событий
- Автор книги "Свадьба Близо"
("Wedding is coming...")

Звоните/пишите: 8 999 1414 333

Соц.сети @arturvedet

