

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 55, октябрь 2025



alfalife-nn.ru

alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn

zen.yandex.ru/alfalifenn

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУТЬ ДЕНЕГ

«ПРОГРАММЫ»,
ВЛИЯЮЩИЕ
НА УРОВЕНЬ ДОХОДА

СТР. 14-16

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ИСТИННЫЕ
ОСНОВЫ ВАЖНОГО
СОСТОЯНИЯ

СТР. 4-5

ВРЕМЯ
ГДЕ МЫ ЕГО
ТЕРЯЕМ, И ГДЕ
ЕГО НАЙТИ?

СТР. 12-13

СТР. 22

АКТЕР

АЛЕКСАНДР ПЕТРОВ:

«АВАНТЮРИЗМ - МОЕ КАЧЕСТВО С ДЕТСТВА»

16+

МИДИЙНЫЙ ДОМ
ДОМ, ГДЕ ОТКРЫВАЮТСЯ МИДИИ

ЦУМ, УЛ. ФИЛЬЧЕНКОВА, 10,
5 ЭТАЖ, +7-930-270-37-03.

ТРЦ МУРАВЕЙ, ПР. ЛЕНИНА, 33,
5 ЭТАЖ, +7-930-215-60-99

**КОНДИТЕРСКИЙ
ДОМ КУПЧИХА**

место, где вкус
встречается с культурой

ИСКУССТВО → еда → ДОФАМИН

Ул. Героя Смирнова, дом 12

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. В этом выпуске «Alfa Жизни» есть интересная статья про взаимоотношения человека со временем (стр. 12). И здесь хочется порассуждать про противоречие, которое наблюдается в современном социуме. С одной стороны, многие куда-то спешат, стремятся сделать раньше и больше других, гонятся за трендами. Но, если посмотреть на это под другим углом, то выясняется, что люди, наоборот, бездарно сливают время, потому что не умеют распоряжаться им стратегически. Прежде, чем тратить ценные часы и минуты на что-либо, стоит убедиться, насколько это соответствует твоим истинным потребностям, предназначению. Бывает, что набор ежедневных действий, наоборот, уводит от того, что действительно важно. Банальный пример: человек 80% своего времени отдает нелюбимой, но высокооплачиваемой работе, в надежде, что «завтра» он начнет жить по-настоящему. А «завтра» оказывается, что за это период подорвалось здоровье: заработанное уйдет на услуги клиник, а делать что-то новое - нет сил... Очень часто мы думаем, что сохраняем время, а на

самом деле проигрываем, когда отказываемся уделить хотя бы несколько минут на анализ предложений, поступающих в нашу сторону, не даем ни шанса нуждающимся в нас людям показать себя. Это проявление своего рода неуважения к вселенной, которая пытается донести что-то до нас через людей и события. Когда-нибудь человек с такой привычкой обязательно упустит что-то сверхценное для него.

А потраченное на чтение «Alfa Жизни» время стоит воспринимать как инвестицию в себя, свое будущее, ведь статьи журнала дают ценные лайфхаки, помогают получить ответы на давно волнующие вопросы, приобрести нужную мотивацию для изменений, многое понять об устройстве мира и человека. Так, материал на стр. 4-5 содержит формулу обретения истинной уверенности, статья на стр. 14-16 раскрывает психологическую подоплеку богатства и бедности, история нашего эксперта на стр. 10-11 наглядно показывает, как может изменить жизнь смена рациона питания, а на стр. 20-21 вы увидите пример того, как необъяснимое реально влияет на материальный мир.

А еще, пожалуй, одно из лучших вложений времени - участие в фестивале саморазвития **Alfa Life Fest 17**, который пройдет 7 декабря. Подробности в группе vk.com/alfalifest.

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-7, 12-16, 18-21



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 17



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 10-11, 17, 24-25



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 14-16



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 26-27



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-903-606-8776. Сайт: www.artofliving.org

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

ЖИРАФФЕ, сеть центров для развития детей.

Детский сад, продленка, подготовка к школе, лагерь с дополнительным образованием.

Ул. Генкиной, 38 Тел. 89200402744 Сайт: giraffe-nn.ru

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

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

КЛАССНАЯ ШКОЛА, частная школа.

Образование, достойное ваших детей.

Индивидуальный подход к ученикам. Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

Ул. Варварская, 40 Тел. 8-996-018-0637 Сайт: vk.com/public198105132

МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю Майя, матэпитие и другие церемонии.

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

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. Студеная, 3. Тел: 413-57-00. Сайт: www.nshpp.ru

ОТРАЖЕНИЕ, психологический центр. Групповая терапевтическая работа и индивидуальные консультации для взрослых и детей.

Ул. Арзамасская, 5 Тел. 8-902-300-22-04 Сайт: www.help-nn.ru

ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего (курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)

Ул. Звездинка, 24 Тел. 8-929-055-18-05 vk.com/dive_nn

ПШ-ПРОСТРАНСТВО.

Площадка комфорт-класса для проведения мероприятий по саморазвитию.

Ул. Советская, 12А Тел. 8-910-798-1110 Сайт: vk.com/psh_prostranstvo

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

СВОБОДА, культурное пространство.

Аренда залов, мероприятия, практики, танцы.

Ул. Б.Покровская, 51а Тел. +7-986-757-32-63 vk.com/svoboda_v_nn

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, соматология, родология, игротка для досуга

Тел. 8-920-003-8108 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.

Пр. Ленина, 54а Тел. 8-996-018-0637 Сайт: vk.com/regimrosta



Журнал «Alfa Жизнь NN»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM
ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - КОМПАНИЯ «ВОЛЬГА»

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».
Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В
Тираж 6000 экз.
Дата и время выхода - 25.10.2025, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.
(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя: 606074,
Нижний Новгород, Бурнаковская, 69/81

e-mail: alfalife-nn@mail.ru
(в том числе по вопросам рекламы)
[B vkontakte.ru/alfalifenn](https://vk.com/alfalifenn)
zen.yandex.ru/alfalifenn
alfalife-nn.ru
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



48/25

LAUNGE BAR



Вас приветствует команда ресторана **Кафе Горький 48/25!** Мы создали это место, чтобы вы могли наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях. Откройте для себя гастрономические шедевры от нашего шеф-повара, почувствуйте заботу в каждой детали сервиса!

Кафе Горький 48/25— это не просто ресторан. Это атмосфера уюта и эстетики, где так приятно провести вечер с друзьями за чашкой ароматного чая с нежнейшими десертами. **Планируете торжество? Мы поможем организовать незабываемый банкет, корпоратив, душевный семейный ужин или идеальное романтическое свидание!**



Реклама



ул. Коммунистическая, 62

+7 (950) 377-33-03

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА



Зухра Зарипова,
психолог, автор книги
«Уверенность в себе.
Как обрести внутреннюю силу»

Какие качества необходимы человеку, чтобы быть успешным и счастливым именно в современных реалиях? Пожалуй, одно из главных - уверенность в себе. Мир становится все более сложным, хаотичным, непредсказуемым, стрессовых факторов все больше, времени все меньше: неуверенные люди в таких условиях все быстрее «ломаются», как физически, так и психологически. Нужно отметить, что многие путают реальную уверенность с самоуверенностью, которая, на самом деле, разрушает жизнь человека. А разного рода тренинги и коучинги не помогут обрести внутреннюю опору, если индивид не сделал для себя выбор стать по-настоящему взрослым. Об этом говорит наш эксперт, психолог, юрист, преподаватель НИУ ВШЭ, автор книг «Кодекс счастливой женщины» и «Кодекс успешной жизни мужчины» Зухра Зарипова. В конце 2025 года выйдет ее новая книга «Уверенность в себе. Как обрести внутреннюю силу», в которой она исследует данную тему сразу во множестве аспектов. С читателями «Альфа Жизни» она поделилась ценными лайфхаками о том, как чувствовать себя уверенно на длинной дистанции и в моменте (в конкретной ситуации).



«Ни наше поведение, ни мнение окружающих не определяют нашу ценность! Она есть по факту рождения!»

- Зухра, какой смысл лично вы вкладываете в понятие «уверенность в себе»?

- Это осознанное психологическое состояние, основанное на принятии ценности себя, других людей и жизни в целом, включающее реалистичное восприятие собственных возможностей и ограничений. Оно подкрепляется способностью адаптироваться к изменениям и достигать поставленных целей. Уверенность характерна для зрелой, взрослой личности (то есть способной брать ответственность за свою жизнь, осознанно мыслящей и действующей, умеющей регулировать свое поведение): у тех, кто «застревает» в детской или подростковой позиции, могут быть только неуверенность или самоуверенность (о них я скажу далее). Еще это состояние, в котором человек ощущает, что он ценен сам по себе (без условий), что у него есть все, что ему нужно (в глобальном смысле), что с ним все в порядке. Кстати, современная реклама в значительной степени рассчитана на обратное: людям внушают, что им что-то не достает, что они в чем-то нуждаются, что без определенного товара они будут неполноценны... Немалое число людей психологически остаются детьми и подростками на протяжении десятилетий, вплоть до прихода старости. А ведь в наше стремительное, непредсказуемое, жесткое время быть взрослым, осознанным, уверенным особенно необходимо (может даже, как никогда раньше)! Осознанность – это практический навык, необходимый в современном мире: следует научиться слышать себя, свои истинные желания. Опирайтесь на это каждый день, чтобы не утонуть в шуме и спешке!

- А лично вы всегда ощущали уверенность в себе?

- Нет. Долгое время я была робкой, многое принимала слишком близко к сердцу. Меня

довольно легко было вывести из равновесия. Подлинную уверенность я обрела, когда мне уже было за 40. Это был период, когда я активно изучала психологию, благодаря чему стала более осознанно относиться к себе и контакту с окружающими, научилась находить в моменте, слышать себя, выбирать то, что мне действительно нужно. Также на меня сильно повлиял ряд книг, в том числе, «Выживает самый дружелюбный» (Брайан Хэйр, Ванесса Вудс) и «Дотянуться до жизни» (Альфريد Лэнгле).

- Расскажите немного о природе НЕуверенности (не сиюминутной, а постоянной). Как она возникает и развивается?

- В момент появления на свет каждый рождается ценным, открытым миру. Но через некоторое время это ощущение (в той или иной степени) пропадает, особенно, если не удовлетворяются базовые потребности ребенка. В результате, в бессознательное закладываются установки, что ты «НЕ» (НЕлюбим, НЕуклюж, НЕумен, НЕважен и т.д.). Состояние неуверенности - следствие этих установок. Не разобравшись с ними (например, с помощью психолога), крайне сложно обрести подлинную уверенность (не помогут даже дорогие тренинги). Негативное восприятие себя (на уровне бессознательного) приводит к таким жизненным стратегиям, как позиция жертвы («Беги!», «Замри!») и позиция тирана («Бей!»). Обе стратегии не про жизнь, а про выживание во враждебном мире. И, если неуверенность является спутником состояния жертвы, то позиция агрессора воплощается в самоуверенность...

- Ее многие путают с уверенностью. В чем ключевая разница?

- Внутри самоуверенных людей сидит страх, ощущение «Я не значим». И их чрезмерно уверенное поведение, неуважительное отношение к окружающим - своего рода защита. Если неуверенность - это больше детская позиция, то самоуверенность - подростковая. Некоторых временных успехов в жизни с ней добиться можно, но в определенный момент обязательно накроют негативные последствия.

- Что выдает во взрослом человеке отсутствие внутренней уверенности?

- К примеру, тревожность, склонность к излишней драматизации ситуаций, провоцирование скандалов по малейшему поводу, сильные переживания из-за неудач, привычка осуждать людей и внешние обстоятельства (а, прежде всего, (бессознательно) самого себя), регулярное ощущение опустошенности, отсутствия энергии (так как у самоуверенных и неуверенных личностей нарушается баланс обмена энергией с окружающими и миром в целом). Однозначный признак неуверенности - нахождение в созависимых отношениях: человек ищет внутреннюю опору в другом, так как не чувствует ее в себе, заполняет внутреннюю пустоту его энергией. Страх одиночества - из той же области: многие люди воспринимают отсутствие входящих звонков и лайков в соцсетях как сигнал, что они не ценны и не важны. А на самом деле, ни наше поведение, ни мнение окружающих, ни события в нашей жизни не определяют нашу ценность! Она есть по факту рождения!



Десятки мастер-классов

16+

за 1 день!

10:45 - 20:30

vk.com/alfalifest



- И осознание данной аксиомы является одной из основ уверенности в себе?

- Да! Запомните формулу: «Я ценен – жизнь ценна - другие люди ценны» (или «Я, окей - другие люди, окей – мир, окей»). Если ее всецело принять для себя (без оговорок), помнить о ней, то вы будете ощущать глубинную уверенность - у вас будет базовое доверие миру. Ценить себя, жизнь и других людей можно даже в самые трудные времена.

- В жизни есть много волнительных ситуаций (к примеру, выступление на публике), когда даже достаточно уверенные в себе люди испытывают сильную тревогу. Как можно наполниться уверенностью в моменте?

- Советую помнить и повторять про себя установку: «Со мной все в порядке», «Я ценен вне зависимости от обстоятельств», «Происходящее не определяет меня как личность». Стоит еще признать свой страх, дать ему место, попробовать преобразовать его внутри себя в интерес. А одно из основных наслаждений во время публичного выступления (лично для меня) - возможность обмениваться позитивной энергией с аудиторией. В целом рекомендую во время нахождения на сцене сосредотачивать внимание на материале и пользе для других людей, а не на том, как они вас воспринимают. И, конечно, важно, чтобы вам самим было интересно в той теме, с которой вы выступаете. Более прикладные советы - перед публичным выступлением начать медленно дышать, сфокусироваться на ощущениях в теле. А еще можно сделать упражнение, которое я называю «Корсет уверенности»: прочувствуйте тело, выпрямите осанку,

поднимите голову вверх, внутренне улыбнитесь себе, жизни и людям. Пойдите так пару минут - и вперед!

- Вернемся к глобальному. Как человеку перейти из стратегии выживания в стратегию полноценной жизни и обрести, наконец, ту самую взрослую уверенность в себе и спокойствие?

- Прежде всего, ему нужно осознать, что большинство его действий направлены на приспособление, на защиту, возможно, на постоянную борьбу, вместо развития, творчества, улучшения отношений с людьми и окружающим миром, приумножения любви и света. А затем необходимо сделать осознанный выбор быть взрослым (вместо пребывания в позиции ребенка/подростка) и, конечно, приложить усилия, чтобы выйти из прежних автоматических стратегий жизни. А про другие нюансы, связанные с обретением уверенности, вы сможете прочитать в моей книге, которая находится на финальной стадии доработки.

- Расскажите подробнее о вашей книге и о том, где ее можно будет найти?

- Я ее написала для взрослых людей, которые стремятся к саморазвитию и внутренним изменениям. Она содержит огромный пласт информации (как основанной на моем опыте, так и переработанной из других источников) - от тестов, определяющих текущий уровень уверенности в себе до работы с мышлением, состояниями, телом. Подробности о выходе книги раньше всего появятся в моем Телеграм-канале «Самоценность» (t.me/love_selfvalue), чате в Телеграме «Все начинается с себя» и страни-



«Если неуверенность - это больше детская позиция, то самоуверенность - подростковая»

це VK (vk.com/zuhralove555). Кроме того, я регулярно провожу индивидуальные консультации и тренинги по уверенности в себе. Их участникам я подарю свою книгу бесплатно.

Желаю всем подлинной уверенности в себе, взросления, осознанного, ответственного выбора целей и их достижения, творческой счастливой жизни. И помните, что жить – это счастье!

D.O.M.
КОФЕ

Кофейня «Д.О.М. Кофе» — это уютное место, где можно насладиться ароматным кофе и вкусными десертами. Здесь подают свежемолотый кофе, а также предлагают широкий выбор напитков, включая арахисовый раф, хвойный латте и облепиховый чай



Сэндвичи собственного производства | Комбо-обеды
Свежая выпечка, десерты на любой вкус (в т.ч. без сахара)

Настольные игры и детский уголок
с игрушками и карандашами

Ул. Правдинская, 43
8-930-289-91-45

Реклама



"Д.О.М. Кофе" - это команда профессионалов!
Мы любим и занимаемся всем, что связано с кофе!



Выездной кофейный бар — отличное решение для любых мероприятий. Это всегда свежие, вкусные и ароматные кофейные напитки, приготовленные опытным бариста. Большой ассортимент как известных, так и эксклюзивных напитков. Кофе-бар сделает по кофейному вкусным ваше событие!

Наша команда регулярно работает на различных мероприятиях в качестве кофейного кейтеринга. За последние несколько лет мы приняли участие в сотнях событиях на разных площадках (ЦИПР 23-25, XII Habanos Day, "Яндекс встречи", спортивные фестивали, выставки...)

Приедем на любое мероприятие с классной командой, своей стойкой и профессиональным кофейным оборудованием. От вас только визитка с электричеством: остальное мы сделаем сами! Будем рады взаимовыгодному сотрудничеству!



ЛОСКУТНЫЕ СЕМЬИ ЧТО ОЩУЩАЮТ ДЕТИ В ЗАПУТАННОЙ СИСТЕМЕ?

Этот тренд в социуме не замечать сложно, но говорят о нем неохотно: все больше детей в России растет в так называемых лоскутных семьях. То есть у ребенка есть биологический отец, но живет он вместе с мамой и ее новым мужчиной (реже бывает, что он воспитывается родным папой и мачехой). У отчима могут быть свои дети, причем, не от одного брака. Вместе со всеми старыми и новыми родственниками формируется очень пестрая, запутанная система. Почему число лоскутных семей сильно увеличилось? Как в них ощущают себя дети? Какие ошибки в коммуникации с ребенком допускают взрослые? Об этом и многом другом «Alfa Жизни» рассказала Ирина Реута - психолог, специалист по детско-родительским отношениям общественной организации «Семейный центр «ЛАДА».

«У тренда на лоскутные семьи много причин, - говорит Ирина. - Во-первых, развод перестал восприниматься как своего рода финал жизни. Люди понимают, что после крушения старых отношений есть все шансы быть счастливыми в новых. Во-вторых, женщины в своей массе стали финансово и психологически более независимыми: они перестали цепляться за брак, в котором уже нет чувств, который приносит одни страдания. Сам социум уже не осуждает разведенных людей, как раньше. И в целом жизнь стала длиннее: если когда-то многие в 40-50 лет уже чувствовали себя стариками и не видели смысла начинать новую жизнь, то сегодня они, как правило, полны энергии и стремятся к обретению личного счастья».

Но что чувствуют дети, у которых резко меняется жизнь при появлении нового члена семьи? Чем меньше ребенку лет, тем более спокойно он к этому относится. А вот для многих подростков это настоящий кризис, крушение прежнего мира. В любом случае дитя будет расти с размытыми представлениями о том, что такое семья.

Кстати, если взять идеальную ситуацию, когда развод прошел легко, бывшие супруги - осознанные люди, готовые поддерживать связь, помогать в воспитании ребенка, то для него лоскутный семейный формат даст много плюсов. Это повышенное внимание, забота, более широкий и разнообразный круг общения (и, соответственно, будут быстрее развиваться коммуникационные навыки), более надежная страховка при возникновении форс-мажорных ситуаций. «Но на практике большинство бывших

супругов предпочитают избегать друг друга, обрубить концы, держат внутри обиду и другие негативные чувства. И это впитывается детьми: они испытывают тревогу, страхи, неуверенность, злость на ушедшего из семьи биологического родителя», - отмечает Ирина.

По словам психолога, участники лоскутных «систем» приходят на консультации в основном из-за проблем во взаимоотношениях с ребенком, который не спешит сблизиться с новым членом семьи. «Большая ошибка взрослых - торопить детей в принятии изначально чужих для них людей. А, тем более, нельзя заставлять их называть отчима (мачеху) отцом (мамой), - говорит Ирина. - Найди место в своем сердце и для биологического, и для фактического родителя вполне реально, но важно, чтобы это произошло естественным образом. И здесь почти все зависит от взрослых. Если они не несут в себе негативных чувств в отношении прошлых партнеров, если нынешней второй половине дают проявить себя в качестве родителя, то ребенку будет намного легче адаптироваться к новому человеку и воспринимать его как родного. А ведь женщины очень часто не готовы делиться родительскими функциями: считают, что только они будут принимать решения по детским вопросам, давать наставления, наказывать. Но при этом они могут укорять своего спутника, что он недостаточно вовлечен в воспитательный процесс. Дети на уровне подсознания все это считывают и тоже всерьез его не воспринимают, говорят: «Кто ты такой, чтобы меня что-то заставлять делать?»

А распространенная ошибка мужчин, приходящих в семьи - чрезмерное стремление понравиться ребенку. Они заваливают подарками, многое разрешают (что не дает делать мама). Дети воспринимают такого отчима как удобного и активно им манипулируют. Но

однажды эмоции последнего выходят наружу, мужчина вступает в конфликт, что становится большим стрессом для ребенка».

В семьях, где взрослые не могут решить вопросы между собой, детям трудно. Младшие члены семьи чувствуют частичную ответственность и даже вину за происходящее, за конфликты. Часто их терзают мысли (конфликт лояльности): «Не предам ли я своего отца, если стану тепло относиться к отчиму» или «Не обижу ли маму, если буду общаться с новой женой папы?» Многие даже принимают решение не упоминать в семейных разговорах биологического отца (маму), чтобы не выводить из равновесия, не причинять боль. «Но это только усиливает тревогу ребенка, - подчеркивает Ирина. - Нужно стремиться к тому, чтобы в семье не было запретных тем, чтобы можно было открыто говорить обо всем».

Отдельное испытание для детей - исчезновение из их жизни бабушек, дедушек и других родственников по линии ушедшего родителя. Для некоторых девочек и мальчиков это настоящее горе. При этом мама, погруженная в собственные проблемы и негативные чувства, связанные с разводом, часто не может им оказать должную поддержку. А появление новых «братьев» и «сестер» многих ребят напрягает. Они воспринимают их как конкурентов за ресурсы и внимание. Подростки нередко идут в открытый протест, не желая мириться с изменившимся миром, борются за сохранение предыдущего брака. Или все это выливается в девиантное поведение, в попытки уйти из дома, правонарушения, появление зависимостей, а также в проблемы со здоровьем. Женщины в подобной ситуации часто звонят своим бывшим мужьям, призывают повлиять на ребенка: так прошлые отношения снова входят в жизнь семьи, испытывая ее на прочность. Если ситуация выходит из-под контроля, конфликт между ребенком и новым членом семьи выглядит серьезным, то взрослым просто необходимо обратиться к психологу.

Что нужно делать, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в лоскутной семье? Прежде всего, не возлагать на его плечи излишнюю ответственность, необходимость делать выбор. Стоит сформировать семейную привычку открытого обсуждения всех проблем, а также постараться, по возможности, наладить спокойный диалог с бывшим партнером (проработать негативные чувства в его отношении). И еще будет полезным завести новые семейные ритуалы (например, выпекание блинчиков по выходным) взамен тех, что были в прошлом браке. Это сблизит всех членов новой семьи.

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

«МИССИС ПЛАНЕТА ЕВРАЗИЯ» УЛЬЯНА КОТИНА ОТ ПОЕЗДОК В НИЖНИЙ К РЕПЕТИТОРУ ДО СОЗДАНИЯ УСПЕШНОЙ СЕТИ АНГЛИЙСКИХ ШКОЛ



В современных реалиях, когда возможности людей уехать за рубеж сокращаются, а экономическая ситуация весьма непростая, лингвистические школы чувствуют себя по-разному: новые компании по-прежнему появляются, но многие закрываются. На этом фоне франчайзинговая сеть школ английского языка для детей и взрослых English School выглядит уверенно: она продолжает расширяться (на данный момент в Нижнем и в Москве - 11 филиалов) и увеличивать число учеников (сегодня обучается около 1000 человек). Основала сеть в 2014 году нижегородка Ульяна Котина, ныне мама двоих детей и обладательница титула «Миссис Планета Евразия - 2025». В чем секрет успеха English School? Когда дети начинают по-настоящему любить язык? Почему английский полезен, даже если ты не собираешься выезжать за границу? Об этом и многом другом Ульяна рассказала «Alfa Жизни».

Ульяна, как в свое время у вас возник интерес к языкам?

- Я полюбила английский благодаря музыке. В родном городе Урень я занималась вокалом, выступала на различных конкурсах и, в том числе, исполняла на английском песни западных артистов, популярных в 90-е (вроде Backstreet Boys и Кристины Агилеры). Смысла особо не понимала - просто заучивала. В десятом классе решила взяться за английский всерьез, чтобы поступить в НГЛУ. Почти целый год ездила по воскресеньям из Урени в Нижний к преподавателю (онлайн-обучения тогда не существовало). В итоге, я поступила, обучилась на педагога английского, вышла замуж, стала мамой. И, наконец, в 2014 году мы с мужем открыли свою первую школу по адресу Родионова, 193. В первый год я работала сама на себя, и не только как педагог, но и как администратор и маркетолог. А через несколько лет ушла из преподавания и сосредоточилась исключительно на управлении школой. В 2021 году упаковала франшизу и теперь успешно помогаю другим бизнесменам зарабатывать.

Почему, кстати, выгоднее покупать вашу франшизу, чем открывать свою школу?

- Ты получаешь готовую систему управления, сайт, маркетинговое сопровождение, методологию, быстрее решаешь вопрос с лицензией. А инвестиции здесь относительно небольшие и быстро окупаются. Тем же, кто с нуля открывает свою школу, как правило, некогда заниматься управлением и инвестициями: им приходится быть одновременно и педагогами, и админи-

страторами, и уборщицами. Неудивительно, что новые школы так часто закрываются.

Какие форматы обучения есть в English School?

- Живые занятия в малых группах от 4 до 8 человек, индивидуальное обучение, занятия онлайн (не записанные уроки, а прямое общение с педагогом), корпоративное обучение, подготовка к экзаменам... Подробности можно узнать на нашем сайте.

Какие внеучебные мероприятия вы проводите для действующих учеников, а также всех желающих?

- Жизнь у нас бьет ключом! Регулярно устраиваем разговорные клубы, творческие вечера, отмечаем многие праздники на английском (от Нового года до Масленицы). Постоянно придумываем что-то новое: например, 19 октября в парке «Швейцария» прошли гонки для детей на самодельных британских автобусах. Особая наша гордость - социальный проект «Английский музыкальный театр». Дети там участвуют бесплатно, занятия проходят несколько раз в месяц. Проект дает возможность попробовать себя в роли актера мюзикла: спектакли потом демонстрируются на наших мероприятиях. Каждый апрель мы устраиваем олимпиаду для школьников: требуется не только отвечать на вопросы теста, но и подготовить презентацию. Победители получают сертификаты на обучение в English School. А каждый май проходит конкурс стихов для детей младшего возраста. Участники серьезно готовятся - даже приносят свои деко-

рации. В зимние и летние каникулы (обычно на турбазах) организуем десятидневные английские сборы для детей. Насколько я знаю, ничего подобного ни одна школа в Нижнем не делает (с таким же большим количеством участников и регулярностью). Программа интереснейшая: конкурс «Евровидение», Олимпийские игры, постановка мюзикла, различные мастер-классы... А в конце октября мы впервые повезем детей в образовательный тур в Дубай!

В чем секрет успеха вашей сети школ?

- Пожалуй, главное - то, что, благодаря разработанной нами коммуникативной методике, дети влюбляются в английский (и по сарафанному радио все больше родителей в Нижнем об этом узнают). У нас нет зубрежки и оценок. Занятия проходят в интерактивном формате: ребята делают различные проекты, смотрят видео, играют в игры, постоянно общаются. Эффективность методики постоянно подтверждается результатами учеников. Отмечу, что у нас работает методический отдел, который контролирует работу педагогов, иногда подключается к урокам, предоставляет отчет родителям при необходимости. Что касается преподавателей, то мы стараемся не брать вчерашних студентов. В основном у нас опытные специалисты, которые после приема на работу проходят дополнительное обучение нашей методике. А еще наше преимущество - наличие филиалов в большинстве районов города: ученикам очень удобно добираться.

Зачем изучать английский тем, кто не собирается жить в других странах или работать с иностранцами?

- Когда мы занимаемся языками, наш мозг качественно прокачивается, мы начинаем быстрее принимать решения, развивается память, расширяется кругозор. Это полезно для всех сфер жизни. Что касается именно наших учеников, то они одновременно совершенствуют коммуникативные навыки, реализуют себя творчески. Ну, и в обычной школе им учиться намного легче. В целом никто не знает, как повернется жизнь: может, в будущем именно благодаря английскому человек построит успешную карьеру.

В сентябре вы завоевали титул «Миссис Планета Евразия - 2025». Иностраннный язык вам в этом помог?

- Я исполняла песню «I will survive» (по сути, здесь соединились два моих любимых занятия), и жюри ее очень высоко оценило. А еще лепту в мою победу внесли социальные проекты, которые реализует English School - тот же Английский музыкальный театр и бесплатные уроки для детей из детского дома.

Родионова, 193
Академика Сахарова, 105 к1
Маршала Баграмяна, 4
Богдановича, 4 к1
Черкесская, 17
Моторный переулоч, 4 к2
Варварская, 40
Дьяконова, 17
Романтиков, 14
Проспект Гагарина, 101 Б

+7 (831) 291-32-31





Фото: телеканал СТС

Елена Митягина

Ведущий Дима Масленников

2-ОЙ СЕЗОН ШОУ «ОСТРОВ СОКРОВИЩ. ЗНАКИ СУДЬБЫ»

КАК НИЖЕГОРОДКА ПОСТРАДАЛА ИЗ-ЗА НИЖЕГОРОДЦА

Блогер Ваша Маруся

Амфитеатр: место, где решались судьбы

В конце августа на канале СТС стартовал 2 сезон реалити-шоу «Остров сокровищ. Знаки судьбы» с ведущим Димой Масленниковым. 65 участников, отобранных со всей страны (и не только), в том числе медийные лица, выживали в тропиках и соревновались друг с другом за главный приз - 10 миллионов рублей. Одна из ярких особенностей шоу - большое влияние судьбы на результаты конкурсов и церемонию выгона: ход событий максимально непредсказуем. Вот и наша героиня, нижегородский гид, блогер, писатель Елена Митягина, не могла знать, что продержится на проекте лишь 3 дня. И, тем более, она не ожидала, что покинет шоу из-за рокового решения другого нижегородского участника «Острова сокровищ». Своими впечатлениями о коротком, но насыщенном путешествии Елена поделилась с «Alfa Жизнью».

- Елена, почему вы решили подать заявку на кастинг «Острова»?

- Пожалуй, начну издалека. Кроме того, что я с детства хотела попасть на шоу, вроде «Последнего героя», большую роль здесь сыграл блогер Дима Масленников. Именно его видеоролики во многом вдохновили меня написание моей мистической книги «Тебе не померещилось». Собственно, после вылета с проекта я об этом ему рассказала и подарила книгу... А чуть более года назад мне приснилось, что я и Масленников летим в самолете на... «Последний герой»! Это случилось ДО того, как я узнала о шоу «Остров сокровищ»! Восприняла это как знак судьбы: решила, что мне непременно нужно на кастинг второго сезона. В феврале 2025 года информация о

нем появилась на сайте СТС. Сначала прислала анкету, потом - видеовизитку, где я предстала в русско-народном костюме (хотелось как-то выделиться среди тысяч других заявок). Через несколько дней со мной связались и пригласили на интервью по видеосвязи. Разговор с продюсерами длился около 40 минут. Помню, меня сумели пробить на слезы: выплыли истории из детства и связанные с моей мамой, работавшей сутками, чтобы прокормить семью. Я почему-то твердо была уверена, что моя история зацепит продюсеров: уже видела себя на проекте. Так, в итоге, и получилось. В июне я поехала на съемки в Таиланд (они проходили в зоне, не доступной для туристов).

- Какими были ваши главные цели на шоу?

- Просто хотелось быть причастной к чему-то масштабному. Еще желала познакомиться с интересными людьми, завести полезные связи. В принципе это получилось, хоть мой путь в тропиках оказался недолгим. Я, кстати, всегда анализирую различные знаки, сигналы, которые мне посылает вселенная. Перед проектом у меня в голове заселена цифра «3»: посчитала, что это символ моего трехнедельного пребывания на шоу. Не думала, что речь не о неделях, а о днях! Еще у меня есть подруга-ведунья, которая сказала: «У тебя будет номер участника меньше «10», и продержишься ты максимум 1-2 серии. В первой серии во время заплыва в открытом море у меня была возможность выбрать номер и тем самым разорвать «проклятье». Я выбрала номер «70», но потом, когда я пригляделась, оказалось, что это «07»! В этот момент поняла, что от судьбы мне, видимо, уйти не удастся.

- Как вы готовились к поездке?

- Я специально написала фитнес-тренеру, занявшему в 1-ом сезоне «Острова» второе место, и попросила его дать мне онлайн-уроки (не бесплатно) с акцентом на то, что больше всего понадобится на проекте. Например, нужно было прокачивать умение тела адаптироваться к статичному напряжению (долго неподвижно стоять, висеть, что-то держать в руках и т.д.). В испытаниях подобного рода у женщин и мужчин почти равные шансы.

- Что было самым сложным на проекте?

- Во-первых, я чувствовала себя очень одиноко: все были как будто чужими, общались в своих группах. Из-за этого плакать хотелось. А еще ночью было невозможно уснуть: мы лежали на жестком бамбуке и на земле, мышцы затекали, кости ломило, и было безумно холодно. Недаром в амфитеатре на церемонии выгона я поймала себя на мысли, что спокойно восприму любой исход: пройду дальше - хорошо, выгонят - наконец-то, посплю в тепле, в мягкой постели.

- Довольны ли вы эфирным временем, которое уделили лично вам?

- Нет. Мне объективно могли бы уделить больше внимания: не показали даже видео-визитку. И участники, с кем я держу связь, солидарны со мной, что очень многие по-настоящему интересные события не вошли в эфир. Зато на различные склоки, скандалы времени не пожалели. Кстати, в 1-ой серии одним из самых ярких конфликтов было столкновение наглой участницы Христины Одинцовой с другими девушками: ее ложе в общем доме занимало много места, но делиться она ни с кем не хотела. Именно я была первой, кто возмутился этим, и вступила с ней в



Почему люди, страдающие психическими расстройствами и зависимостями (от алкогольной до игровой), пройдя лечение у различных специалистов, так часто откатываются к прежнему состоянию? Одна из причин – то, что данные проблемы весьма многогранны, а их пытаются решить однобоко (с акцентом либо на медикаментозные способы, либо на приемы у психолога). Клинику «Виксир» отличает комплексный подход: синергия профессионалов разного профиля в работе с одним клиентом дает впечатляющие результаты! Здесь его ведут буквально «От» и «До». Среди проблем, с которыми успешно работают в «Виксире» – невротические расстройства, депрессия, шизофрения, деменция, эмоциональная зависимость, аутизм, психозы у детей и подростков и много другое. По статистике, большинство пациентов учреждения – это сложные случаи (когда люди уже перепробовали многое, но излечиться не получилось). Основатель клиники, психотерапевт, нарколог, медицинский психолог Андрей Сикирицкий рассказал «Alfa Жизни» о том, как возникают зависимости, об особой эффективности гипноза в борьбе с ними и о том, что является залогом успеха в исправлении проблем данного рода.

Формы зависимостей сегодня весьма разные, от наркотической и пищевой до но-

вомодных ставок на спорт и игромании. Что их всех объединяет?

– Все они возникают как ответ на определенную проблему (то есть эмоционально окрашенную кризисную ситуацию). Из-за страхов, отсутствия необходимых психологических навыков, нежелания брать ответственность человеку легче уйти от реальности, чем пытаться что-то изменить. И те, для кого, скажем, алкоголь не приемлем (в силу воспитания, заботы о здоровье), выбирают компьютерные игры как более безопасный и социально одобряемый формат получения быстрых эндорфинов. Но любая зависимость прогрессирует. Как для алкоголика 100 грамм водки – ни о чем, так и любители ставок не остановятся на 100 рублях: суммы будут постоянно повышаться. Геймеры со временем будут отдавать все больше денег на платные функции игр, чтобы добиваться лучших результатов. Еще зависимости всегда порождают новые проблемы. Допустим, человек начал пить из-за нелюбимой работы, на которую приходится ходить. А через какое-то время из-за алкоголизма он лишается работы, средств к существованию.

К вам, наверное, чаще обращаются родственники зависимых, а не они сами?

– Да, на них приходится примерно 70% обращений. Они либо приводят нуждающегося к нам,

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

диалог. Вела она себя очень агрессивно, орала, материалась, угрожала применением силы. Мне было очень страшно: я явно не готовилась к такому, когда ехала на съемки... Так вот: наш конфликт с ней в эфире не показали! Все внимание было приковано к ее перебранке с девушкой модельной внешности Юлией Барановой (видимо, по мнению продюсеров, такой контрастный конфликт более интересен зрителям). Также по ТВ не показали, как я в знак протеста ушла ночевать на улицу – спала на голой земле. А потом мы вместе с другими девушками и парнями, недовольными условиями проживания в общих домах, соорудили свой небольшой шалаш и жили там (и это тоже не вошло в эфир).

Кульминацией 1-ой серии сезона и вашего пребывания на проекте стал скандальный поступок участника №28 Никиты Турилова, который выгнал целых 13 человек, чтобы спасти себя от (маловероятного) вылета. Как бы вы себя поступили на его месте, и что бы сказали ему при встрече?

– Про последнее: почти сразу после ухода я ему послала голосовое сообщение, что не держу на него зла, ведь это игра. И сейчас мы с ним нормально общаемся. Но в моменте именно от него я не ожидала такого поступка, ведь мы с ним немало общались. Он даже подбивал нас с Антоном Хоманом (другим нижегородским участ-

ником проекта) создать коалицию. В итоге, на церемонии получилось следующее: Антон спас своего друга Никиту, а тот, по всей логике, должен был спасти меня. Но решил по-другому.

Получается, нижегородка пострадала из-за решения нижегородца...

– Выходит, что так. Сама бы я ни за что так не поступила (даже за большие деньги). Все-таки среди выбывших были те, кому было реально важно остаться в проекте и выиграть деньги (например, маме мальчика, умиравшего от онкологии). Мне сложно отделять жизнь от игры. А многие участники «Острова сокровищ» были готовы без зазрения совести идти по головам.

Оглядываясь назад, что бы вы сделали на проекте по-другому?

– Я бы постаралась за эти дни завести максимум много близких знакомств. Это бы повысило шансы на церемониях в амфитатре.

либо приглашают к себе домой. Нам, кстати, можно звонить круглосуточно: бывает, к примеру, у человека ночью начинается паническая атака, а скорая едет неохотно... Работа с клиентом начинается с консультации, куда входит первичный осмотр врача, сбор анамнеза, рекомендации, выбор формата лечения. Далее, если речь об алкоголизме, мы отправляем пациента на детоксикацию. Когда физическое состояние стабилизируется, можно приступать к главному этапу. Человеку на выбор предлагается 1 сеанс гипнотерапии, 3 сеанса по методу Довженко или 5 сеансов Эриксоновского гипноза. Их суть – работа с глубинными установками в подсознании. Основываясь на изначальной потребности каждого индивида быть счастливым, специалист создает внутреннюю мотивацию на отказ от вредной привычки. У человека формируются установка на заботу о здоровье и отвержение к алкоголю. В большинстве случаев после сеансов гипноза наступает ремиссия. Но, чтобы не произошло отката, нужно продолжать работать над собой. Поэтому далее человек попадает в бережные руки психологов клиники. Их задача – поддержка, коррекция, помощь в приобретении психологических навыков. И это очень удобно для клиента: он общается с проверенными специалистами, имеющими огромный опыт в проблематике зависимостей.

Следите за тем, как складывается жизнь ваших подопечных после ремиссии?

– Конечно. Приятно узнавать, что люди устраиваются на высокооплачиваемую работу, находят вторую половину, открывают бизнес... Да, есть и те, кто вновь впадает в зависимость, но она уже протекает по-другому: люди, как правило, осознают свою проблему и сами (а не из-за родственников) обращаются в клинику вновь.



**Адрес: Ул. Федосеенко, 11 а
Тел. 8-800-101-5834**

**Время работы Пн-Вс: 09.00-20.00
Подробности на сайте viksir.ru**

Я бы назвала это универсальным лайфхаком для всех, кто планирует участвовать в каких-либо реалии. Другой способ задержаться подольше – быть ярким, активным, влезать во все конфликты: тогда продюсерам будет интересно оберегать тебя от вылета.

Планируете ли вы участвовать в следующих сезонах проекта?

– Нет, с меня хватит. Я бы, может, поучаствовала в первом сезоне, где акцент был на состязаниях, проверке физических возможностей, силы духа. А в моем сезоне во главу угла поставили межличностные отношения, склоки. Такое не по мне. В принципе свой гештальт здесь я закрыла: пообщалась с Димой Масленниковым, подарила ему книгу, исполнила мечту детства, попал в проект, где выживаю. Если говорить о шоу, в которых я бы все-таки хотела проявить себя, то, пожалуй, это Форт Боярд.

Здесь можно узнать полную информацию о проекте «ALFA ФРЕЙД» и записаться на мероприятия

НАСТРОЙ ЯРНОСТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ НА МАКСИМУМ!

vk.com/alfafreid

16+

10:30 -
20:30

ALFA LIFE FEST

ФЕСТИВАЛЬ
САМОРАЗВИТИЯ

17

07
декабря

Десятки мастер-классов
за 1 день!

ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО | ОБРЕТЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ | ПСИХОЛОГИЯ ДЕНЕГ | НЛП
РАССТАНОВКИ | НЕЙРОГРАФИКА | ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ | ГВОЗДЕСТВАНИЕ
ФЕЙСБИЛДИНГ | ДОЛГОЛЕТИЕ | ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ | ТАНЦЫ | САМОПОЗНАНИЕ...

„Прокачай” свою жизнь
во всех основных областях!

vk.com/alfalifest



ВЕДУЩИЙ

АРТУР ЧИЧИКИН

(МОСКВА, НН, РФ)

ВАШ ДРУГ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ
К МЕРОПРИЯТИЮ

ТОП-10 ПО ВЕРСИИ
«ТЫ ВЕДЕШЬ 2023»

АКТЕР КИНО
И ПУТЕШЕСТВЕННИК

@ARTURVEDET

О том, что качество и состав употребляемой пищи сильно влияет на наше здоровье, знают все. Но вряд ли вы представляли, что изменение рациона может ТАК трансформировать жизнь, как это произошло с нашей героиней Анжеликой Веденеевой. Она называет себя АНТИкондитером и является сегодня проводником в мир чистого питания, биохакером, помогающим другим продлить молодость и улучшить здоровье. А ведь немногим более пяти лет назад ее тело не могло нормально функционировать, и в стенах медучреждений она проводила чуть ли не больше времени, чем дома. **От 42 (!) проблем в своем организме нижегородка избавилась за 1 год, прежде всего, благодаря смене режима питания. А потом открыла «АНТИкондитерскую» и запустила курс «Живи со смыслом», на котором делится с желающими своими знаниями в концентрированном виде.** Почему больше 90% современных людей портят свое здоровье вредными продуктами? Какая пища не идет на пользу организму? Почему питаться правильно - это недорого? Как сократить время на готовку? Как связаны здоровая еда и успех в жизни? Об этом и много другом Анжелика рассказала «Alfa Жизни».

- Вы раньше работали в банковской системе, владели отелем. Какие события побудили вас столь радикально сменить деятельность?

- 5 лет назад на фоне переживаемого сильного стресса я попала в больницу: половина моего тела онемела. Врачей, методов лечения, БАДов было много, но ничто мне не помогало (только остеопат смог более-менее поставить меня на ноги). Я самостоятельно искала причины своих проблем и пришла к выводу, что большую роль в этом сыграл режим питания. Решила поставить эксперимент - полностью отказаться на 3 месяца от молочки, белого сахара, рафинированного масла, еды с глютенем, готовить исключительно из натуральных продуктов. Результат превзошел все ожидания! В течение полугода прошло не только онемение, но и очистилось лицо, ушли отеки, исчез варикоз (а мне его предлагали лечить хирургически!). А за год, как я подсчитала, были решены 42 проблемы со здоровьем: намного улучшилось состояние кожи и зрение, ушел многолетний целлюлит, послеродовый живот стал плоским, зубы стали белее, пропал запах изо рта, перестали выпадать волосы. Забыла, что такое ангина (а ей я болела регулярно). Моим анализам удивлялись все врачи! В целом нормализовался метаболизм: то есть я могла себе позволить есть вкусно (даже по вечерам) и при этом не толстеть, не отекать. Другое дело, что мой организм перестал нуждаться во вредной пище: я слезла с «сахарно-мучной иглы»... Окончательно сделав выбор в пользу чистого питания, я мотивировала семью перейти на этот режим. А чуть позже по просьбам друзей и знакомых открыла «АНТИкондитерскую» - стала готовить для других (сначала в ассортименте было только сладкое, а уже потом появились другие блюда).

- В приставку «Анти» вложен своего рода протест?

- Да. Мне горько видеть, что люди в своей массе живут неосознанно, захламляют свой организм «химией» из магазинов, не заботятся о своем будущем. Еще в больнице я подметила, как много там лежит молодых (и тренд явно усиливается). Врачи сами внушают людям, что в 35-40 лет «пора уже разваливаться». Большинство даже не допускает мысли, что можно жить без химических магазинных продуктов и доставки



ЗДОРОВАЯ ЕДА

КАК НАЧАЛО ПУТИ К ОБРЕТЕНИЮ СЧАСТЬЯ



Анжелика
Веденева

фастфуда. Такая система очень выгодна производителям еды и фармацевтики. А я своим обучающим проектом «Живи со смыслом», по сути, иду против этой системы.

- Расскажите о нем подробнее.

- Мой курс стал естественным продолжением «АНТИкондитерской». Покупатели делились, что было бы здорово научиться готовить полезные блюда, ведь приобретать готовую качественную еду каждый день – накладно по финансам. Так я поняла, что моим опытом нужно делиться с людьми. Участникам проекта я подробно раскрываю, какие продукты вредят организму (и каким образом), какие у них есть альтернативы (а их реально много!), почему в принципе человек болеет и стареет (я сейчас обучаюсь в Сеченовском Университете на биохакера и постепенно ввожу свои открытия в области продления жизни в мой курс). Люди учатся готовить по специально снятым видеорецептам. А еще я раскрываю секреты, как пережить переходный период, преодолеть внутреннее сопротивление и непонимание близких. В моей команде есть психолог, помогающий работать со своим мышлением, психологическими блоками. Подчеркну, что ученики и их семьи не чувствуют себя ограниченными в выборе еды, скованными запретами: они едят примерно то же самое, что и раньше (сладости, пельмени, бургеры, блинчики, хлеб...), только сделанное из полезных ингредиентов. Кстати, то, что ПП-питание включает только салаты, овощи и гречку – миф.

- Приоткройте секрет: от каких продуктов, имеющих имидж полезных, стоит отказаться?

- Например, есть много исследований ученых о том, что молочка изначально не предназначена для питания человека. Ее компоненты с трудом выводятся из организма, вызывают аутоиммунные и аллергические реакции. Немало вреда наносит ряд овощей семейства пасленовых. А о помидорах я вообще всем рекомендую забыть! В целом все, что имеет в составе воспалительные компоненты и химию, так или иначе нагружает организм, заставляет его бороться, тратить энергию. Альтернатива всему этому – хорошие крупы, семена льна, мясо, рыба, безопасные овощи, сыродавленные масла, мука без глютена... Подробно обо всех вредных продуктах и об их полезных аналогах я, конечно же, рассказываю на курсе, а также что-то периодически выкладываю в моем Телеграм-канале и в сообществе в VK «Живи со смыслом»

- Многие хотели бы перейти на правильное

питание, но не могут из-за его дороговизны...

- Это миф. Да, натуральные продукты не дешевы, но после отказа от химических конфет, печенья, сыра, колбас, мучного и прочего магазинного «мусора» у человека появляется много свободных средств, которые можно потратить на натуральные ингредиенты для готовки. Плюс каждый вложенный рубль в чистые продукты – это инвестиция в настоящее и будущее: вы экономите большие суммы на врачах и лекарствах. Кстати, в скором времени в промышленную еду будет добавляться нечто новое и очень вредное (этой инсайдерской информацией я делюсь на своем курсе).

- Люди сегодня живут в скоростном режиме: многим просто некогда регулярно стоять у плиты. Отвечают ли нынешним реалиям временные затраты на приготовление правильных блюд?

- Я разработала целую систему, позволяющую тратить на готовку минимум времени. Смысл в том, что 1 раз в месяц ты делаешь 15 кг различных заготовок (занимает это около 4,5 часов). Все это кладется в морозилку и вынимается затем по мере необходимости. Безглютеновые продукты (например, блинчики с начинкой) совершенно не теряют своих полезных свойств при заморозке и размораживании. Каждый раз ты тратишь всего от 15 до 30 минут, чтобы довести заготовки до нужной к употреблению кондиции, либо приготовить полноценное блюдо без ножа и грязи. Но что-то, конечно, удобнее покупать, чем готовить – к примеру, коллагеновые бульоны.

- Ваш слоган «Живи со смыслом» намекает на нечто большее, чем просто правильное питание и физическое здоровье...

- Да, мой проект в целом о том, как быть счастливым в бесконечной гонке, об осознанном отношении

ко всему, что у тебя происходит в жизни, о том, что нужно стараться делать максимум прямо сегодня, а не откладывать на завтра. А еще доказано, что «мусорная» еда ухудшает работу мозга, что отражается буквально на всех сферах. И я лично на себе почувствовала, как смена режима питания дала мне невероятную ясность мыслей. В последние годы ко мне регулярно приходят ценные инсайты. Во мне много энергии, желания творить, реализовывать проекты (собственно, «Живи со смыслом» - результат этого), исполнять свою миссию на Земле. Благодаря здоровой еде человек во всех смыслах оживает!

О том, как попасть на следующий поток проекта «Живи со смыслом» и о других курсах читайте в группе VK (vk.com/club230706620) и в Телеграм-канале Анжелики Веденева «АНТИкондитер бунтует» (t.me/antikonditer). Там же можно заказать продукты «АНТИкондитерской». Ищите их также в ряде специализированных магазинов (например, «ЭкоВкус»).



Другие полезные статьи «Alfa Жизни»
читайте на нашем канале на Яндекс Дзен
zen.yandex.ru/alfalifenn

НЕ ЖИВУТ, А ПРОГИБАЮТСЯ ПОД МИР

■ Продолжение на стр.21

КАК ФАНТОМНОЕ «Я» ПОЖИРАЕТ ЧЕЛОВЕКА

Многие люди спокойно плывут по течению жизни, делают то, что считается важным в социуме: растят детей, строят карьеру, покупают квартиру в ипотеку, ездят за границу... Но все это внешняя сторона. А внутри они чувствуют усталость, тоску, бессмысленность происходящего. Психолог Алексей Секов убежден: причина такого состояния в том, что человек строит свою жизнь, исходя из потребностей не подлинного, а ФАНТОМНОГО «Я». Задача последнего - не исполнение предназначения, а выживание в обществе (по сути, системе насилия над нашей подлинностью), не самораскрытие, а удовлетворение чужих желаний. Алексей рассказал «Alfa Жизни» об особенностях Фантомного «Я».

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

Но уже с первых лет жизни, по словам Алексея, мы начинаем сталкиваться с «системой насилия», и наши «хочу» постепенно заменяются на «должен». Мы отходим от своего Подлинного «Я» (в каком-то смысле, предаем его), учась доверять мнению и чувствам внешнего мира и значимых людей. «Внутри человека выстраивается конструкт из запретов и разрешений, позволяющих выжить в социуме», - объясняет Алексей. - Теперь он опирается в основном на них, а не на собственные духовные принципы, которые принес на Землю в

своей душе. Так вместо Подлинного «Я» формируется ложный фантом».

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

Разница между Подлинным и Фантомным «Я» - это, по сути, отличие жизни от выживания. Именно для того, чтобы не быть отвергнутым Системой, человек разрывает со своей подлинной природой, действует не из естественных чувств и потребностей, а из навязанных, удобных для социума норм. «Для того, чтобы мы были приняты обществом, нас с детства «из лучших побуждений» запугивают, упрекают, унижают, внушают мысль, что мы ПЛОХИЕ, что должны ЗАСЛУЖИТЬ любовь. Но дело в том, что любовь УЖЕ живет в нас! Мы любимы по факту рождения, поскольку прекрасны в своей неповторимой реальности. А когда ребенку говорят, что его не будут любить, пока он не будет соответствовать неким нормам, то «толкают» его в «ловушку» Фантомного «Я», - объясняет Алексей. - Так и происходит раскол внутри человека на Фантомное «Я» и Внутреннего ребенка. С годами значительная часть людей все больше отождествляет себя с ложным «Я» и теряет связь с Внутренним ребенком: отсюда большинство бед и болей в нашей жизни. Фантомное «Я» питается нашей энергией и способностью к самореализации, радость постепенно уходит из повседневности. Все это, в конечном итоге, приводит к потере смысла и интереса к жизни».

Для человека, находящегося под властью Фантомного «Я», потерявшего истинного себя, характерно постоянное подсознательное ощущение страха, вины и стыда.

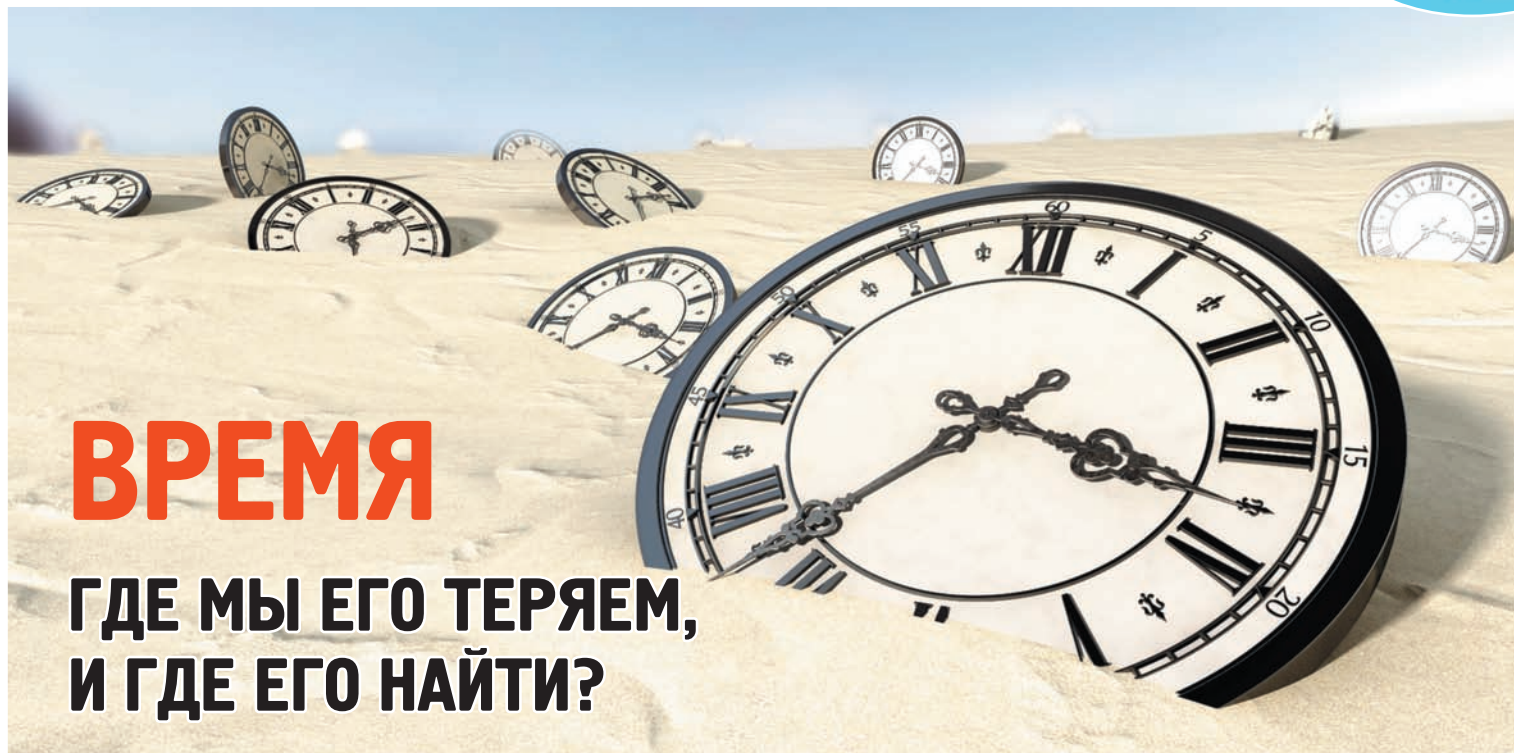
Постоянная нехватка времени - одна из главных проблем современных людей. Обычно они обвиняют в этом внешние обстоятельства: много задач, много информации, много отвлекающих факторов, скорость жизни увеличилась, «нужно бежать, чтобы не отстать от остальных»... На самом деле в большинстве случаев главную причину регулярного неупевания и вечных откладываний человек должен искать в себе. Старший преподаватель раджа-йоги, автор лекций и книг на тему саморазвития, директор культурно-просветительского Санкт-Петербургского Центра Брахма Кумарис Диди Сантош рассматривает тему правильного использования времени (тайм-менеджмента) под особым углом - в связи со смыслом жизни и нравственными ценностями. Некоторыми тезисами из ее тренинга «Лидерство на основе самоуправления» мы делимся на страницах Alfa Жизни».

Диди Сантош подчеркивает огромное значение времени в жизни человека (не зря его называют четвертым измерением). Оно сила: используя его достойно, люди становимся удачливыми, их жизнь наполняется благословениями. Если же в наши устремления проникает корысть, злоба, жадность, если становимся зависимыми от материальных вещей и чувственных наслаждений, то время уничтожает внутренний покой и счастье, изначально присущие личности. Оно же - сокровище, которые необходимо беречь. Но, как известно, для каждого сокровища найдется свой вор. В данном случае это могут быть лень, беспечность, различные негативные чувства и многое другое. Разберем подробнее этих «похитителей».

Многим, к примеру, свойственна привычка откладывать все на потом. Допустим, человек запланировал на сегодня закупить продукты на неделю, но поленился, отложил на завтра, так как «ничего страшного не случится». Но ведь, например, если вы поранитесь, то не станете говорить себе: «Перебинтуй завтра!» В жизни часто сложно определить, насколько серьезна ситуация и сколько есть времени на ее исправление. Необходимо вырабатывать привычку действовать, решать проблему, не теряя драгоценных минут, иначе может быть поздно. Допустим, родители замечают, что ребенок стал приходить домой ближе к ночи, появились проблемы в школе, но не хотят в этом разбираться из-за постоянной усталости и загруженности. Они не находят время даже на разговоры по душам. А через определенный период выясняется, что дитя употребляет наркотики. Здесь цена для родителей очень высокая: возможно, они опоздали навсегда... Вот так беспечное отношение ко времени (которое всегда идет только вперед), откладывание на завтра приводит к неисправимым последствиям.

С другой стороны, как подчеркивает Диди, излишняя спешка тоже может все испортить. Так, у многих есть привычка необдуманно высказываться, комментировать ситуацию, не вникнув в суть, что, в конечном итоге, рушит отношения с окружающими. Потом они тратят немало дней и даже месяцев на объяснения, извинения, исправление ситуации. Поэтому, если вы хотите сохранить время, учитесь разумному терпению. Семя любого действия - мысль: если она сильная, то и плод-результат будет вкусный, успешный. Выработайте привычку обдумывать и планировать свои действия (не только в рабочих делах). Осуществляйте намерения без суеты и спешки. Делать спокойно - значит действовать так, чтобы не пришлось переделывать.

Еще глобально съедает время привычка приспособливаться. Многие люди замечают, что не слишком счастливы, не слишком удовлетворены отношениями, работой, окружением, но смиряются с этим. В результате, они испытывают постоянное психологическое напряжение, тратят ценные минуты на внутреннюю борьбу, вместо того, чтобы реализовывать собственный потенциал. А жизнь в состоянии стресса приводит, в итоге, к физическим недугам, трагическим последствиям. Диди упоминает известную аналогию с лягушкой, которую медленно варили (есть даже понятие «синдром вареной лягушки»). Земноводное обладает способностью регулировать температуру своего тела в соответствии с внешними условиями. Когда его помещают в сосуд с водой и ставят на огонь, у него есть все шансы выпрыгнуть. Но лягушка предпочитает изменять собственную температуру. И вот наступает критический момент: вода закипает, существо хочет выпрыгнуть, но уже не может, так как вся энергия ушла на приспособление. Большинство людей ведет себя точно так же. «Если у нас на сердце тяжесть, печаль, это нельзя игнорировать, откладывать на потом и продолжать жить «сваренным» (раздраженным, обиженным и т.п.). Не держите тяжесть внутри



ВРЕМЯ

ГДЕ МЫ ЕГО ТЕРЯЕМ, И ГДЕ ЕГО НАЙТИ?

себя! «Выпрыгивайте» туда, где есть счастье!», - говорит Диди.

Еще эксперт отмечает, что время любит точность. Поставив перед собой цель, нужно не только определить объем действий, энергии и средств, но и конкретные сроки. Это, в том числе, станет ориентиром в оценке вашей эффективности: вам будет лучше видно, идете ли вы к своей цели прямо, уделяете ли вы своему делу полное внимание, или постоянно отвлекаетесь на сторонние мысли. Стремитесь уменьшать в своей жизни количество факторов, которые не дают нам достойно использовать время, сбивают с намеченного пути! **И не берите на себя слишком много обязательств, не стройте планы с размытыми сроками (например, на всю жизнь).** Так, многим очень тяжело бросить курить, потому что они ставят себе задачу «с завтрашнего дня большие никогда не прикасаться к сигаретам». Гораздо эффективнее здесь поставить себе срок в одну неделю. При успешном выполнении задачи проснется энтузиазм, желание продолжать начатое: будет все легче и легче ставить себе новые сроки.

А еще мы намного эффективнее используем время, когда на уровне подсознания чувствуем, что наша деятельность приносит пользу людям. Это нас вдохновляет, заряжает энергией, ускоряет. «Если же наши усилия не приносят покоя и счастья другим, то их итоговая ценность не велика. Они лишены огромной поддержки, которая на языке духовности называется благословением. А благословение – это величайший целитель и очень важный спутник человека: без него мы чувствуем себя одинокими, беспомощными, ощущаем постоянные трудности и проблемы», - объясняет Диди. Эксперт подчеркивает, что люди бездарно теряют время, когда стремятся быть лучше других, гонятся за престижем, популярностью, деньгами, не думая о том, насколько они будут счастливы от этого и принесут ли своими действиями благо миру. За все это мы часто расплачиваемся бессонными ночами, здоровьем, заброшенной семьей и, в итоге, опять же, упускаем драгоценное время. Деятельность сама по себе, полученные результаты еще не отражают качество жизни. Значение имеет то, каким образом она ведется, какие

избираются средства. И здесь, прежде всего, стоит прислушаться к собственной совести: выдает ли она удостоверение в правильности того, что было сделано? Если нет, и человек не пытается что-то изменить, то его, рано или поздно, оставляет вдохновение, он оказывается в ловушке депрессии, разочаровывается в том, чему посвятил годы своей жизни. Это плата за погоню за физическими результатами, лишнюю благословения.

Диди говорит о том, что научные прозрения, намного опережавшие свои эпохи, происходили тогда, когда человек сосредотачивался на себе, концентрировался на идее, которую хотел воплотить в жизнь. Именно понимание себя, осознание своего внутреннего потенциала лежит в основе искусства управления временем. Управлять - значит распоряжаться всеми сокровищами, которые предоставила нам жизнь, с чувством хозяина, с большой заботой и аккуратностью.

ЛАЙФХАКИ:

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОТЕРЯМИ ВРЕМЕНИ
Учитесь определять приоритеты, мыслить стратегически. Часто стремление сэкономить на чем-то (в том числе выиграть время) приводит к противоположным результатам в будущем. Допустим, если вы привыкаете есть впопыхах, стараясь везде успеть, это может обернуться большими временными и финансовыми затратами на больницы и лекарства. Прикладывайте усилия на то, что, в конечном итоге, будет способствовать вашему личностному и духовному развитию.

Планируйте свою деятельность в утренние часы. Чистая атмосфера

ра, свежий ум способствуют принятию правильных, точных решений. Поэтому стоит выработать привычку просыпаться пораньше.

Назначайте для себя сроки и озвучивайте их при свидетелях. Когда назначен конкретный день, то проявляется вся ваша энергия, весь энтузиазм. А множество глаз и ушей стимулируют все сделать вовремя.

Воспринимайте перемены и трудности за благо. Если мы их излишне драматизируем, воспринимаем как кризис, то расходует очень много времени и энергии. Терпение и желание учиться помогут понять это и извлечь для себя пользу из любой ситуации.

Подводите итоги по вечерам. Так вы будете понимать, сколько времени и на что потратили впустую.

Не бросайте себе вызовы на целую жизнь. Как известно, «завтра» никогда не наступает, ведь каждый новый день – это «сегодня». Поэтому концентрируйте всю внимание на планировании конкретного дня.

Забудьте о «неблагоприятных» днях. Не откладывайте осуществление важных для вас планов из-за якобы неудачного периода для них. Каждый момент своей жизни мы можем сделать возвышенным, каждую секунду мы создаем свою судьбу. Живите с установкой, что «любой день - удачный!»

РКПОО «Нижегородский Центр Брахма Кумарис»

Приглашает на цикл лекций
**«Курс положительного
мышления»**

Занятия проходят на
некоммерческой основе
по мере набора группы

+7 952-4511-108 +7 904-7904-485

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: УЛ. Б. ПОКРОВСКАЯ, Д. 93Б,
ОФИС «НЦ БК» (РЯДОМ С ПЛОЩАДЬЮ ГОРЬКОГО)



Древняя мудрость
и практика раджа-йоги

ПОЧЕМУ К НАМ НЕ ПРИХОДЯТ ДЕНЬГИ?

ГЛУБИННЫЕ ПРИЧИНЫ МАТЕРИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

**ТАТЬЯНА
СМИРНОВА,**
г. Москва

автор курсов «Деньги
- это не PRO деньги!» и
«Деньги, приходите!»,
ментор Reconnection и
Reconnective Healing



Продолжение на стр. 16

В предыдущих выпусках «Alfa Жизни» вместе с психологом из Москвы, специалистом по психосоматике с медицинским образованием, автором курсов «Деньги — это не PRO— Деньги» и «Деньги, приходите!», ментором Reconnection и Reconnective Healing Татьяной Смирновой мы разбирали психологические и энергетические аспекты денег. Сегодня речь пойдет об основных причинах проблем с финансами, о том, почему деньги не приходят (или быстро исчезают), даже если человек осознанно работает над собой, ходит к психологу, участвует в трансформационных марафонах, смотрит мотивирующие видео, рисует Карты желаний, медитирует и т.д. Возможно, данная статья станет для вас тем самым первым шагом к выходу на новый материальный уровень и его удержанию.

В широком смысле, деньги — это эквивалент энергии. Мы покупаем не просто товары и услуги, а то, что наполняет нас позитивной энергией, а наша благодарность за это выражается в денежной форме. Если бы денег и товаров в их нынешнем виде не существовало, то люди просто обменивались бы энергетическими потоками. Поэтому, если человек хочет стать богатым, он должен научиться, как дарить энергию (во всем ее многообразии), так и получать. А

когда баланс «дарение - получение» нарушен, возникают проблемы.

Так, если кто-то организует какое-либо мероприятие из нужды, желания решить финансовые сложности, а не из внутреннего состояния изобилия, то на интуитивном уровне это все будет считываться. Люди не идут на дефицит: они стремятся туда, где будет энергия дарения, взаимобмен, где можно получить что-то интересное для себя. Поэтому приглашать участников в свои проекты нужно с мыслью: «Каким вкладом я могу быть для людей, какую пользу могу принести?». С другой стороны, у многих есть проблема с принятием энергии. Например, к человеку поступает неожиданное предложение о сотрудничестве, связанное с тем, к чему он всегда стремился. Но он его отвергает, даже толком не разобравшись - из-за страхов, сомнений, своего негативного опыта и даже установок, записанных на уровне ДНК. Таким образом, перекрывается поток энергии, на который изначально был внутренний запрос. **Кстати, многие ассоциируют деньги лишь с банкнотами. А они могут прийти и в форме подарков, полезных людей, доступного жилья и т.п., но людям, как правило, сложно увидеть и признать иные форматы получения энергии от вселенной.**

Все нижеперечисленные причины отсутствия денег (их, конечно, гораздо больше), так или иначе, связаны с нарушением энергетического баланса в жизни человека.

О ВАЖНОСТИ РАССЛАБЛЕНИЯ

Наше тело — это проводник энергии. Если оно напряжено, зажато, словно заморожено, то оно не сможет нормально пропускать через себя потоки. Попробуйте сильно сжать кулак и взять им банкноты: будет крайне сложно! Это наглядная метафора того, как напряженное тело мешает нам зарабатывать, затрудняет процессы дарения и получения. **А из-за скорости современной жизни очень многие даже не замечают, что напряжены, что тело «кричит» о помощи. Мы часто не чувствуем, не слышим самих себя, что оборачивается разрушением отношений с окружающими (а деньги всегда идут от других людей или через них) и серьезными проблемами со здоровьем (вплоть до онкологии, которая часто обнаруживается лишь на последних стадиях).**

Татьяна это знает по себе. Долгие годы она отдавала всю себя работе, игнорируя психологический и физический дискомфорт. «Порой, я ездила в офис со слезами на глазах (но, приходя на работу, понимала, что меня ждут люди, настраивалась на них и улыбалась), - вспоминает

Реклама

Считай
ПРОСТРАНСТВО
КРАСОТЫ

*Для тех, кто ценит
комфорт, индивидуальный
подход, профессионализм
и внимание к деталям*

- Окрашивание на премиальных брендах
 - "Умные" стрижки (не нужно укладывать часами)
- Диагностика состояния кожи головы
- Эксклюзивные программы по уходу за кожей головы и волосами
- Нарощивание волос "под ключ"

ул. Горького, 220, пом. 9

8-953-566-1796

vk.com/id857008987

Курс "PROнаращивание волос"



Для тех, кто хочет попробовать себя в новой сфере или прокачать свои навыки

она. - В 2020-ом году наступил период, когда я вообще не могла встать с постели из-за запущенных проблем в теле. **Все изменилось только тогда, когда решила выйти из этой безумной гонки, позволить себе заниматься любимым делом, расслабиться. Я осознала, что многое, связанное с деньгами, делала из состояния паники, страха, а не из любви (в первую очередь, в отношении себя). Когда тело расслабилось - пошел поток.** Вскоре финансовая сфера начала налаживаться, а организм - выздоравливать. Но ключевые изменения произошли, когда я познакомилась с системами Reconnective Healing и Reconnection, помогающими убирать глубинные программы, мешающие человеку выйти на свой путь и позволить себе жить свою жизнь, а не оправдывать чьи-либо ожидания».

О Reconnection мы уже ранее писали в «Alfa Жизнь»: напомним ключевые моменты. В 1993 году мануальный терапевт Эрик Перл открыл особые энергетические частоты. Они представляют собой комплекс энергии, света и информации. Reconnection настраивает человека с «Всемирным Интеллектом», с энергией Земли и самим собой (имеется в виду «Я» высшего порядка - в простом понимании, душа, которая воплощается в теле для проживания определенного опыта). Сессия Reconnection делается без прикосновения. Проводник (одним из которых сегодня является наш эксперт) выступает в качестве наблюдателя и катализатора изменений, которые человек приглашает в свою реальность. Татьяна является «носителем» этой особой частоты и через внимание и определенную технику производит соностройку (она делается всего один раз в жизни). От человека требуется только осознанный выбор пойти в свою эволюцию.

А вот для сессии Reconnective Healing не обязательно ваше личное присутствие: сеанс можно проводить даже на расстоянии (опять же, за счет того, что все в мире связано, и у энергии нет границ). Исцеляющие частоты способствуют энергетическому балансу и гармонизации микрокосма человека. В результате взаимодействия с частотами Reconnective Healing происходит перераспределение энергии, активируются естественные механизмы самоисцеления. Reconnection и Reconnective Healing позитивно влияют на разные сферы жизни, так как пространство человека гармонизируется.

И это, в том числе, способствует улучшению финансового положения.

Нужно отметить, что расслабление тела имеет вполне прикладное значение: в спокойном состоянии мы более мобильны, действуем быстрее, меньше отвлекаемся на стрессовые факторы, способны работать более интенсивно. Поэтому очень важно регулярно снимать напряжение, например, с помощью различных дыхательных и телесных практик, медитаций, легкого спорта, танцев, прогулок. Расслаблению способствует и смена режима питания на более полезное. И, конечно, стоит найти грамотных специалистов по психологии или энерготерапевта, которые помогут разобраться с глубинными причинами внутреннего напряжения.

Кстати, вы часто говорите себе: «Я ничего не хочу. Мне ничего не нужно. Я устал, нет сил»? Значит, у вас просто нет энергии. А, как мы писали выше, деньги в обессточенную систему не идут - им нужен энергообмен. К счастью, сегодня существует множество различных практик, помогающих восполнить энергетический ресурс.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ЧУЖИХ «ПРОГРАММ»

Еще нередко мы блокируем денежную энергию из-за того, что расходует себя на выполнение чужих «программ», вместо того, чтобы реализовывать собственные желания. Причем, многие люди десятилетиями живут с ощущением, что удовлетворяют личные потребности, придерживаются собственных принципов и правил, хотя на самом деле они снова и снова выполняют наставления мамы или отца, которых давно нет рядом. **«Часто «Я хочу» — это самообман. За ним кроются внутренний родитель, учитель, критик, травма, — объясняет Татьяна. - Именно они запустили в бессознательное такие установки, как «Если я стану богатым, то меня отвергнут», «Если позволю себе больше, кто-то рядом пострадает», «Если стану заметным, со мной будут бороться», «Меня примут только тогда, когда буду красиво одеваться, куплю машину, дом» и т.д. И многие люди всю жизнь, по сути, предают себя в пользу кого-то или чего-то. Важно как можно раньше осознать, что ты живешь по чужим сценариям, и сделать выбор в пользу себя. И, когда человек избавляется от чужого, то освобождается много места для себя: ты позволяешь энергии течь, в том числе - вступить в свое пространство деньги».**

Татьяна приводит показательный пример из своей практики. В 17 лет ее клиентка перееха-

ла в Нижний, чтобы поступить в медицинский институт. Но экзамены были провалены, из-за чего больше всех расстроилась ее мама, которая уже представляла в голове, как будет хвастаться всем знакомым, что дочь учится на врача. И мама сказала ей говорить всем, что «она поступила в вуз». Необходимость постоянно врать, боязнь подвести близкого человека, чувство вины не давали девушке покоя. Она даже боялась послушаться мамы (внутреннего наблюдателя) в том, чтобы приходить домой не позже семи вечера (хотя жила одна, и никто ее не контролировал). На нервной почве развилась язвенная болезнь ЖКТ. А тяжелая работа, на которую она устроилась, приносила сущие копейки. Но в какой-то момент девушка сказала себе, что пора что-то менять, стать более независимой, выполнять не родительские желания, а свои. В итоге, она переехала в другой город, стала заниматься совершенно другой деятельностью, и деньги к ней начали приходить (а болезни ушли).

Среди популярных «программ» (родительских, родовых), блокирующих денежный поток - «Нужно быть удобным, чтобы люди не осуждали», «Надо постоянно работать, а отдохнем - на том свете», «Большие деньги можно заработать только нечестно», «Женщины нашего рода все тащат на себе», «Если у меня появятся деньги, то у кого-то их не будет, и они будут страдать»... **Общее во всех этих и подобных сценариях - то, что в них нет места желаниям самого человека. И получается, что он просто является оболочкой, вмещающей в себя множество разных программ, механизмов, который функционирует ради их исполнения. И деньги будут приходить НЕ к нему.**

Среди клиентов Татьяны очень много людей, живших не для себя, а для кого-то. Например, однажды к ней пришла женщина, которая достаточно зарабатывала, но деньги в ее жизни не задерживались, и радости от работы она не испытывала. Выяснилось, что она просто всегда хотела выглядеть хорошей в глазах своей мамы и даже профессию выбрала по ее желанию. После сеанса Reconnection женщина осознала, что ей, наконец-то, хочется жить для себя. В результате, открыла новое направление в бизнесе, доход увеличился, и энергии в ее жизни стало много... У другой клиентки Татьяны во время сессии открылось, что женщины в ее роду жили в режиме «лишь бы хватило на хлеб».

Татьяна Смирнова

г. Москва

Более 35 лет

психолог, с медицинским образованием, специалист по психосоматике, эксперт международного уровня по работе с подсознанием

«Приглашаю вас познакомиться с инструментами, которые помогут раскрыть вашу внутреннюю ценность, осознанность, силу и знания, которыми вы являетесь, и создавать свою жизнь такой, какой вы желаете»

15000+

сессий и консультаций

СЕССИИ RECONNECTION И RECONNECTIVE HEALING

АВТОРСКИЕ КУРСЫ
«ДЕНЬГИ
- ЭТО НЕ PRO - ДЕНЬГИ»
И «ДЕНЬГИ,
ПРИХОДИТЕ!»

ИНТЕНСИВЫ И ВЕБИНАРЫ
(ОТ ТЕМЫ ДОЛГОВ ДО
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ)

t.me/TatianaRadmilianna

8-916-125-66-86 smirnovatatiana.ru

ПОЧЕМУ К НАМ НЕ ПРИХОДЯТ ДЕНЬГИ?

← Продолжение. Начало на стр. 14 →

Она чувствовала себя в долгу перед ними, а потому постоянно теряла заработанные деньги (то мошенники отдают, то вложится в сомнительные проекты). В результате проработки, вина ушла: теперь у клиентки финансовая ситуация изменилась к лучшему.

А еще у одной женщины-психолога была распространенная проблема: бессознательные установки мешали ей «просить большие деньги» за свои услуги. Татьяна с ней работала в марте 2025 года. А уже к маю она не только вышла на новый финансовый уровень, но и стала сама проводить тренинги - учить людей зарабатывать.

ДЕНЬГИ КАК АССОЦИАЦИЯ

Деньги придут к человеку тогда, когда, метафорически выражаясь, он готов быть деньгами и всем, что с ними связано. То есть они должны ассоциироваться с какими-то позитивными процессами и явлениями. На первый взгляд, большинство людей так их и видит. Но, если пойти чуть глубже, всплывет совсем другое. Например, деньги часто связывают со злом, воровством, обманом, жадностью, опасностью, виной перед кем-то. Или многих, например, пугает большая ответственность, которая приходит вместе с большим доходом. А человек должен быть готов заплатить цену, чтобы у него были деньги - например, время, свое развитие в разных аспектах, выдержка в отношении чужих суждений... **В нашей голове позитивные и негативные денежные ассоциации часто смешаны, что создает хаос в финансовой сфере.**

Для того, чтобы упорядочить свои мысли о деньгах, Татьяна рекомендует выписать про них на лист бумаги все ассоциации (хотя бы 30-50), что приходят на ум. Уже это может привести к определенным инсайтам о том, почему вы не позволяете финансам полноценно присутствовать в своей жизни. А далее нужно принять для самого себя, что все написанное - лишь точка зрения о деньгах, с которой можно работать. **Стоит поразмыслить, как над «негативными», так и «позитивными» суждениями - насколько они жизнеспособны («Правда ли, что деньги — это зло?» и т.д.),** попробовать переформулировать их. И вы со временем почувствуете, что денежной энергии в вашей повседневности станет больше. Когда мы осознаем свои суждения о природе денег, то получаем выбор, как выстраивать свою жизнь, выходим из-под влияния «программ», не работающих на наши цели.

ОТСУТСТВИЕ САМОЦЕННОСТИ

Если вас внутри словно скручивает, когда вам платят больше, чем обычно, если хочется «слишком благодарить» или «срочно отдавать», то значит у вас проблемы с самооценностью. Чем больше у человека ощущение собственной ценности, тем больше он позволяет себе иметь денег, и наоборот. **Большинство успешных людей объединяет то, что они в той или иной степени осознали, какую ценность несут миру. Многие совершают ошибку, представляя, что ценность формируется лишь определенным набором действий, наличием статуса, сертификатами об окончании каких-то курсов и т.п. Между тем, внутреннее со-**

стояние в основе всего, а все внешнее — это лишь отражение того, что есть внутри нас.

Немалое число людей сидят без денег именно потому, что не понимают, кто они и чем ценны, за что мир будет им платить. Если мы думаем или озвучиваем, что для получения определенного месячного дохода нам не хватает каких-то достижений, возможностей, знаний, изначального капитала, значит, мы еще не осознаем свою ценность. Но, когда мы начнем работать со своим мышлением, внутренним состоянием, то найдем ресурсы на то, что когда-то казалось невероятным. **При отсутствии ощущения ценности мы создаем картину мира такой, которая будет подтверждать, что мы не ценны, а, значит, нам нельзя иметь много денег, наши услуги не заслуживают оплаты.** Наш продукт может быть самым чудесным, но у нас его не купят, если мы сами для себя не будем ощущать его ценность. Обстоятельства будут складываться ровно так, чтобы подтвердить, что нам не за что платить.

Между тем, один из законов вселенной заключается в том, что, если мы дарим свою энергию этому миру, то будем получать ее взамен. Когда мы чувствуем, что ценны и можем что-то дать, то это просто не может быть не оплачено! И, по сути, мы сами решаем, насколько высока наша стоимость, сами определяем на подсознательном уровне размер своего вознаграждения. Важно в целом осознать, что именно мы являемся источником всего в нашей жизни, а не деньги. Наша задача - управлять своей жизнью, а не сваливать ответственность за свою жизнь на финансы. Если нам действительно что-то нужно, то средства на это, в той или иной форме, обязательно появятся.

РЕЖИМ «НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ»

Есть люди, у которых постоянно повторяется один и тот же сценарий: они налаживают свою жизнь, финансовое положение улучшается, приходит стабильность, а потом внезапно... они перестают вести свой успешный проект, все деньги сливаются за считанные месяцы, организм заболевает, отношения рушатся... Такой режим можно условно назвать «Нечего терять»: человек просто не может удерживать себя в состоянии «Хорошо». Его «система» постоянно сбрасывает свои настройки, иногда до полного нуля (люди теряют буквально все).

Здесь имеют место установки «Слишком хорошо, чтобы это выдержать», «Нельзя сильно радоваться, а то тебя сглазят», «Лучше приберечься, чтобы у тебя не забралижитое», «В хорошем оставаться опасно» и т.п. Как правило, это родовые программы, передающиеся из поколения в поколение (особенно много их было запущено

в период репрессий, раскулачивания). Даже имея незаурядный талант и создавая красивые бизнесы, люди с такими установками в определенный момент все проваливают, чтобы перестать выделяться.

Привычка покупать множество ненужных мелочей впрок - отсюда же: подсознание считает, что лучше потратить все средства, чтобы их потом не отобрали. Удерживать хорошее — это больше не про силу воли, а про нервную систему. Если она привыкла к выживанию, изобилие для нее воспринимается как стресс. Но с этим тоже можно работать. Например, Татьяна рекомендует взять себе за правило откладывать 1-10% от каждого дохода, даже самого незначительного. Так постепенно подсознание перенастроится на режим удержания хорошего, в позволение владения деньгами.

Будет полезным регулярно повторять аффирмацию: «Я выбираю свой путь и свой способ справляться со своей жизнью! Я позволяю себе быть богатым! Я с уважением отношусь к выбору представителей моего рода, но выбираю себя и свою жизнь!» Но аффирмации не работают, пока мы не чувствуем, что озвучиваемое - истинная правда для нас.

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Деньги тесно связаны с умением испытывать состояние искренней благодарности (по сути, они являются материализованной формой благодарности). Это благодарность вселенной через людей! Деньги обретают мощную энергию, когда становятся эквивалентом вашей доброты, вашей любви к другим, вашего стремления дарить, быть вкладом в людей и все живое! Благодарить нужно и самого себя, ведь через вас вселенная запускает определенные позитивные процессы. Когда и продавец, и покупатель настоящему благодарны друг другу, то денежные потоки усиливаются в жизни обоих. Если же мы что-то у кого-то забираем (или отдаем) без благодарности (воспринимаем как должное, просто пользуемся людьми), то это, наоборот, блокирует деньги в нашей жизни. Склонность обесценивать изменения, внезапные приятные мелочи, чужие усилия - приводит к этому же. Благодарность — это не дежурное «спасибо», а целое пространство, которое исцеляет, расширяет, расслабляет тело, рождает новые возможности.

Татьяна рекомендует чаще задавать себе вопрос: «Каким вкладом я могу сейчас быть (из состояния профицита, изобилия), что я могу сделать для людей и окружающего мира, чтобы стать воплощением и проявлением истинной благодарности?» А то, что не позволяет проявлять и приумножать благодарность, вы должны быть готовы убрать из своей жизни.



Узнавай о крутых нижегородских событиях и рассказывай о своих проектах!

Напиши сообщение в группу фестиваля **ALFA LIFE FEST**
vk.com/alfalifest, чтобы попасть в чат!

ЧАТ МЕРОПРИЯТИЙ VK

Реклама



ТАКТИЛЬНЫЙ ГОЛОД

КАК ТРЕНД СОВРЕМЕННОСТИ ВЛИЯЕТ НА ЛЮДЕЙ?

ОЛЬГА СИЛКИНА,
массажист,
релаксолог

В нашем мире тактильности явно становится меньше. Соцсети и разный развлекательный контент в интернете, постоянная спешка в погоне за деньгами, удаленная работа, отсутствие прежней необходимости в живых встречах, а также представления о соблюдении личных границ сильно снизили количество прикосновений в нашей жизни. И многие к этому уже привыкли, считают нормой. Но является ли тактильная изоляция естественной для природы человека? Известно, что ограничение социальных контактов приводит к ослаблению таких качеств, как дружелюбие, доверие, эмпатия; индивид становится замкнутым, подозрительным, раздражительным, чаще пребывает в стрессовом состоянии. Прикосновения - это, по сути, тоже форма социального контакта: их отсутствие не может не влиять на эмоциональное состояние. И мало кто знает, что при этом еще запускается определенные физиологические процессы: чувствительность кожи снижается, замедляется лимфо- и кровоток, появляются зоны мышечных спазмов и многое другое, что приводит к развитию конкретных заболеваний. О последствиях сенсорного голода и о том, как его можно безопасно «утолить» в современных реалиях, «Альфа Жизни» рассказала биолог, практикующий массажист, релаксолог Ольга Силкина.

«Согласно известной концепции «5 языков любви» писателя Гэри Чепмена, прикосновения являются одним из главных столпов отношений. Они позволяют человеку ощутить свою значимость, нужность. Даже если с остальными способами проявления чувств все в порядке, без тактильного контакта мы ощущаем себя недолюбленными, - говорит Ольга. - Вообще познание мира начинается с прикосновения самого близкого нам человека - мамы. Именно благодаря заботливым, любящим прикосновениям ребенок гармонично развивается, без страха и с доверием изучает окружающий мир. Все это влияет на становление его личности, на будущее. И во взрослом состоянии человек чаще чувствует себя целостным, удовлетворенным, расслабленным, когда в его жизни присутствует тактильность (речь идет о значимых, доверительных контактах, несущих чувство связи). Прикосновения - это намного более древний способ общения, чем речь. В

словесном диалоге присутствуют, как минимум, два типа искажения истины: говорящий доносит смысл не во всей полноте, а слушатель своим сознанием его еще по-своему интерпретирует. Через тактильные ощущения информация идет без искажений: по ним можно судить о состоянии человека, о его намерениях, отношении».

Существует немало исследований о том, к чему приводит тактильный голод. Во-первых, усиливается тревожность, появляются трудности с расслаблением, сном, снятием стресса. Во-вторых, обостряются чувства одиночества, апатии, невостребованности, состояние депрессии (а сегодня люди скупают антидепрессанты в невиданных объемах), снижается самооценка. Также развивается склонность к необдуманным действиям. Сенсорный голод на физическом уровне приводит к ослаблению иммунитета, к «беспричинным» мышечным и головным болям, скачкам артериального давления, болезням нервной системы. В конечном итоге, получается, что отсутствие достаточного количества прикосновений сокращает продолжительность жизни.

Как же утолить сенсорный голод? Конечно, стоит увеличить количество прикосновений с близкими вам людьми (и не только с ними). Есть даже формула, что человеку необходимо, минимум, 8 объятий в день, чтобы быть в ресурсе. Если по каким-то причинам вам это делать не хочется, то стоит разобраться в причинах, исследовать свои эмоции, в том числе при помощи психолога. Также сегодня существует огромный вы-

бор телесных практик, в которых прикосновения являются одним из важных элементов, от танцев до тантры. Это отличный выход для тех, кому обниматься особо не с кем. Полезны для здоровья и эмоционального состояния контакт с животными и даже использование

тяжелых одеял и пледов.

А одним из самых эффективных способов утоления сенсорного голода является массаж в различных его проявлениях, особенно тот, где используются техники осознанных прикосновений для глубинной релаксации тела. Осознанные прикосновения делают мастером из состояния внимания и принятия, из искреннего желания сделать подопечному что-то хорошее. Нейрорелаксация успокаивающе воздействует на базовые системы мозга (лимбическую и рептильную). За время сеанса расслабляются глубокие мышечные слои, тело начинает ощущать покой, легкость, что автоматически снижает уровень тревоги. В моменте мозг начинает синтезировать «гормоны удовольствия» (дофамин, эндорфин и т.д.), человек из головы «уходит» в тело, сознание перезагружается. Часто возникают неожиданные инсайты. В целом осознанные прикосновения открывают сердце: ты начинаешь глубже чувствовать людей. Это способствует улучшению отношений с ними.

«Эффективность сессий ресурсных прикосновений я сначала протестировала на членах своей семьи, - рассказывает Ольга. - Так, раньше мой муж не любил прикосновений, был довольно тревожным и раздражительным. После первой же двухчасовой сессии он стал заметно мягче, расслабленнее. Регулярные сессии сильно изменили его, что, в том числе, помогло ему продвинуться по работе. И наши отношения стали глубже. А дочь-подросток, отличавшаяся замкнутостью и апатичностью, сейчас свободно общается с близкими и окружением, идет на телесный контакт, все чаще улыбается».

В практике Ольги было немало случаев, когда увеличение объема бережных прикосновений приводило, в итоге, к большим изменениям в жизни. Так, одна женщина в 38 лет чувствовала хроническую усталость, апатию, не знала, чем ей дальше заниматься в жизни, а с мужем у нее были постоянные конфликты. После сессии к ней пришли инсайты о том, что она на самом деле хочет от жизни. В результате, у нее появилось любимое дело, и отношения с мужем наладились. А один мужчина в 44 года испытывал сильную депрессивное состояние из-за предстоявшего развода с женой. Расслабившись физически и ментально, он осознал, что жизнь продолжается, и можно ей наслаждаться в новом статусе. И подобная перезагрузка сознания наблюдается у многих при удовлетворении сенсорного голода, потому что при расслаблении уходят лишние мысли, мешающие нам понимать свои истинные потребности, объективно видеть положение вещей и проявлять эмпатию к окружающим.

Практики релаксации в одежде

Работа с дыханием (проработка блоков)

Рептильные техники для снятия глубинных напряжений



[VK.COM/SOVA1008](https://vk.com/sova1008)

Ольга Силкина
Практикующий массажист,
релаксолог

МАССАЖНЫЕ ПРАКТИКИ:

Классический,
Лимфодренажный,
Медовый массаж
Ароматический
Фитнес
массаж живота
Массаж лица

Реклама

[Instagram](https://www.instagram.com/sova1008) [Facebook](https://www.facebook.com/sova1008) 8-908-152-7778

Автор
MC BRATДругие полезные статьи «Alfa Жизни»
читайте на нашем канале на Яндекс.Дзен
zen.yandex.ru/alfalifenn

ALFA ЖИЗНЬ

- ЭТО СТРАТЕГИЯ, А НЕ ТАКТИКА

Как мы не раз раскрывали в журнале, понятие «alfa жизнь» подразумевает жизнь, гармоничную во всех сферах. Но как понять, действительно ли у тебя все отлично и ты на правильном пути, или это самообман? Не превратятся ли нынешние успехи в глобальное поражение в будущем? И, наоборот, может, текущие трудности - залог будущего счастья? Если посмотреть со стороны, как строят свою судьбу разные люди, то можно выделить два основных стиля управления жизнью - тактический и стратегический. Еще есть бесцельное плавание по течению и удовлетворение примитивных инстинктов, но это не заслуживает серьезного разбора (хотя людей данного формата немало). Лично я убежден, что «alfa жизнь» возможна только при стратегическом подходе, а при тактическом все радующие достижения рискуют трансформироваться в проблемы и депрессию.

Объясню отличие тактического и стратегического подхода к жизни на примитивном примере. Вспомните очередь на посадку в самолет: часть людей стремится занять место в этой очереди как можно раньше. Мотивы: «Чем раньше займу место, тем раньше улечу», «Все встали, и мне нужно встать» и т.д. Это типичное поведение «тактика». «Стратег» поглядит на ситуацию со стороны, поймет, что стояние в очереди мало что изменит, и просто займется чем-то более интересным (дочитает главу книги, с кем-то познакомится...). Он потратит время более увлекательно и полезно, чем «тактик», и совершенно ничего не потеряет.

«ТАКТИКИ» И «СТРАТЕГИИ» В МЕЖПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Данную ситуацию с самолетом можно перенести на многие сферы жизни. Люди идут на поводу у большинства, не видят в дальней перспективе результаты своих действий, руководствуются установками «как бы не было хуже»,

«лишь бы не проиграть» (и, в конечном итоге, как правило, проигрывают). К примеру, все это характерно для тех, кто стремится как можно быстрее связать себя узами брака (порой толком не изучив своего партнера). Обычно они хотят не отставать от своих знакомых, ровесников, боятся остаться одинокими, желают покрепче привязать к себе вторую половину, чтобы ей сложнее было сбежать, гоняются за статусом. Об итогах этого кричит статистика разводов в стране. «Стратеги», прежде, чем принять решение о браке, смотрят не на 2 года вперед, а на десятилетия, оценивают все возможные риски и отрицательные стороны. **Стратегический подход здесь - это получение достаточного опыта в отношениях перед одним из ключевых решений в жизни. Особенно опыт необходим мужчинам - чтобы научиться быть лидером (а не подкаблучником), управлять отношениями.**

В сфере отношений, кстати, можно выделить много ситуаций, в которых ярко проявляются тактические и стратегические подходы. Например, многие мужчины для завоевания девушек заискивают перед ними, пытаются угодить, заваливают подарками. Но через некоторое время именно такие «самцы», как правило, становятся не интересны дамам, ведь последние будут чувствовать свою власть, то, что от них сильно зависят. Девушкам больше нравятся «хозяева», а не «рабы». «Тактики» часто бездумно вкладывают свои ресурсы (деньги, усилия, время) и получают от этого не так много, как могло быть, а «стратеги» вкладываются умеренно, но достигают великолепных результатов.

МОЛОДЫЕ МУЖЧИНЫ С СЕДИНОЙ

Типичная тема для «тактиков» - кредиты: человек берет деньги и не думает о последствиях. Причем, в подавляющем большинстве случаев кредиты берутся на мало полезные вещи, без которых вполне можно прожить, вроде дорогого телефона. Но людьми движет зависть к другим,

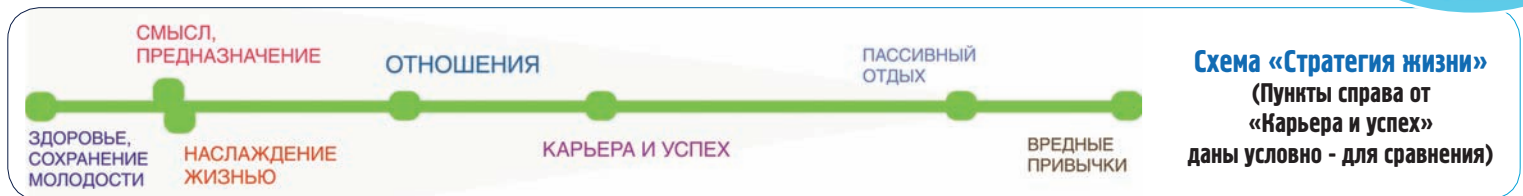
выращенная рекламой. «Стратег» же найдет такую работу или построит такой бизнес, который позволит радовать себя чем угодно, не влезая в долги.

Кстати, насчет карьеры: здесь очень многие делают промахи стратегического значения. У многих выбор места работы обусловлен просто желанием заработать, стечением обстоятельств, наличием знакомых и родственников, образованием... В общем, чем угодно, только не стремлением заниматься любимым делом и получать от него удовольствие. Работа исключительно ради денег - это нормально в качестве временного варианта, но не тогда, когда это растягивается на годы. Еще, бывает, человеку нравится его работа на 20%, а на 80% - не нравится, но он, тем не менее, думает, что это его любимое дело. Здесь имеет место явный самообман: соотношение удовольствия и рутины должно быть хотя бы 60 на 40 процентов.

В итоге, выбрав способ заработка, не соответствующий своему предназначению, люди тратят очень большую часть жизни зря. А еще теряют на работе здоровье, как физическое, так и эмоциональное. Замечали, как много стало на улицах городов молодых мужчин с седыми (!) волосами? Все это, на мой взгляд, из-за большого стресса на рабочем месте и из-за того, что они занимаются не тем, что на самом деле хочется. **А ведь на начальном этапе они, вероятно, были очень довольны тем, что делают, думали, что успешны. Но «тактикам» сложно увидеть ситуацию во всем объеме, во всех нюансах.**

ОТДЫХ, СЪЕДАЮЩИЙ ГОДЫ ЖИЗНИ

К стратегическому фиаско может привести не только поспешный выбор дела жизни, но и неправильный выбор... отдыха, средств расслабления. Многие из них способствуют деградации личности, съедают время, которое можно было бы потратить на развитие. Возьмем, к примеру, подключение к цифровому телевидению, кото-



рое так активно навязывают жителям городов: это стратегически ошибочный шаг. Телевизор, особенно со множеством каналов, стимулирует пассивное времяпрепровождение, лень, уход от реальности. Конечно, каждому хочется иногда расслабиться и что-то посмотреть, но для этого есть интернет: выбрал нужный сериал или телепроект - и смотри залпом весь его сезон. Телевидение же формирует устойчивую привычку бездарно использовать свое свободное время.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ

Пример тактического подхода к жизни, о котором нельзя не упомянуть - это достижение целей за счет обмана, воровства, причинения вреда другим или просто взаимодействия с людьми, причиняющими кому-то вред. В нашей вселенной все взаимосвязано, и подобные действия непременно аукнутся бумерангом. **И дело тут вовсе не в религии или мистике, а в логичной связи между действиями и последствиями.** Так, человек, ради скромного гонорара или чтобы не выкинули с работы, совершает фальсификацию документов. Что с ним потом происходит? Он становится, по сути, пожизненным рабом вышестоящих лиц (сами они ничего не боятся - у них есть хорошие связи): придется и в дальнейшем выполнять все поручения и терпеть лишения, иначе приведут в действие имеющийся на него компромат и отправят в места не столь отдаленные.

ПРИЗНАКИ ТАКТИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ЖИЗНИ

Итак, примеров тактического подхода к жизни я привел немало. Можно выделить ряд его обобщающих признаков.

1. Излишнее стремление к стабильности и психологическому комфорту. Боязнь трудностей и глобальных перемен.
2. Тяга поступать так, как большинство.
3. Готовность рисковать своим здоровьем. Речь не о риске как азартной привычке, а о наплевательском отношении к своему телу, нежелании заглянуть в будущее и подумать о последствиях.
4. Сосредоточенность на одной-двух сферах жизни - в ущерб остальным. «Тактики» нередко страдают фанатизмом в самых худших его проявлениях.
5. Чрезмерное внимание к мелочам жизни.
6. Приземленные, небольшие, ограниченные мечты, в основном связанные с материальным достатком (или вообще с выживанием). Очень часто жизненные цели им навязывает общество. Цели эти, правда, могут легко достигаться, так как не требуют чрезмерных усилий. Но что потом?
7. Большое количество негативных мотивов в жизни (действуют, исходя из установки «Только бы не было хуже»). К примеру, человек говорит себе: «Не подойду к той девушке, так как она может меня послать, и я почувствую себя неудачником».
8. Реакция на критические ситуации - либо паника, резкие, спонтанные, необдуманные действия, либо стопор, «уход в кусты». «Стратеги» же действуют решительно, но находят время на обдумывание ситуации, чтобы принять оптимальное решение».

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОРЯДОК ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ

На мой взгляд, чтобы добиться счастья и успеха (не на пару лет, а надолго), **самое важное - правильно и желательно как можно раньше расставить приоритеты в своей жизни.** Нужно действовать так, чтобы достижения в одних сферах не шли в ущерб другим (а так происходит довольно часто). Важно четко понять, что главное, а что - второстепенно. Второстепенные цели не должны конфликтовать с основными.

Я убежден, что «alfa жизнь» можно построить, только соблюдая определенную иерархию приоритетов (может, с небольшими отклонениями). Она отображена на схеме выше. Пункты на схеме могли быть и другими, но я решил обозначить, пожалуй, самые яркие и понятные всем. Слева - важнейшие приоритеты, справа в конце - то, без чего вообще можно обойтись. Примерять данную схему можно на каждое важное для вас событие, на каждый жизненный выбор, который возникает.

Допустим, вам предложили новую, вроде бы, хорошую работу. **Берите схему и проанализируйте, как скажется данный карьерный поворот на сферах, которые стоят левее пункта «Карьера и Успех»:** повлияет ли на отношения с противоположным полом, не сделает ли количество эмоций в жизни ниже необходимого, соотносится ли с вашим предназначением и не навредит ли здоровью. Понимаете, что многому будет нанесен ущерб? Тогда решительно не соглашайтесь на новую работу! В целом, если предложения в вашу сторону несут большие риски для здоровья, то стратегически правильный подход - однозначный отказ от них.

Другая ситуация: нижегородка полюбила парня, который живет и работает, скажем, в Выксе. Парень не хочет перебраться из провинции в мегаполис, уговаривает пассию переехать к себе. А девушка - очень творческий человек, хочет реализоваться, открыть, допустим, хорошую школу моделей, что в Выксе, вероятно, будет не сильно востребовано. Как бытия? Смотрим на схему: реализация предназначения важнее отношений, поэтому нужно однозначно оставаться в Нижнем и искать нового партнера, если старый не идет на компромисс. Кстати, у многих девушек предназначение заключается в семейных отношениях: в этом случае выбор в пользу любви будет обоснован. Но согласитесь, что если в голове есть четкий порядок приоритетов, жизнь кажется намного проще и стабильнее!

Почему в стратегии жизни, на мой взгляд, именно такой порядок приоритетов оптимален? Попробую объяснить. **Итак, самое важное - здоровье, сохранение молодости (тела и души), ведь без них у человека резко сокращается круг возможностей буквально во всем: сдувается эмоциональная насыщенность жизни, резко снижаются шансы на успех у противоположного пола, не хватает энергии на продвижение в карьере и бизнесе, а на определенном этапе значительную часть доходов и времени придется тратить на лечение (по сути - на банальное выживание).** Все, что вредит здоровью, нужно смело вычеркивать из своей жизни, а заботу о теле следует

сделать одной из главных своих привычек. Это и регулярная чистка зубов, и правильное питание, и фитнес, и активное движение, и уход за кожей, и телесные практики, и повышение стрессоустойчивости. И лучше дистанцироваться от того, что несет риск здоровью. Так, увлечение экстремальными видами спорта стратегически нецелесообразно. Может, ничего и не случится, а можно попасть в такую же ситуацию, как с гощиком Шумахером, ставшим «овощем» после трагического спуска с горы на лыжах.

После здоровья идут два пункта, близкие друг к другу по приоритету - наслаждение жизнью и следование предназначению. И без удовлетворения, и без осмысленности жизнь человека крайне скудна. **Пожалуй, именно насыщенность яркими, разнообразными эмоциями и реализация предназначения - главное, что отличает «alfa жизнь» от обычной жизни.** В молодости люди это часто не осознают и совершают много ошибок, к примеру, делают выбор в пользу денег, а потом жалеют все оставшиеся годы. Хотя предназначение и эмоции - основа жизни, здоровье все равно должно быть в приоритете, ведь оно определяет длительность и качество впечатлений и реализации целей.

Межполовые отношения имеют меньшее значение, но очень важны. **Для многих женщин, повторюсь, это вообще смысл жизни. А для мужчин - это основной источник энергии, который помогает добиваться успеха во всем.** Но, если вторая половина сильно ограничивает вашу свободу, спектр эмоций, мешает реализовать себя, то это уже деструктив, от которого следует избавляться, несмотря на чувство комфорта и привычку.

И только после налаживания сферы отношений (имеется в виду не нахождение второй половины, а «прокачка» себя до такого состояния, что глобальных проблем с противоположным полом у тебя быть просто не может), можно с головой погружаться в карьеру. На деятельности с высокой стрессовой нагрузкой останавливать свой выбор не стоит (иначе «провалится» сфера здоровья, а с ней - все остальное). Либо нужно проделывать хорошую психологическую работу над собой, чтобы приобрести иммунитет к любым сложностям. Работа, сводящая к минимуму взаимодействие с противоположным полом, быстро забирает жизненную энергию.

Пункт «Пассивный отдых» - это уже то, чему стоит посвящать как можно меньше времени, к примеру, болтовня в соцсетях, просмотр ТВ, компьютерные игры, рестораны-бары... - то есть то, что не несет особой пользы. **Как небольшая психологическая разгрузка - это все хорошо, но если это стало образом жизни, то остальные сферы бытия будут постепенно «проседать».** Пассивный отдых не должен превращаться в привычку, провоцировать уход от проблем, лень. Ну, и пункт про вредные привычки в особых комментариях не нуждается. Они сразу бьют по основополагающей сфере - здоровью, а значит, пускают всю жизнь под откос как поезд, сошедший с рельсов. А ведь многие этого совсем не осознают.

Расставляйте обдуманно приоритеты в своей жизни, не предавайте сами себя! Всем удачи!

НЕ ЖИВУТ, А ПРОГИБАЮТСЯ ПОД МИР

← Продолжение: Начало на стр. 12 ■

КАК ФАНТОМНОЕ «Я» ПОЖИРАЕТ ЧЕЛОВЕКА

Последнее - это не сожаление за конкретные совершенные действия, а глубинная установка «Я плохой», то есть неполноценный, хуже остальных. Чем бы человек ни занимался и как бы ни старался показать другим свою уверенность, эта установка действует. Состояние «Я плохой» зарождается в детстве, когда, к примеру, мама, заставляя ребенка хорошо учиться, сравнивает его с другими - более «успешными» детьми. Или, когда родители говорят, что ребенку нужно тепло одеться, так как «у них нет денег на таблетки» (получается установка «Даже лекарства дороже, чем я»). Отсюда могут вырасти две пожизненные стратегии поведения - постоянно доказывать, что ты не неудачник, или смиряться с тем, что являешься изгоем, чтобы тебя не отвергла внутренняя мама.

«Периодически повторяющаяся фраза родителей «Ты не на что не способен» крепко прописывается в подсознании человека, - говорит Алексей. - **В целом люди являются системными, родовыми существами. С рождения до смерти они «носят» в себе «маму», «папу», «бабушку», и так - вплоть до далеких предков по семейному древу. Их установки, страхи, невыраженные эмоции являются частью нас, и, к сожалению, многие из них деструктивно влияют на жизнь...**

Допустим, мужчина приходит к осознанию, что хочет уйти с надоевшей работы и превратить хобби в бизнес. Но у него ничего не получается, ведь в голове он слышит те самые слова матери («Ты не на что не способен!») или «Займись серьезным делом, а не ерундой!»). Человек отказывается от своих желаний, и тем самым еще глубже «закапывает» таланты, доверенные родом Внутреннему ребенку. Отсюда - утрата детской радости и интереса к жизни, сильная тревожность, развитие физических заболеваний и т.д.»

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

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

26-28 сентября в здании библиотеки им. Ленина в рамках масштабного историко-литературного фестиваля «Читай Горький» прошла интерактивная выставка картин художника с мировым именем Валерия Моругина. Они уникальны не только техникой написания, многоплановостью, насыщенностью образами и символами: их называют ЖИВЫМИ, волшебными! Было много свидетельств изменения цвета на картинах (иногда в течение одних суток и даже нескольких минут) - при контакте с определенными людьми, перемене места нахождения и т.д. Не раз фиксировалось, что оригиналы картин словно «умирали» (тускнели), но через какое-то время краски снова становились яркими! А еще тысячи людей (включая детей) делились, что их внутреннее состояние в процессе созерцания работ Моругина радикально менялось. К ним приходили неожиданные инсайты о себе, своей жизни, о взаимоотношениях с окружающими, о том, как решить те или иные проблемы. Многие, побывав на выставках Моругина (они проходили в целом ряде городов России, в том числе в Нижнем Новгороде), начинали осуществлять свои мечты и проекты, на которые долго не могли решиться.

Почти все работы автора быстро разошлись в частные коллекции, в основном, за рубежом. Всего создано более 900 картин, и лишь 42 из них удалось сохранить в России. Организатор выставки в нашем городе, врач-психотерапевт Марина Шестакова видит свою особую миссию в том, чтобы познакомить с уникальными работами Моругина как можно большее число людей. Она рассказала «Alfa Жизни» о феноменальных явлениях, связанных с картинами, о том, что произошло в здании библиотеки, и реакции нижегородской публики. А еще поделилась, как каждый желающий может получить частичку наследия Моругина себе домой.

ФЕНОМЕН КАРТИН МОРУГИНА

Посетители выставки в Нижнем смогли не только вживую увидеть оригинальные картины Валерия Моругина, но и побеседовать с психологом, исследователем, коллекционером, куратором выставок Тиной Новицкой (г. Тверь). Она была лично знакома с художником, занимается популяризацией его творчества, а также долгие годы изучала влияние картин Моругина на биополе людей (в том числе с помощью научных приборов).

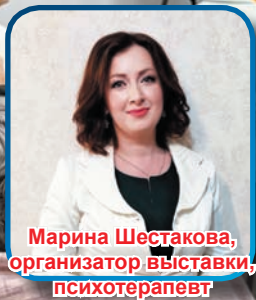
Впервые о Валерии Михайловиче Тина узнала в нулевые годы, когда приехала к родственникам в город Херсон. Они ей рассказали об удивительном художнике, пишущем картины, меняющие состояние людей, вызывающие озарения, помогающие найти ответы на наиболее волнующие вопросы. Сам творец говорил, что не является автором своих картин: их словно создавало нечто высшее! **Моругин писал в особом, измененном состоянии: не было первого плана и эскизов, рука спонтанно выводила штрихи. Ум не участвовал: всем руководило «неудержимое желание писать». Обычно Валерий Михайлович не помнил ощущений, которые испытывал в этом процессе. Зато потом зачастую обнаруживал, что его руки словно горят: хотелось срочно опустить их в холодную воду (иногда даже кожа слезала).** Видимо, настолько сильной была энергия, пробуждавшая в часы творчества!

Испытав эффект от просмотра картин на себе, осознав, что в них есть необъяснимая сила, Тина стала исследовать данный феномен. Так, ее прибор, улавливающий электромагнитное излучение тела человека, фиксировал незаурядные изменения секретионного биополя исследуемых людей, «пообщавшихся» с работами Моругина. Тина Новицкая стала связующим звеном между скромным по характеру творцом и публикой, начала организовывать выставки. **Их с Моругиным объединяло то, что они оба мыслили масштабно и стремились познать суть этого мира, выйти за пределы изведенного.**

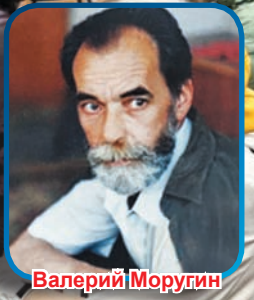
В 2005 году Валерий Михайлович впервые заметил, что его картина («Огонь Дающий») изменила цвет: изначально на ней преобладали густые оттенки синего и фиолетового, но внезапно проявились более светлые тона. **А потом этот феномен работ Моругина был замечен тысячами людей. Главный тренд - проявление все большего количества оттенков розового и неоновых голубого цвета, а в последнее время - салатного (они сами по себе необычны, редко встречаются в повседневности).** Можно ли как-то это научно объяснить? Видимо, истина кроется в том, что цвет - это энергия, то есть волны определенной частоты колебаний. Энергия всегда находится в движении и меняет свои свойства при взаимодействии с чем-либо. Свойства частот сегодня до сих пор до конца не исследованы, но очевидно, что они могут трансформироваться под воздействием различных факторов. Тело человека - это, по сути, совокупность вибрирующих частиц определенной частоты колебаний. Когда мы входим в контакт с конкретными цветами, они в той или иной степени меняют наши вибрации! Соответственно, и мы способны как-то воздействовать на цветовую палитру. А цвет на картинах Моругина, вероятно, имеет особенную частоту колебаний, очень чувствительную к процессам, происходящим на тонком плане.

КАРТИНЫ, МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Тина
Новицкая



Марина Шестакова,
организатор выставки,
психотерапевт



Валерий Моругин

ВЫСТАВКА, ЗАПУСКАЮЩАЯ ИЗМЕНЕНИЯ

Нижегородцы на выставке имели уникальную возможность увидеть трансформацию цвета своими глазами, а заодно узнать много интересного у самой Тины Новицкой - о личности Моругина, о свойствах отдельных картин, о том, как с ними правильно взаимодействовать, об устройстве мироздания и человеческого сознания. Расположение картин в зале (как и на мероприятиях в других городах) имело особое значение. Центральное место занимала работа «Жизнедатель» (ее так назвали когда-то сами люди - художник свои творения обычно не подписывал) с большим количеством желтых и оранжевых оттенков. Она дает энергию жить, творить, проявляться в социуме. Обычно притягивает тех, кто сильно устал, находится в депрессии, стрессе. К последнему дню выставки на картине проявилось много ярких малиновых оттенков: так она «отреагировала» на энергетику посетителей.

Напротив «Жизнедателя» располагалась картина «Ключ», символизирующая источник мощной энергии из космоса. Она усиливала действие всех представленных на выставке работ. В произведении «Хроники Акаши» было проявлено всемирное информационное поле, где есть ответы на все вопросы. Тина рассказывала, что на одной из выставок к нему подошел мужчина-ученый, долго смотрел, а потом поделился: во время созерцания картины он осознал то, что ему не хватало для написания диссертации! Картина «Равновеликий крест» благоволил реализации проектов, материализации идей. Ее смысл таков: сколько ты получаешь энергии от вселенной (вертикальная линия), столько же должен отдать в социум (горизонтальная линия). «Пообщаться» с картиной «Рождение» особенно рекомендуется тем, кто хочет появления детей и воплощения планов в жизнь, а с работой «Единение начал» - тем, кто мечтает найти своего спутника жизни (на полотне запечатлено то, как мужчина и женщина по-разному молятся о своих избранниках). Диптих «Освобождение от насильственных программ» помогает разобраться с негативными установками в подсознании... В небольшой статье, конечно, не расскажешь обо всех значимых картинах Моругина, поэтому, если вам интересно, то можно почитать о них в специально выпущенных альманахах - (подробности можно узнать в Телеграм-канале Марины Шестаковой про творчество художника).

Нижегородцы, побывавшие в библиотеке, оставили множество восторженных отзывов. Они делились, как менялось их эмоциональное состояние, как внезапно находили ответы на наиболее волнующие вопросы, как видели изменения на самих картинах (особенно это касается тонко чувствующих людей, занимающихся различными практиками), некоторые даже плакали от переизбытка чувств. Судя по отзывам, большинство осознанно пришедших людей хотели получить здесь инсайты по теме самореализации (собственно, у данной выставки была обозначена ведущая тема «Реализация человека в формате Жизни») и наполниться ресурсом, необходимым в повседневности. Вот лишь один из примеров: женщина, специально приехавшая на выставку из другого города, находилась в удручающем душевном состоянии из-за серьезных проблем в жизни. А на третий день выставки она вся светилась от переполняемых эмоций: в ней появилась энергия, которой, как она делилась, не было в течение долгого времени. Марина Шестакова тоже почувствовала изменения на себе. «В первый день, войдя на выставку очень уставшей, я чувствовала большое напряжение, в том числе из-за организаторских задач, - рассказывает она. - Первое, что сделала - интуитивно села напротив картины «Жизнедатель». Через некоторое время почувствовала сильную боль в спине, мышцах суставов (как пояснила Тина, это были сигналы о том, где в теле зажата энергия). Домой я пришла уже немного другой, а на следующее утро встала в 5 часов и переделала множество дел: настолько во мне было много энергии! Во второй день меня особенно впечатлила сессия созерцания картин под классическую музыку (есть даже такое явление как синестезия - комплексное чувствование, основанное на зрительно-звуковых восприятиях). Соединение звука и цвета дает особый резонанс: я во время медитации даже чувствовала, как картины вращаются и на них проступают символы. В этот и последующий день у меня не раз текли слезы, и я получила невероятные осознания про мои желания и проблемы. А в последние сутки я своим внутренним зрением стала видеть образы, которые стали мне подсказками на мой дальнейший жизненный путь».

Как говорит Марина, все посетители, вне зависимости от своей чувствительности и уровня осознанности, приобрели новые нейронные связи, расширили свое сознание, узнали больше

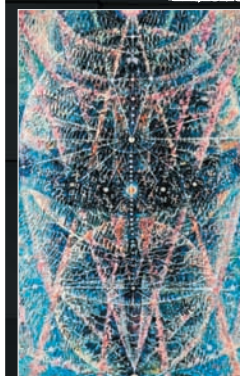
о себе и мире. И все это в дальнейшем может проявиться в их жизни в виде определенных событий и внутренних открытий.

ЗНАКОМСТВО С ТВОРЧЕСТВОМ ДОСТУПНО КАЖДОМУ

Марину Шестакову не раз спрашивали о том, где можно почитать информацию о художнике, его творчестве, печати репродукций, а также о том, как узнавать анонсы о будущих выставках Валерия Моругина и что необходимо для их организации в других городах. С этой целью был создан информационный канал в Телеграме «В.М. Моругин. Творчество» (t.me/vmmorugin). Там есть возможность познакомиться с творчеством Моругина, а также получить ответы на свои вопросы, задав их Марине или Тине Новицкой. На канале можно узнать много интересных фактов о художнике и его картинах, почитать отзывы и поделиться своими инсайтами. Здесь даже выкладываются различные творческие произведения, созданные под впечатлением от работ Валерия Моругина (от стихов до танцев).



«Жизнедатель»



«Хроники Акаши»



«Рождение»



«Равновеликий крест»



В конце октября в кинопрокат вышел фильм «Горыныч» с Александром Петровым в главной роли. Его герой - моряк Алексей Алехин из Санкт-Петербурга - спускается на батискафе на морское дно в поисках исторических артефактов и неожиданно попадает в неопознанное сказочное княжество, где встречает нового друга - малыша-дракончика Горыныча. Обоих персонажей в фильме ждет множество приключений. Александр Петров поделился своими впечатлениями от участия в проекте.

О МИССИИ ФИЛЬМА

«Благодаря этой сказке, я уверен, люди станут чуть добрее. Они аккумулируют после сеанса в кинотеатре светлую энергию, чтобы затем распространять ее вокруг. Кстати, часто бывает так, что яркий и увлекающий детей сюжет взрослым кажется скучноватым. Мне же хотелось, чтобы наш фильм одинаково увлекал всех. Мой персонаж - обычный парень из нашей эпохи, оказавшийся в сказочной реальности. Я старался через мелкие нюансы, шутки, интонации передать привет современности, чтобы взрослым тоже было интересно».

О СВОЕМ ПЕРСОНАЖЕ

«Алексей Алехин многим на меня похож: нас объединяет непосредственность и авантюризм. Моя бабушка в детстве постоянно говорила с упреком: «Саша, куда ты вечно суешь свой нос!». Я действительно все время куда-то лез, во все вмешивался. Леха такой же авантюрный, не

боятся приключений и, оказавшись в сказочном мире, быстро адаптируется к новым условиям. Моей задачей было сделать Леху максимально живым, простым и узнаваемым персонажем, который волею обстоятельств становится героем. У себя дома, в Петербурге, он занимается научными исследованиями подводного мира, наслаждается жизнью, смотрит на все с легкостью и позитивом. Изначально он показан несколько легкомысленным, безответственным. Но встреча в сказочном мире с маленьким живым существом, необходимость заботиться о нем начинает его менять. И уже с обретенной зрелостью мой герой проходит испытания. И, конечно, влюбляется в прекрасную девушку (а любовь всегда трансформирует человека)».

О ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ГОРЫНЫЧЕМ

«Еще на этапе подготовки я попросил режиссера найти человека, который бы играл Горыныча на площадке. Конечно, не для финального монтажа (персонаж полностью создан с помощью компьютерной графики), а для живого взаимодействия. Моим партнером был харизматичный парень по имени Паша. Он буквально стал талисманом съемок. Благодаря ему сцены с Горынычем стали гораздо более живыми и естественными. Присутствие человека помогло избежать того, что иногда случается, когда актер играет с воображаемым персонажем – его реакции оказываются немного запаздывающими. А с Пашей процесс шел органично. Конечно, были и сцены, где приходилось полагаться исклю-

чительно на собственную фантазию, но в ключевых моментах удалось создать подлинный дуэт двух протагонистов. На мой взгляд, у нас с дракончиком получилось много трогательных сцен. Думаю, дети будут ассоциировать себя с Горынычем

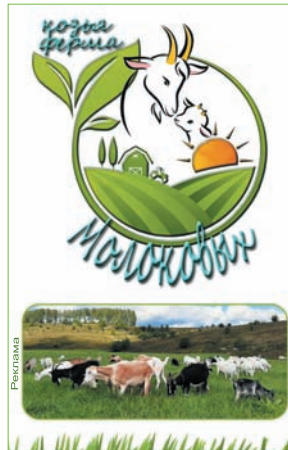
и мечтать о таком друге, как Леха - простом, хорошем парне, который побеждает злодеев и делает мир добрее и гармоничнее».

О ЗАПОМНИВШИХСЯ МОМЕНТАХ СЪЕМОК

«Из всех локаций, где снимался фильм, прежде всего, хочу отметить Тобольск - невероятный город с особенной атмосферой: там было комфортно и весело работать (здесь снимались основные уличные сцены картины - авт.). Еще не раз буду вспоминать романтическую сцену с Викой Агалаковой (актрисой, исполнявшей роль Маруси, возлюбленной Лехи - авт.). В павильоне в Санкт-Петербурге мы летали на специальных тросах. Это было похоже на американские горки: сначала тебе страшно, неудобно, больно, но потом ты испытываешь настоящий восторг!»

ФАКТЫ О ФИЛЬМЕ «ГОРЫНЫЧ»

- История, рассказанная в картине, оригинальная, не основана на известных сюжетах.
- У актеров была большая свобода на съемках. Режиссер позволял им импровизировать, искать нестандартные решения той или иной сцены.
- Внешний вид и повадки Горыныча много раз переосмысливались. Финальный образ найден буквально на последнем этапе работы.



Козья ферма Молоковых
идеально подходит для тех, кто устал от городской суеты и хочет перенестись в другую атмосферу - тихую и уютную

Здесь можно:

- покормить и погладить обитателей фермы
- устроить фотосессию с милыми козочками в живописных локациях, пройти с ними квест
- попробовать и приобрести козье молоко, творог, йогурт, тушенку, различные виды сыров

Есть возможность заселиться в один из двух гостевых домиков со всеми удобствами (и даже баней-бочкой)

Д. ВЫБОРКОВО, ПАВЛОВСКИЙ Р-ОН | 8-996-007-3844 | VK.COM/FERMA_KFM

Реклама

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Детские праздники | Аниматоры
Мастер-Классы | Игровые автоматы
Игровая площадка | Кафетерий

3000 кв.м. развлечений и аттракционов
ТРК «НЕБО», 5 этаж
vk.com/ajo_park



ХИТ-ПАРАД. НОЯБРЬ 2025

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	CARDI B & KEHLANI	SAFE
2	KIM PETRAS	I LIKE UR LOOK
3	PINKPANTHERESS	ILLEGAL (feat. SEVENTEEN)
4	ED SHEERAN	SYMMETRY
5	DAVID GUETTA	GONE GONE GONE
6	YELLOW CLAW	HOT LIKE THIS
7	SONNY FODERA, D.O.D	THINK ABOUT US
8	ICE SPICE & LATTO	GYATT
9	MEOVV	BURNING UP
10	RAY VOLPE, VIRTUAL RIOT	WHAT'S UP



Тайные культы, управляющие миром и имеющие специфические развлечения - одна из любимых тем киношников. В фильме «Тот самый» показано, как культ управлял бы спортивным клубом. Основная идея: если ты хочешь стать великим, сначала изучи обратную сторону - чем суперзвезды пожертвовали ради своего успеха. Сам фильм пустоват. Очень много ненужных сцен, которые легко можно вырезать. Зато немало интересных моментов, которые резко обрываются, что вызывает негодование. Зато визуальная часть впечатляет: съемка, эффекты, крупные планы, показ происходящего через тепловую камеру и рентген - все сделано очень вкусно.

ТРОН: АРЕС



В недалеком будущем люди научились переводить цифровые объекты в реальность с помощью специальных лазеров. Проблема в том, что попадавшее в наш мир держалось в нем лишь 29 минут... Две могущественные IT-компании ищут «код устойчивости», который может навсегда изменить жизнь человечества...

Нельзя сказать, что «Арес» вызывает восторг, но создателям удалось сохранить атмосферу вселенной «Трона»: они точно не испортили идеи оригинала, во многом их отшлифовали. «Трон» - это, прежде всего, стиль: продуманная компьютерная графика в симбиозе с космической электронной музыкой, футуристические костюмы, оружие, средства передвижения, очеловеченные программы, научные технологии - от всего этого получаешь истинное эстетическое наслаждение. Экшна в фильме много: едва успеваешь осмыслить, что происходит. И, конечно, поднимаются злободневные темы: размытие границ между реальностью и виртуальностью, опасности дальнейшего развития ИИ, сохранение человечности в эпоху цифровизации.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Mc Brat

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

ДОЛГАЯ ПРОГУЛКА



Америка живет в новой реальности. Здесь ежегодно проходит ТВ-шоу, призванное «поднимать дух людей»: группа молодых парней отправляется на прогулку, у которой нет финиша. Если замедлиться (например, из-за желания спать), то тебе убивают...

Один из самых ожидаемых фильмов года по книге Стивена Кинга оказался противоречивым. Главный минус - слишком схематичное отображение мира, в котором все происходит. Он не похож ни на футуристическое будущее, ни на зону выживания после апокалипсиса. Непонятно, чем живут люди, как вообще смотрят телешоу, и как оно на них влияет. Совсем не раскрыты лич-

ности конвоиров, да и главный злодей - скучный набор штампов... А вот ради заложенных идей, смыслов фильм можно пересматривать много раз: в этом он великолепен. Персонажи показаны абсолютно обычными людьми: нет яркой окраски в «добро» или «зло». Такая «обычность» заставляет зрителя соотносить героев с собой, проникаться происходящими трагедиями и атмосферой общей безысходности. «Долгая прогулка» - это метафора жизни каждого человека. Мы все постоянно движемся, стараемся дольше продержаться, не зная, когда финиш, но сам он неизбежен. Все герои прогулки приходят к своим выводам перед смертью, но есть общее: в пути важнее процесс, а не результат, то, что ты делаешь сейчас, а не то, как все закончится.

ТОТ САМЫЙ

Будущее. Рейтинги спортивных зрелищ запредельные. Они становятся все более жестокими, но мальчишки мечтают оказаться на месте своих кумиров - королей жизни...

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

VK COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU





**ЛАЙФХАКИ
О ЗДОРОВЬЕ
И СТРОЙНОСТИ
ОТ ПЕВИЦЫ АННЫ СЕМЕНОВИЧ
И НИЖЕГОРОДСКОГО НУТРИЦИОЛОГА**

Певица Анна Семенович борется с лишним весом с раннего детства

Екатерина Иванова

Анна Семенович с редактором «Алфа Жизни» Олегом Братухиным

В этом году в ресторане «Краса» прошел public talk на тему «Здоровая стройность и эволюция красоты» с участием певицы, участницы множества телешоу Анны Семенович. Встреча была посвящена современным методам похудения и является частью социального проекта по медицинскому просвещению россиян в свете борьбы с избыточной массой тела. Анна не скрывает, что данная проблема для нее очень актуальна: она почти всю жизнь борется с лишними килограммами, так как имеет к этому предрасположенность. Теледива поделилась с нижегородцами целым рядом собственных лайфхаков о том, как стать стройнее. Еще много ценной информации (не только о похудении, но и о здоровье в целом), рассказала Екатерина Иванова, считающаяся, согласно рейтингам на профильных интернет-порталах, одним из лучших в Нижнем врачей-эндокринологов и нутрициологов. А редактор интернет-ресурса про похудение Марина Рыкова рассказала, как менялись в течение веков стандарты женской красоты. В данном материале мы при-

водим некоторые высказывания спикеров встречи, из которых вы наверняка сможете почерпнуть что-то ценное для себя - чтобы стать более стройными и здоровыми.

**АННА СЕМЕНОВИЧ
О ЗДОРОВОЙ СТРОЙНОСТИ:**

- Для меня здоровая стройность - это когда тебе комфортно в своем теле и когда ты нравишься себе в зеркале (а не какие-то конкретные физические параметры). Это тесно переплетается с понятием «любовь к себе». Если ты себялюбишь, то будешь заботиться о своем здоровье, а не есть пирожки по ночам в угоду сиюминутным желаниям.

**ИСТОРИЯ БОРЬБЫ АННЫ СЕМЕНОВИЧ
С ЛИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ**

- Я была полной уже в раннем детстве. Когда меня привели в фигурное катание, тренер говорил в открытую: «Девочка хорошая, но ей нужно похудеть». Это стоило мне больших усилий. Долгое время мой ежедневный рацион состоял из двух вареных яиц, двух кусочков сыра и яблока. Удивительно, как при таком пищевом наборе у меня вообще оставались

силы на соревнования! После ухода из спорта я, естественно, стала поправляться, и, забегая вперед, такие качели с набором и сбросом веса характеризуют всю мою жизнь. Так, попав в группу «Блестящие», я начала следить за своей формой, а после ухода с радостью стала есть все подряд, поддерживала идеологию бодипозитива.

Меня в целом все устраивало, пока однажды я не посмотрела по ТВ передачу со своим участием: так как экран полнит, увиденное произвело шокирующее впечатление! И вновь в мою жизнь вернулись спорт и правильное питание, но значительных, удовлетворяющих меня изменений уже не происходило. Как мне сказал врач, у которого я прошла обследование, всему виной инсулинорезистентность - нарушение обмена веществ, при котором клетки организма теряют чувствительность к гормону инсулину. Из-за нее избавиться от лишних килограммов крайне сложно. Сейчас, помимо здорового образа жизни и работы с психологом (а психологические факторы сильно влияют на набор веса), принимаю лекарственные аппараты для

**Метро
Fitness**
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

**Год фитнеса
6600 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)

Реклама

metrofitness.ru





похудения. За последний год ушло 7 кг. Сейчас я довольна своей внешностью, но есть к чему стремиться.

ЛАЙФХАКИ ПОХУДЕНИЯ ОТ АННЫ СЕМЕНОВИЧ

- Нужно худеть с удовольствием, а не через страдания. Фитнес-нагрузки у меня лайтовые, но правильные (все-таки я тренер по образованию).

- 10000 шагов в день - обязательный минимум. Если я вижу, что в моем дневном графике мало движения, то всегда стараюсь дохаживать необходимое расстояние (в том числе сегодня в Нижнем Новгороде).

- Ищите вместе со специалистами психологические, эмоциональные причины желаний есть больше, чем нужно для утоления голода. В целом стоит чаще задумываться о том, почему вам хочется съесть то или иное, какие внутренние потребности вы хотите этим закрыть. А в моменте эмоциональный голод можно удовлетворить стаканом воды - с лимоном или ложкой меда.

- Некоторые подруги постоянно высчитывают калорийность каждого блюда, которое они собираются употребить. Считаю, что это чрезмерно - признак своего рода зависимости. Я же просто имею четкое представление, какая еда полезна для моего организма, а какая не очень, и придерживаюсь правил без фанатизма.

АННА СЕМЕНОВИЧ О НАБОРЕ КИЛОГРАММОВ РАДИ ПОЛУЧЕНИЯ РОЛИ В ФИЛЬМЕ:

- Соглашусь на это, только если мне предложат ООочень большие деньги (не хочется портить

свое здоровье, а потом долго восстанавливать форму). Продюсерам выйдет намного дешевле наложить специальный грим и компьютерные спецэффекты.

ЕКАТЕРИНА ИВАНОВА О ГОРМОНАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФИГУРУ

Гормон лептин дает мозгу информацию о том, что организм насытился (да, это решает именно мозг, а не желудок!). Если лептина вырабатывается слишком много, мозг получает неверную картину, и человеку хочется есть больше, чем требуется организму. Принцип действия целого ряда средств для похудения заключается именно в понижении уровня лептина.

Инсулин сжигает сахар в организме. Чем больше сахара в теле, тем больше инсулина откладывается в жировой ткани и тем человек полнее.

Кортизол - гормон стресса. В нынешние времена он вырабатывается у многих людей с избытком. Кортизол не дает организму расставаться с жировой тканью.

ЕКАТЕРИНА ИВАНОВА ПРО ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Для поддержания здоровья и красоты тела очень важны режим сна, правильное питание и физическая активность. Главные нюансы про последнее: чем старше человек, тем большую значимость приобретают силовые нагрузки (а ведь многие их пытаются заместить различными щадящими форматами!). Дело в том, что с возрастом у людей развивается саркопения - дегенеративное изменение скелетной мускулатуры, приводящее к постепенной потере мышечной массы и силы. Поэтому, если вы хотите

к 70-ти годам выглядеть бодрым старичком, а не сморщенным сморчком, регулярные занятия на тренажерах строго обязательны!

Тем, кто помоложе, с крепким сердцем, крайне рекомендуются ежедневные кардионагрузки: процесс сжигания жира запускается при пульсе от 120 до 140 ударов в минуту. И еще важно делать упражнения на укрепление и повышение мобильности суставов, межпозвоночных дисков, связок, хрящей (например, пилатес).

ЕКАТЕРИНА ИВАНОВА ПРО ВОДУ:

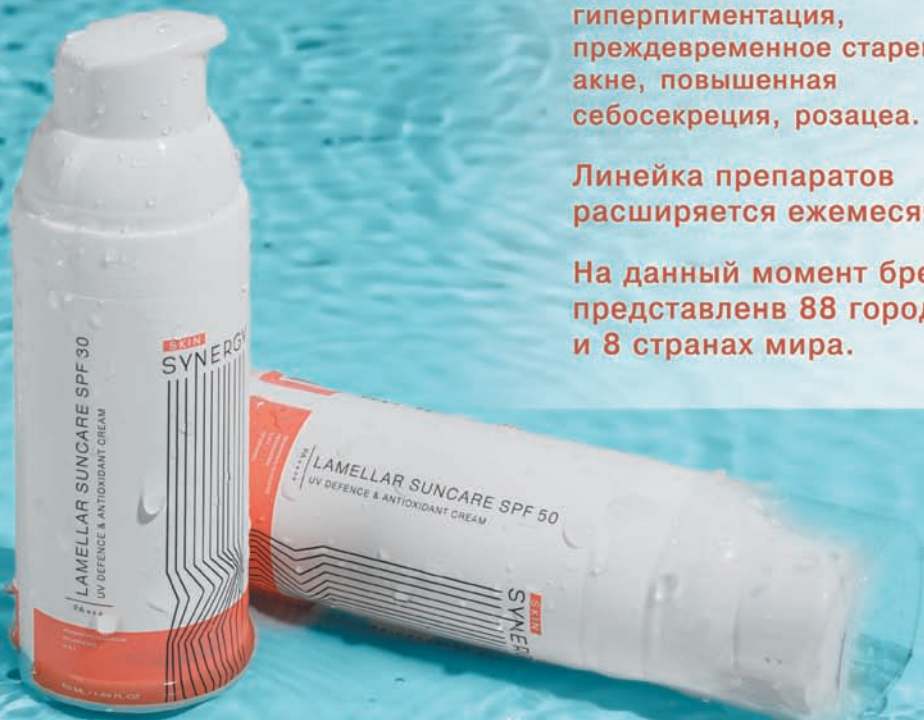
- Я рекомендую пить щелочную воду. Она восполняет полезные микроэлементы, которые мы теряем в течение дня, разгоняет метаболизм, снижает риск образования тромбов в крови, имеет антиоксидантные свойства. Последнее особенно важно, ведь оксиданты - свободные радикалы, которыми наполнена окружающая среда - повреждают мембраны наших клеток, провоцируя тем самым преждевременное старение.

ЕКАТЕРИНА ИВАНОВА О ДИЕТЕ, КОТОРУЮ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕМ

Самая безопасная диета - метаболическая. Она подразумевает четкое трехразовое питание (вместо множества перекусов), сбалансированное потребление белков, жиров и углеводов с упором на продукты, ускоряющие обмен веществ, и индивидуальный подход, учитывающий особенности организма. Периодически в этот график нужно добавлять маленькие радости - читмилы (высококалорийную еду, в том числе сладости). Сахар необходим для работы мозга: полностью от него не стоит отказываться.

SKIN SYNERGY

профессиональные
косметологические средства



Спрашивайте
в салонах города!

Компанией Skin Synergy разработано 52 препарата для домашнего и профессионального ухода за кожей. Препараты объединены в 18 линий и направлены на борьбу с такими проблемами, как сухость кожи, гиперпигментация, преждевременное старение, акне, повышенная себосекреция, розацеа.

Линейка препаратов расширяется ежемесячно.

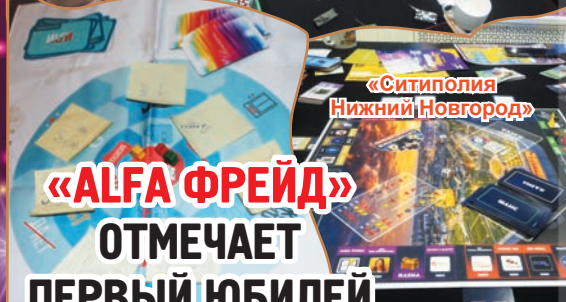
На данный момент бренд представлен в 88 городах и 8 странах мира.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

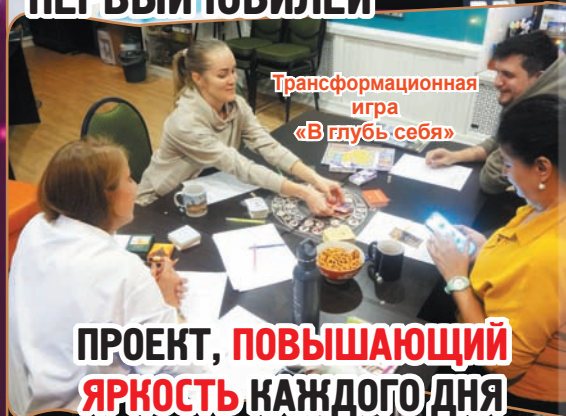


Турнир по игре
«Ганковый бой»



«Ситиполия
Нижний Новгород»

**«ALFA ФРЕЙД»
ОТМЕЧАЕТ
ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ**



Трансформационная
игра
«В глубь себя»

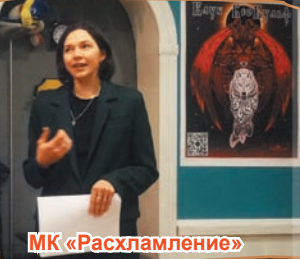
**ПРОЕКТ, ПОВЫШАЮЩИЙ
ЯРКОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ**



Нейрографика
«Шаманский дождь»



Расписание
мероприятий
«Alfa Фрейда»



МК «Расхламление»



Плейбек-театр «Отражение»

20 октября стартовал уже пятый, юбилейный сезон уникального нижегородского проекта «Alfa Фрейд» (а ведь ему еще нет и года!). В самом центре города - в уютном трехэтажном пространстве «Ангелы Востока / Беоульф» (ул. Ошарская, 10/30) - по расписанию проходит множество интереснейших мероприятий, как психологического, так и развлекательного характера. Миссия проекта - показать, насколько жизнь может быть насыщенной. Дело в том, что многие ассоциируют яркие эмоции, впечатления только с выходными днями, отпуском, фестивалями, чем-то незаурядным. Но ведь ценен абсолютно КАЖДЫЙ день жизни! И каждые сутки могут быть яркими, необычными, непохожими на расположенные рядом дни календаря. Обладатели абонементов «Alfa Фрейда», по сути, превращают свою жизнь в один большой фестиваль! В отличие от стандартных еженедельных городских мероприятий, события на «Alfa Фрейде» в течение месяца почти не повторяются: можно хоть ежедневно ходить сюда на свидание или с друзьями - и каждый раз будут новые впечатления. А еще большинство мероприятий ALFA ФРЕЙДА несут в себе много полезного: то есть это не просто отдых ради отдыха, а определенный вклад в собственное развитие. Присоединиться к проекту никогда не поздно: вы можете это сделать хоть завтра!

«В юбилейном сезоне будут как старые «хиты», полюбившиеся людям, так и совсем новые крутые мероприятия. Программа совершенствуется с каждым сезоном естественным образом: то, что вызвало большой интерес и получило высокие оценки остается, и к этому добавляются события нового формата, - рассказывает создатель проекта, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - У нас отличная атмосфера, и я уверен, что каждый найдет для себя много интересного. Причем, осознанным людям я бы особо рекомендовал развлекательные мероприятия (вроде игр для компаний или просмотров фильмов с обсуждениями), чтобы перезагрузиться, добавить новые краски в свою жизнь. И, наоборот, тем, кто пока далек от сферы саморазвития, стоит воспользоваться возможностью и погрузиться в мир психологических мастер-классов, трансформационных игр, расстановок и т.п. Отдельно отмечу, что «Alfa Фрейд» уже сейчас можно назвать одним из лучших мест для свиданий в Нижнем Новгороде. В отличие от банальных мест проведения досуга, здесь можно испытывать каждую неделю совершенно разные эмоции вместе со своей второй половиной (будет потом, что вспоминать и обсуждать). А еще это весьма экономично в нынешних реалиях (особенно выгодно для тех, кто ходит не разово, а по абонементам). Для тех же, у кого пока нет любимого человека, на «Alfa Фрейде» есть целый ряд мероприятий, которые помогут завести новые знакомства. Среди них психологическая игра «Про любовь» (аналог ТВ-шоу из 90-х «Любовь с первого взгляда», только с уклоном в психологию) и вечеринка «LOVE-фанты», на которой свободные мужчины и женщины общаются друг с другом, выполняют различные задания. Уже есть немало хороших кейсов, когда знакомства на «Alfa Фрейде» перерастали в нечто большее».

У обладателей абонементов «Alfa Фрейда» разбегаются глаза от выбора, куда сходить. Некоторые предпочитают настольные игры от руководителя клуба «Беоульф» Александра Васкецова. Особенно интересны игровые турниры, где можно не только окунуться в соревновательную атмосферу, проверить свои силы и ум, но и выиграть крутые призы от партнеров проекта (их всегда очень много, поэтому участвовать в чемпионатах именно в «Alfa Фрейде» по-настоящему выгодно). Так, многие были в восторге от турнира по игре «Танковый бой» (аналог всем известного «Морского боя»): соревнование проходило в очень доброй атмосфере и в соответствующем тематике антураже (некоторые игроки даже оделись в стиле милитари). А еще с большой регулярностью проходит деловая игра «Ситиполия в Нижнем Новгороде» (аналог «Монополии»), где участники могут «покупать» реальные компании нашего города и, опять же, выигрывать призы. Кстати, подарки на «Alfa Фрейде» можно выиграть и совершенно неожиданно: например, есть традиция - пока гости ждут опаздывающих, они играют в интеллектуальный квиз и за правильные ответы получают различные «плюшки», от сертификатов на пиццу до билетов на концерты.

Основной формат программы «Alfa Фрейда», связанной с тематикой саморазвития - трансформационные игры. Сегодня это один из самых эффективных и быстрых инструментов из-



ALFA ФРЕЙД
ИГРЫ • ЗНАКОМСТВА
САМОРАЗВИТИЕ



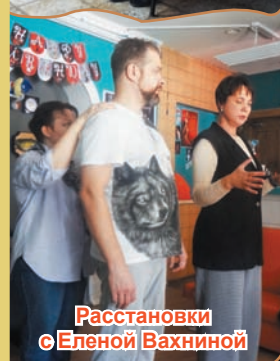
«LOVE-фанты»



Столько призов
получают победители
различных
мероприятий
«Alfa Фрейда»



МК «Искусство
импровизации»



Расстановки
с Еленой Вахниной



менения реальности. В расписании Т-игр юбилейного сезона такие игры, как 23 «Синдром самозванца» (для тех, кто не верит, что заслуживает успеха), «Богиня процветания» (для женщин, стремящихся к изобилию во всем), «Лила» (самая известная универсальная Т-игра в мире), «Территория денег» (достаточно новая игра, на который можно рассмотреть тему финансов «от» и «до»), «Сила слова» (для тех, кто хочет прокачать навыки самопрезентации), «Ключи к себе: Лабиринт убеждений» (с техниками НЛП), «В глубь себя» (с элементами расстановок).

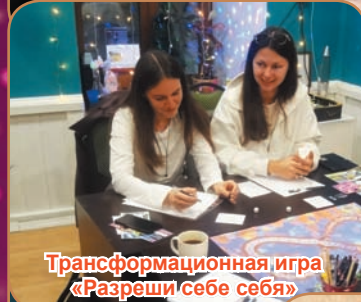
В линейке мероприятий «Alfa Фрейд» - МК по актерскому и ораторскому мастерству, импровизации, вокалу, гневостояние, гневные практики, МК от стилиста по формированию гардероба, МК по расхламлению дома, архетипирование, нейрографика, переговорные батлы и многое другое. Настоящим «хитом» стала игра-тренинг «Нетворкинг без пафоса и официоза» от психолога Светланы Маринченко. Она сильно отличается от классических нетворкингов и больше похожа на настольную игру. В процессе можно прокачать навыки убеждения, коммуникативных компетенций, весело, без официоза блеснуть экспертностью,

найти партнеров. Другой необычный для города формат - вечеринка «Puzzle Party». В течение вечера участники соревнуются друг с другом в сборе пазлов различной сложности, а, отвечая на вопросы квиза, они получают определенные преимущества в данном процессе. Настоящий праздник для всех желающих прокачать свои языковые навыки - вечера настольных и компанийских игр на английском. Здесь можно потренировать язык в увлекательном формате (например, играя в «Крокодил», «Имаджинариум» и т.д.) с преподавателем, друзьями и новыми знакомыми. И огромной популярностью пользуется плейбек-театр - интерактивный перформанс, во время которого артисты Театра «Однажды» разыгрывают сцены на основе историй зрителей из зала. С каждым разом свободного места в помещении становится все меньше... А еще обладатели абонементов ALFA ФРЕЙДа имеют право один раз в месяц посещать бесплатно одну из телесных практик на выбор (role dance, восточные танцы, аэройога, йога) от создателя школы танцев «Ангелы Востока» Татьяны Люлиной.

Подробности о прошедших и будущих мероприятиях ALFA ФРЕЙДа можно узнать в группе vk.com/alfafreid. Там же есть специальная кнопка для записи на события и кнопка для заявки на приобретение абонемента.



«Нетворкинг без пафоса»



Трансформационная игра «Разреши себе себя»



Игра «Твой Звездный час»



ЦЕНТР ВКУСА И ИСКУССТВА В ДК "ГАЗ"

Этой осенью в легендарном ДК ГАЗ открывается уникальное кафе «Кондитерский дом Купчиха». Его создатели задались целью объединить в одном месте историю и современные тренды. Это не просто место с кофе и десертами, а личная машина времени для каждого посетителя, своего рода портал в искусство. Главными предметами вдохновения при проектировании заведения были волшебные картины Бориса Кустодиева и, прежде всего, знаменитая «Купчиха за чаем». Яркая, полная жизни картина была написана в 1918 году, когда художник был уже прикован к креслу: он воспринимал ее как побег из царившего вокруг хаоса в безмятежное прошлое. И одна из миссий КДК - создание для нижегородцев островка красоты и спокойствия в нестабильном, стрессовом мире. Здесь можно забыть о насущных проблемах, выдохнуть и сказать себе: «Как же все-таки прекрасен этот мир!».

В «Кондитерском доме Купчиха» вас всегда будут ждать вкуснейшие фирменные пироги, выпечка, десерты от бренд-шефа, во многом представляющие собой произведения искусства (как во вкусовом отношении, так и визуальном) и отличающиеся поистине купеческим качеством!



Отдельного внимания заслуживает обжаренное вручную кофе от проверенных поставщиков. Здесь бариста не нажимает на кнопки автомата, а лично контролирует время, температуру и помол для каждой чашки - медленно, с душой, по-купчихински. И всем этим можно насладиться в уникальном интерьере, в котором органично сочетаются современная трактовка русской классики, народные промыслы и фолк-арт. И как же замечательно будет зайти в кафе после концерта или театрального представления в ДК "ГАЗ" - сделать слаще полученные эмоции, обсудить увиденное и услышанное. И настоящим спасением оно будет для родителей, которые ждут своих детей, занимающихся в одной из многочисленных секций дома культуры: это время они проведут вкусно, с комфортом.

Кафе открыто для проведения выставок современных молодых нижегородских художников: они здесь смогут бесплатно выставлять свои работы и находить покупателей. «Мы верим, что искусство должно звучать не только в музеях, но и в каждой крупинке сахара, в каждом глотке ароматного кофе, в каждом укусе свежайшей булочки», - говорят создатели.



Ул. Героя Смирнова, д.12
8-920-011-2225

Подписывайся на соцсети,
получай скидки,
участвуй в розыгрышах!

t.me/kdk_kupchiha
vk.com/dom_kupchikha



Реклама

КОЛЛЕКЦИЯ УКРАШЕНИЙ СО СМЫСЛОМ "ОЩУЩАЙ" ОТ НИЖЕГОРОДСКОГО БРЕНДА "БОХО БАЗААР"



"Птица Феникс"

Символизирует перерождение, способность возродиться из пепла еще более сильной и прекрасной. "Я хотела донести до всех женщин, что после самой темной ночи обязательно наступает день, и что главное – верить! Верить в себя, любить свою жизнь и мир вокруг" (Дарья Прусак, автор коллекции).

Кольцо «ЛЮБИ. ОЩУЩАЙ. ВЕРЬ.»

Кольцо-аффирмация, невидимый спутник, который каждый день напоминает о главном. Как только на душе становится грустно, достаточно опустить глаза – и эти три слова вернут вас к источнику внутренней силы.



«Цветок Жизни»

Олицетворяет гармонию, равновесие, которое мы можем найти не только во Вселенной, но и в собственной жизни.

«ОЩУЩАЙ»

В моменты, когда ты теряешься в суете дня, перипетиях, помогает прикоснуться к самому главному – ощущению себя. Ощущения – самый верный проводник к себе истинной. Слушай свои мурашки, свою интуицию, свое сердце!

Реклама



"БОХО БАЗААР" – это бутик уникальных украшений, выполненных вручную из различных сплавов (ювелирная бронза, мельхиор, титан) с добавлением натуральных камней и минералов, каждый из которых несет свою уникальную историю.

"Мы создаем **УКРАШЕНИЯ СО СМЫСЛОМ!**"

Нам важны ощущения, которые получит женщина от соприкосновения с нами и нашими украшениями.

Наша философия, наша миссия воплощается в каждом изделии".

Создатель бренда "БОХО БАЗААР" Дарья Прусак



BOHO BAZAAR

bohobazaar.ru

Светский фестиваль с духовной глубиной и родовыми ценностями

*В некоторые дни – можно мужчинам **Еще есть места для спинеров

1/02

«Я ценная». Открытие

7/02

«Физическое здоровье»

8/02

«Стиль и красота»

14/02

«Женщина и бизнес»

15/02

«День Души»

21/02

«День движения»

22/02

«Творчество во всём»

1/03

«Я Женщина». Закрытие



16+

Я женщина!
ФЕСТИВАЛЬ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

1 февраля – 1 марта

На фестивале ты окунешься в атмосферу праздника, вдохновения и красоты. Ответишь на вопросы: "Кто Я? Какая Я? Какой мой путь?". Познакомишься с коучами, психологами, мастерами телесных практик и другими экспертами

8-912-415-92-91

iwomen.turbo.site

Прими участие в модном показе в качестве модели!

Вас ждут полезные выступления спинеров, дегустации, нетворкинги, телесные практики, Т-игры, танцы, нутрициология, МК по бизнесу, маркеты и многое другое!

Большой Розыгрыш путевок за рубеж и стайлера Dyson!

Реклама

