

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить
№ 37, май 2021



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

vk.com/alfalifenn
instagram.com/alfalifenn

**КОД
МОЛОДОСТИ
ФОРМИРУЕМ
СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ
(И ДАЖЕ ТЕЛО)
С ПОМОЩЬЮ
МЫСЛЕЙ**

СТР. 14-15

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
ГИГИЕНА
ТЕЛЕСНЫЕ
ПРАКТИКИ,
КОТОРЫЕ СТОИТ
СДЕЛАТЬ
ПРИВЫЧКОЙ**

СТР. 8-9

16+

СТР. 18-19

**БИЗНЕСМЕН
И ВЕДУЩИЙ**

АРТУР ЧИЧИКИН:

«САМОРАЗВИТИЕ - ГЛАВНЫЙ ФАКТОР УСПЕХА»

**ШОУ
«ТАНЦЫ»
ИНТЕРВЬЮ
С ТОПОВЫМИ
УЧАСТНИКАМИ
ПОСЛЕДНЕГО
СЕЗОНА**

СТР. 16-17

Готовим в кайф!
Доставляем удовольствие!

PIZZA
КАЙФ

ПИЦЦА
от **200** руб.*

*Самовывоз

8-920-007-8338; 413-11-38

pizza.kaif kaif-nn.ru

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ МАГАЗИНОВ

ТЕПЕРЬ И В Н.НОВГОРОДЕ!

Большая Печерская, 32

**Царские
РАКИ**

ЖИВЫЕ И ВАРЕННЫЕ РАКИ | КРЕВЕТКИ
ЛАНГУСТИНЫ | КРАСНАЯ И ЧЕРНАЯ ИКРА
МОРЕПРОДУКТЫ | КОНСЕРВЫ
АВТОРСКИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ



Реклама

8 (909) 288-38-38 www.rakisam.ru

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Уже совсем скоро Нижний будет официально отмечать 800-летие. Нашему городу есть, чем гордиться, но, пожалуй, главное, что формирует энергетику, атмосферу любого места - это люди. Говорят, что, в отличие от жителей многих других уголков России, очень сложно сделать психологический портрет типичного нижегородца, выделить наши общие черты. И, пожалуй, это хороший признак! Возможно, мы просто СВОБОДНЫЕ люди (в пределах, конечно, существующих российских реалий), выбираем те пути, которые хотим, реализуем индивидуальные цели, меньше оглядываемся на большинство. Отличная иллюстрация этого - то, что в известном ТВ-проекте «ТАНЦЫ» (см. стр. 16-17) два сезона подряд одно из первых двух мест занимали наши земляки. А ведь изначально и Кирилла Цыганова, и Ксению Горячеву телевизионщикам очень сложно было «подогнать» под определенный экранный образ (что вредит рейтингам): это просто естественные, самобытные, целеустремленные ребята, знающие, чего хотят от жизни.

И нам приятно, что определенную роль в духовном развитии нижегородцев играет и наш журнал, наши фестивали. Так, мы постоянно встречаем новых людей, которых именно «Alfa Жизнь» и Alfa Life Fest вдохновили на создание проектов в сфере саморазвития, тех, кто решился кардинально изменить свою судьбу и теперь не представляет, как раньше можно было жить по-другому. А каждый такой человек, по закону сарафанного радио, аккумулирует вокруг себя еще десятки, а то и сотни жителей города. Так постепенно в Нижнем расширяется нейросеть из продвинутых горожан, чьи интересы не ограничиваются погоней за материальными ценностями.

А 23 мая мы еще больше расширим и усилим эту нейросеть. В этот день состоится долгожданный фестиваль саморазвития **Alfa Life Fest 800**, который, как раз, приурочен к этой большой дате. Вас ждут десятки мастер-классов по достижению успеха, самопознанию, развитию тела и отношениям. Отбор тренингов на фестиваль был максимально жестким: в программу будет включено только самое свежее, актуальное и эффективное - для изменения жизни в лучшую сторону! В том числе, в роли спикеров выступят эксперты из данного выпуска журнала. Пожалуйста забронировать билеты в группе [vk.com/alfalifest!](https://vk.com/alfalifest)

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-15, 18-19, 22



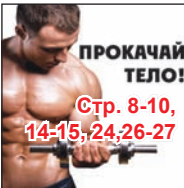
СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 14-15



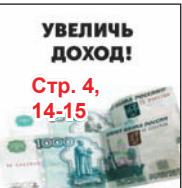
ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 8-10, 14-15, 24, 26-27



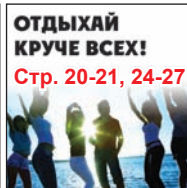
УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 4, 14-15



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 20-21, 24-27



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-908-23-159-23. Сайт: www.artofliving.org

RAD ZHIZNI, центр развития.

AirTraining, воздушная йога, реальный цигун, силовой фитнес в гамаках, нейрогимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты

Ул. Тимирязева, 9к1 Тел: 89043961749 vk.com/centrazvitia

YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

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

Ул. Горького, 117. Тел: 291-27-99 Сайт: yogasphera.ru

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

ВОЗДУХ, арт-йога студия.

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

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

ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб.

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

Ул. Ильинская, 686 Тел. 8-951-904-6931 vk.com/vse_grani_otnoshenii

ДОМАШНЯЯ ЙОГА-СТУДИЯ КИРИЛЛА НЕПОМИЛУЕВА.

Медитации с чаепитием, упражнения для развития нервной системы,

смехотерапия, бильярд, настольные игры.

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

ЖАР-ПТИЦА, клуботека (пространство-трансформер).

Соматипология, тренинги, игротека, аренда, коворкинг.

Ул. Менделеева, 15А Тел. 8-9290-439-439 vk.com/nnzharptica

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

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

КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей.

Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки

Ул. Пискунова, 21/2. Тел. 275-86-39 Сайт: krylia-nn.ru

МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю

Майя, матэпитие и другие церемонии.

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

МЕРКУРИЙ, студия йоги.

Кудалини йога, гонг сессии.

Ул. Сергиевская, 8 Тел. 423-29-22 Сайт: Yoga-nnov.com

МИРАЙЯ, экоцентр.

Оздоровление и развитие человека на основе методов йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.

Ул. Алексеевская, 41. Тел: 433-01-82. Сайт: miraya.ru

НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: nshpp.ru

ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОЛЬГИ ГРИГОРЬЕВОЙ.

Расстановки по Хеллингеру, травмотерапия, коучинги по отношениям и бизнесу.

Пер. Союзный, 2а. Тел: 8-920-05-777-61. Сайт: olgagrigorieva.com

РАДУГА, йога-центр.

Весь спектр йоги в одном месте - в центре Сормово. Занятия в комфортабельных залах, общая площадь - 400 м2.

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

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

Трансформационные игры, фитнес, нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события

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

ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР, хобби-студия.

Декор, живопись, цветоводство, мыловарение.

Ул. Большая Покровская, д. 476. Тел: 434-24-68. Сайт: teplyjveter.ru



Журнал «Alfa Жизнь NN»

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - НИКИТА НИКИТИЧ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 13.05.2021, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:
Нижний Новгород, Должанская, 35/18

e-mail: alfalife-nn@mail.ru
(в том числе по вопросам рекламы)

vkontakte.ru/alfalifenn
instagram.com/alfalifenn

youtube.com/studlifenn

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



19 ЛЕТ МЫ ДЕЛАЕМ
ИДЕАЛЬНЫЕ СВАДЬБЫ!



413-23-23



KOLIZEY_NN



KOLIZEYNN



НА ВЫБОР -
ФУРШЕТ ИЛИ ЧАЙНАЯ ЗОНА



В ПОДАРОК!



Реклама

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

Организация праздников "под ключ"
Европейская и восточная кухня
Три зала на 200, 120 и 50 человек
Красивая площадка у фонтана
Большая парковка, wi-fi

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

Доставка готовых блюд, проведение свадеб, банкетов в Н.Новгороде
Сайт: колизейнн.рф Звоните: 413-23-23, 8-920-253-23-23

БАЛАНС «БРАТЬ - ОТДАВАТЬ», ИЛИ КАК ДЕНЬГИ СВЯЗАНЫ СО ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Различных семинаров, мастер-классов по психологии денег, достижению финансового благополучия сегодня не счесть. В «Альфа Жизни» данная тема так же не раз поднималась. Но сегодня вместе с нашим экспертом, психологом Любовью Шуваевой, мы рассмотрим вопрос с финансами под другим углом. Дело в том, что деньги - это четкий показатель, как у человека во взаимоотношениях с окружающими настроен баланс «Брать - Отдавать». Если гармония нарушена (одна из двух сторон перевешивает), это приводит ко множеству проблем, связанных далеко не только с материальным благополучием.



«Наши отношения с деньгами и другими людьми базируются на двух экзистенциальных представлениях - «Мне должны» и «Я должен», - говорит Любовь. - У большинства людей преобладает одно из этих двух состояний. В связи с этим всех нас можно условно разделить на «кредиторов» и «должников». **Первым сложно расставаться с деньгами, а, значит, отдавать, делиться, а вторые очень быстро их расходуют,** то есть живут больше для других, а не для себя...»

Типичные «должники» - те, кому не хватает денег до зарплаты, и они из-за этого берут долги и множество кредитов в банке на покупки. Такие люди, как правило, не представляют, что можно жить по-другому. Когда у них все-таки появляются деньги, им очень сложно их хранить: «должники» на уровне подсознания чувствуют, что получили доход якобы незаслуженно. «Существует такое понятие, как «экзистенциальная вина» по отношению к родителям, - рассказывает Любовь. - Они подарили нам жизнь, поставили на ноги, сделали так много, что мы просто не можем отблагодарить ни чем соразмерным. Нормальная реакция на эту вину - принять данный подарок как что-то естественное, а благодарность лучше

выразить совершением чего-то значимого для общества или, как минимум, дальнейшим продолжением рода. Но «должники» данную вину принимают слишком близко к сердцу, чувствуют себя в долгу перед родителями до старости. **Многим из них кажется, что они обременяют отца и мать (особенно тем, кто родился в многодетной семье), и поэтому годами стараются отдавать больше, чем имеют сами.** И это состояние долга переносится абсолютно на все: глубоко внутри им кажется, что они ни на что не имеют право, в том числе на деньги».

«Должники» - это те, кто не может отказать кому-то в помощи, даже если испытывают из-за этого неудобства, терпят лишения. Они осознанно выбирают такую работу, где зарплаты едва хватает на месячное проживание. У них, конечно, возникают мысли о повышении по службе и т.п., но обычно увеличение оклада мало на что влияет: деньги все равно улетают в трубу - только в большем количестве. И даже если у них появляется неожиданный доход, дополнительная подработка, то часто происходит какое-то происшествие (прорывает трубу, ломается автомобиль...), и все заработанные деньги уходят на компенсацию убытков. А еще «должники» - идеальные объекты для маркетинга, пропаганды: именно на них великолепно действует навязчивая реклама различных материальных благ. Им говорят: «Без этой вещи - ты неудачник!» И

они уже готовы брать любые кредиты, чтобы выглядеть круто в чьих-то глазах, ведь одно из основных состояний должника - неуверенность в себе.

Если страдания «должников» и их причины абсолютно понятны, то с «кредиторами» все сложнее. Они считают, что все им должны, а сами неохотно тратят деньги и дарят подарки. На первый взгляд, особых страданий они не испытывают, делают, что хотят, и хорошее материальное состояние им, как правило, действительно удается сколотить. Но на самом деле ущерб они несут немалый. Так, из-за своего отношения к людям, нежелания делиться «кредиторы» имеют все шансы остаться в одиночестве. Также они испытывают колоссальное напряжение из-за страха потерять деньги. Оно не дает им полноценно наслаждаться жизнью. **Напряженный организм будет требовать разрядки,** что может вылиться в проблемы с алкоголем, экстремальные поступки, лихаческую езду по городу. На подсознательном уровне «кредиторы» притягивают ситуации, приближающие их к летальному исходу. Если же человек не будет выплескивать напряжение, то оно будет копиться внутри и превращаться в болезни - инфаркты, инсульты, онкологию и т.д.

Еще немаловажно, что большие деньги всегда притягивают определенных людей - от силовиков до бандитов, то есть свои накопления «кредиторы» могут потерять в один миг. Им следует помнить, что **деньги - это эквивалент энергии, а она не терпит застоя, требует постоянного движения.** Блокировка энергии во всех сферах приводит к негативным последствиям.

Очень часто «кредиторам» крайне сложно находить новые цели, смыслы жить. Им трудно расслабиться, получать удовольствие от того, что имеют (как и всем перфекционистам). Это приводит к серьезным депрессиям. По словам нашего эксперта, прорабатывать ситуации «кредиторов» психологам сложнее, чем истории должников. Кстати, кредиторы могут не обладать финансовым благополучием: их качества будут проявляться в том, что **в ситуации выбора между друзьями / любимым человеком / свободой и деньгами они будут отдавать предпочтение последним.**

Все вышесказанное наглядно иллюстрирует, насколько важно соблюдать баланс «Брать - Отдавать». «Должникам» необходимо распознать свои истинные желания и постараться избавиться от чувства вины (поможет совместная глубокая работа с психологом). «Кредиторам» важно стать более гибкими и понять, что отдавать, делать бескорыстное добро - это подлинная радость. Да, ты расходуешь что-то материальное, но приобретаешь намного больше. Здесь так же работа с психологом будет в помощь. В целом Любовь Шуваева рекомендует давать другим именно то, что есть у вас в изобилии.

Общие советы от нашего эксперта тем, кто ощущает денежный дисбаланс:

- Смело отказывайтесь от стереотипов, навязанных окружающими;
- Меняйте деструктивно влияющее на вас окружение;
- Читайте и вдохновляйтесь книгами и интернет-источниками, повествующими не о том, как стать «быстрее, выше, сильнее», а о том, как достичь внутренней гармонии, целостности.



ЛЮБОВЬ ШУВАЕВА

Практикующий психолог (с 2004 г.),
гештальт-терапевт, танатотерапевт

- Женская инициация (обретение своего «Я», прохождение разных этапов взросления: девушка-женщина, замужество, беременность, роды, материнство)
- Психосоматика, онкология
- Агрессия, страхи, травмы, кризисы
- Раскрытие уникальности человека
- Переживание утраты и горя, страх смерти
- Сексуальность
- Восстановление баланса в отношениях с собой и другими

Авторские тренинги,
тематические группы
и группы личностного роста

+7-903-657-9275

INSTAGRAM: LIUBOV_SHUVAEVA_GULINA

Нынешний период расцвета соцсетей характеризуется, в числе прочего, резким увеличением контента об «идеальной» жизни. Люди, как правило, представляют себя в выгодном свете, публикуют все самое хорошее, оставляя плохое за кадром. Вот и получается, что в новостной ленте - сплошные успешные женщины с превосходным макияжем и прической, идеально отретушированной кожей, принимающие пищу в красивом интерьере, легко и непринужденно все успевающие, воспринимающие жизнь как бесконечное наслаждение. И на все это смотрят уставшие жители мегаполиса, едущие с работы в тесной маршрутке забрать ребенка из детского сада - не всегда ухоженные, конфликтующие с начальником, не чувствующие поддержку мужа и т.д. Сильное несоответствие красивых картинок из интернета и реальной действительности многократно увеличило уровень зависти в обществе. Конечно, в зависти есть и позитивные моменты: она может побудить действовать, добиваться целей. Но часто она не только разъедает человека изнутри, но и толкает на ложный путь - в погоню за ЧУЖИМИ мечтами. О природе зависти и о том, как она связана с неумением человека быть собой, «Alfa Жизни» рассказала психолог, гештальт-терапевт, автор книги о семейных ценностях и курса «Искусство быть собой» Инна Кылымник.

По словам Инны, чувство зависти можно определить как злость и раздражение на человека, у которого все хорошо в значимых для вас сферах. А еще здесь почти всегда имеет место интерес и стыд - что ты ХУЖЕ кого-то, что хочешь так же, но не можешь. «Сегодня зависть подпитывается всеобщей пропагандой «успешного успеха». Людям постоянно внушают, что такое «счастливая» жизнь (стандартный набор - машина, квартира, дети, путешествия, брендовые вещи...), - говорит Инна. - Другими словами, общество давит на человека, побуждает добиваться определенных, потребительских целей, убеждает, что без них он будет неполноценен. И мало кто задумывается о том, действительно ли ему так необходимы эти атрибуты «идеальной» жизни. В результате, человек может добиться финансового изобилия, но не получить самого главного - счастья. А все потому, что он завидовал и стремился к чужому счастью, а не слушал себя».

Есть конструктивная зависть, которая является отличным мотиватором. Многие именно благодаря этому чувству заставили себя встать с дивана и через некоторое время достигли больших высот. Такая зависть базируется на ИСТИННЫХ желаниях человека, на уверенности, что он имеет полное право взять то, что кто-то получил чуть раньше. Деструктивная же зависть чаще основывается на навязанных целях. При этом из-за низкой самооценки человек на подсознании будет чувствовать себя недостойным того, что имеет объект раздражения. Он истязает себя самокритикой, испытывает большой стресс, пытается его заесть, попадает в плен разного рода зависимостей. Отсюда - депрессии, тревожные расстройства, постоянные разочарования, ожирение, различные болезни, превращающиеся со временем в хронические. И параллельно идут финансовые потери: люди влезают в кредиты, делают дорогие медицинские операции, покупают какие-то вещи лишь для того, чтобы хорошо выглядеть



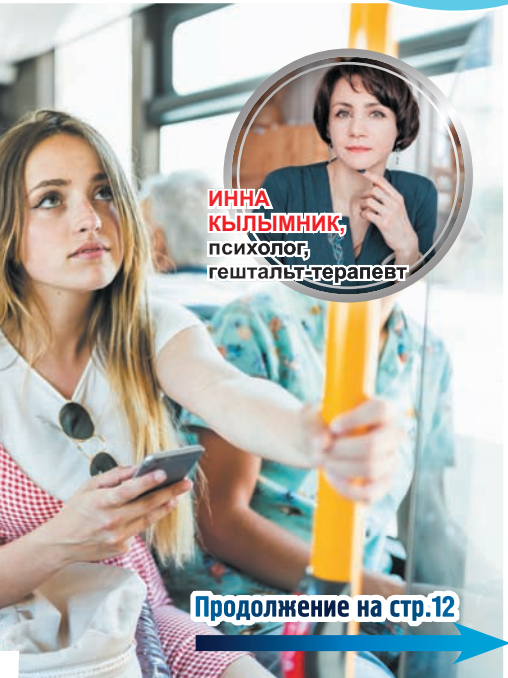
ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЗАВИСТЬ?

в глазах других, приблизиться к формату той жизни, которую ведет объект зависти.

Кстати, когда тебя что-либо раздражает при просмотре ленты в соцсетях, это, конечно, не всегда зависть. Но в большинстве случаев это сигнал о том, что в твоей жизни что-то не так, в чем-то не хватает гармонии. Или у тебя, наоборот, все хорошо (живешь так, как хочешь), но твоя жизнь не соответствует тем самым социальным стереотипам об успехе. И здесь возникает внутренний конфликт.

Но вернемся к распространенной ситуации, упомянутой выше, когда человек, ведомый завистью, по сути, проживает чужую жизнь, осуществляет чужеродные мечты. Он, допустим, получил красный диплом, устроился на престижную работу или открыл свой бизнес, завел семью, может путешествовать несколько раз в год, но вместо радости испытывает чувство усталости, апатию. Это может быть свидетельством того, что свои истинные желания данная личность не осуществила (возможно, даже не осознала). **Нередко только к концу жизни человек понимает, что зря потратил бесценные годы, пытаясь быть на кого-то похожим и подстраивая свою повседневность под навязанные «эталоны».**

Если вы не хотите оказаться на его месте, то вам стоит как можно раньше разобраться со своими чувствами и эмоциями, с тем, что вы действительно хотите. Если вы сумеете найти по-настоящему СВОЕ, то будете очень редко испытывать деструктивную зависть. Инна Кылымник здесь рекомендует, прежде всего, прислушаться к своему телу. Оно знает нас, пожалуй, даже лучше, чем мозг. Истинные мечты и желания обычно вызывают приятные ощу-



Продолжение на стр.12

щения, прилив тепла в разных частях тела. На чужеродные цели организм обычно реагирует болями, мышечными зажимами, дискомфортом, тошнотой. А еще стоит провести осознанный анализ жизни тех, кто (пока) является для вас примером для подражания, примерить ее на себя - во всех нюансах.

«У одной моей клиентки было две сестры, - вспоминает Инна. - Старшая добилась большого успеха в бизнесе. Средняя является душой компании, ведет насыщенную жизнь. Обе олицетворяют собой стереотипные представления о гармоничной жизни. И какое-то время младшая сестра старалась быть похожей на них, вопреки внутреннему конфликту. На консультации девушка примерила на себе обе жизненные модели и поняла, что ей абсолютно не подходит ни одна из них. На самом деле ей хочется тихого семейного счастья, нянчиться с детьми, заниматься рукоделием. Уверена: если она выберет этот путь, то, несмотря на давление близких, обретет долгожданную гармонию».

Кстати, понять истинные желания часто мешают различные страхи, например, боязнь одиночества, неприятия, неуспеха. В таких случаях для преодоления страхов и обретения уверенности в себе стоит работать с психологом индивидуально или в группе. **Еще важно помнить, что желания меняются в течение жизни: то, о чем вы мечтали несколько лет назад, может потерять актуальность.**



Инна Кылымник
Психолог · Коуч · Супервизор

Представляет курс
"Искусство быть собой"

Ты научишься поддерживать себя, а не критиковать, сформируешь здоровую самооценку, будешь жить своей жизнью и найдешь ресурс для исполнения желаний

KYLYMNIKINNA
 8-987-552-2002
www.kylymnikinna.ru/course

Уже прошло больше года со времени введения режима самоизоляции, отразившегося на жизни (где-то в большей, где-то в меньшей степени) каждого человека, особенно на семьях с детьми, посаженными на домашнее обучение. Сегодня большинство ограничений уже снято, и проблемы, напряженные ситуации, внутренние переживания, связанные с дистанционной работой и учебой, уже воспринимаются как страшный сон. Но где гарантия, что новая волна пандемии не заставит всех вновь сидеть дома? А, может, реальное обучение будет частичным или полностью заменено дистанционным без всяких эпидемий? Проблемы, в том числе психологического характера, которые мы преодолели в 2020 году, вполне могут повториться. И стоит к ним заранее подготовиться! Психолог, специалист по детско-родительским отношениям семейного центра «Лада» Ирина Реута столкнулась в период самоизоляции с настоящим валом обращений детей и родителей, которые переживали сложные ситуации, порожденные или усугубленные пандемией. О самых типичных из них, о том, как можно выйти из «изоляционных» конфликтов с минимальными потерями и как в целом ограничения отразились на психологическом состоянии детей и их родителей, Ирина рассказала «Алфа Жизни».

В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ СЛОЖНЕЕ ИГНОРИРОВАТЬ ПРОБЛЕМЫ

По словам Ирины, пожалуй, главным вызовом последнего года, с которым столкнулись почти все люди, независимо от возраста, семейного положения и рода деятельности, стала неопределенность. Многие не понимали, будет ли у них работа и доход (и в каком объеме) или нет, отсутствовали четкие границы, что разрешено/запрещено, царил неразбериха с учебой на удаленке, неясно было, как соблюсти интересы всех, кто находится в замкнутом домашнем пространстве... Все это вызывало повышенную тревожность, стресс, конфликты, провоцирующие появление психологических и физиологических проблем. К счастью, неопределенность можно смягчить - внесением порядка, плани-

рования в работу, учебу, взаимоотношения с близкими. Кроме внедрения в повседневность стабилизирующих инструментов, вроде тайм-менеджмента, нужно развивать в себе гибкость. Важно понять, что в нынешних реалиях многие старые способы решения проблем становятся неэффективными.

Второй обобщающий момент - то, что **значительная часть проблем, с которыми столкнулись люди в период самоизоляции, существовала до карантина.** Просто они проявлялись и развивались в вялотекущей форме. Пандемия открыла глаза на то, что мы долго пытались не замечать, игнорировать. И в этом есть немало позитивного! Многие осознали, что необходимо что-то менять в своей жизни - то, что годами отнимало энергию, внутренние ресурсы, не давало по-настоящему быть счастливым. Здесь можно привести в пример массу ситуаций из разных сфер, к примеру, из области отношений. Так, муж одной клиентки Ирины из-за смены формата рабочей деятельности целых 1,5 месяца не появлялся дома. За этот период женщина по-настоящему прочувствовала, в какой гнетущей атмосфере насилия жила до этого: ушло ежедневное напряжение и страх из-за постоянных конфликтов, унижений со стороны партнера. Она тогда осознала, КАК можно жить по-другому, и окончательно решила уйти от «тирана».

В большинстве семей, наоборот, люди были вынуждены находиться друг с другом в замкнутом пространстве 24/7, что порождало раздражение, скандалы вплоть до драк. **Вероятно, оба партнера копили в себе претензии и обиду еще до пандемии, но в круговороте дел и событий не заостряли на этом внимание. Но в самоизоляции их прорывало!** Порой для того, чтобы две стороны смогли услышать друг друга, нужен кто-то третий, кто мог бы посмотреть на ситуацию объективно, например, психолог. А в некоторых парах эпидемия расставляла все точки над «i»: люди осознали, что на самом деле их мало что связывает.

Также пандемия высветила все недостатки государственного школьного и вузовского образования. На детей и родителей школа возло-

жила неадекватную нагрузку, при этом механизм взаимодействия учителей и учеников был во многих случаях совершенно не проработан. Семьи отсылали домашние задания педагогам, словно в бездну - не получали никаких комментариев по ним. «Родители, по идее - это заказчики образования, а школа - исполнитель», - говорит Ирина. - А у нас, получается, все наоборот: школа перекладывает ответственность за успешность учеников на их родителей, навязывает им чувство вины (вместе со страхом за будущее детей), а сама почти никак не мотивирует к учебе - только принуждает».

Пандемия сильно отразилась и на желании учиться студентов. Более того, преподаватели вузов до сих пор отмечают, что после возобновления очного формата обучения у учащихся резко понизился интерес к лекциям: они намного быстрее утомляются, реже вступают в коммуникацию. Ирина Реута почувствовала это на себе, когда вела урок на факультете социальных наук ННГУ: несмотря на интересные активности на занятии, значительное количество студентов выключились из процесса, засели в гаджеты. Большую утомляемость можно объяснить тем, что во многих вузах часть предметов осталась в дистанционном формате, а переключаться с одного формата на другой в течение одной недели сложно психологически. Плюс, опять же, **благодаря пандемии проявилось, насколько молодые люди мотивированы на учебу:** возможно, изначально они сделали ошибку, что поступили в тот или иной вуз, занимаются тем, что им совсем не нужно. И это определенный звоночек, что пора что-то менять. Наверняка многие студенты (как и все остальные) именно в период самоизоляции стали гораздо чаще задавать самим себе вопрос «Зачем?». И он, кстати, очень важен и полезен - помогает совершать осознанные поступки.

Среди последствий первых волн пандемии Ирина отмечает снижение интереса детей к живому общению (а он и до режима самоизоляции был ниже, чем у предыдущих поколений). Конечно, потребность взаимодействовать с социумом у них довольно высокая, но ее удовлетворяет онлайн-пространство.

ОБУЧЕНИЕ НА ПСИХОЛОГА В Н.НОВГОРОДЕ

ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ + РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ДИПЛОМ + НОВАЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ ПРОФЕССИЯ

ОБУЧЕНИЕ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ



**ПРОГРАММА
ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ**
Институт психотерапии
и клинической психологии
г. Москва

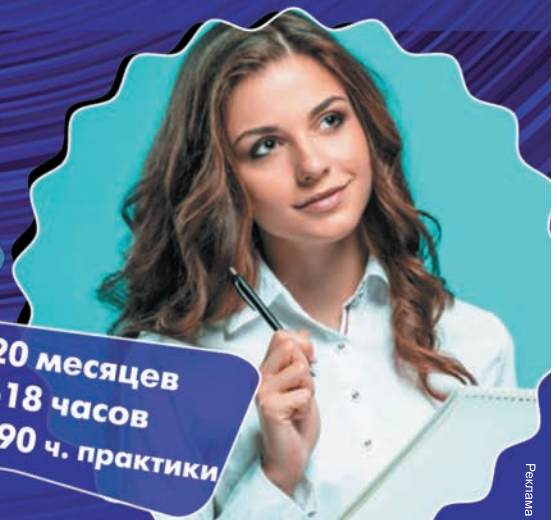
10 месяцев
200 часов
64 ч. практики

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

**ПРОГРАММА
ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ.
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

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

20 месяцев
618 часов
290 ч. практики



НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ:

КАК РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ ПОВЛИЯЛ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, АКТУАЛИЗИРОВАВШИЕСЯ В ПАНДЕМИЮ, И ИХ ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

Гиперответственность родителей школьников. Многие родители установили чрезмерный контроль за учебной работой своих детей, замучили их упреками, ограничениями. Особенно это было характерно для благополучных семей, где мама и папа обычно возлагают на свое чадо большие надежды, очень боятся, что оно «свернет с правильного пути». «Родители должны понять, что их ожидания - это их проблемы, - говорит Ирина. - **Чтобы создать по-настоящему доверительные отношения с ребенком, нужно научиться видеть в нем ЧЕЛОВЕКА, со своими взглядами и интересами, а не проект:** тогда он будет по-настоящему счастлив. То есть здесь стоит поработать с собственными страхами и убеждениями. Иногда поражаешься, как родители планируют жизнь своих детей на десятилетия вперед. Знаю, что в центре Нью-Йорка есть совсем новый квартал, где большинство домов раскуплено китайцами: это молодые родители, которые решили, что их ребенок переедет в США и будет учиться в местном университете. Им не приходит в голову, что у него могут сложиться совершенно иные интересы».

Участившиеся конфликты членов семьи. Когда люди, имеющие разные потребности, вынуждены сутками находиться вместе (да еще зачастую в атмосфере нервозности, неопределенности), то конфликтов сложно избежать. К примеру, во многих семьях были «войны» за компьютер, являющийся одновременно средством работы и отдыха. И дети тут часто оказываются слабым звеном: их не хотят слышать, понимать. Ирина в своей практике нередко сталкивалась с паническими атаками у школьников из-за таких конфликтов. Основное решение здесь - научиться договариваться. Только, как правило, взрослые под словом «договорились» понимают то, что их дети приняли высказанные им условия. А настоящие договоренности должны реально учитывать интересы

всех членов семьи, справедливо распределять личное время и личное пространство каждого.

Для сплочения семьи будет крайне полезно ввести определенные ритуалы - повторяющиеся действия, в которых участвуют все члены. Например, пусть в течение дня все принимают пищу в разное время, но каждое утро обязательно собираются за совместным завтраком.

Близкие мешают работать. Многие долгое время не могли привыкнуть к работе вне офиса: сложно планировать (а потом - соблюдать) свой распорядок дня, настроиться на продуктивный лад, справиться с отвлекающими факторами. И все это вдвойне труднее, когда дома находятся дети. Особенно это касается младших школьников, которые все еще считают, что родители созданы исключительно для того, чтобы их оберегать, заботиться, развлекать. Здесь есть два основных направления по решению данной проблемы. Первое - выстраивание родителями четкого плана дня, в котором прописаны временные периоды, отводимые на семью и на работу. Второе направление - поиск способов занять время ребенка. Тут у многих придет в голову задействовать гаджеты, но это усилит зави-

симость детей от них. **В некоторых семьях придумывали для самых маленьких поисковые квесты:** прятали в квартире различные записки и предметы (например, сладости), и те их искали в течение определенного периода.

Понятно, что этот способ не применишь каждый день, поэтому нужно обучать детей планировать самостоятельное времяпрепровождение, иногда - проявлять терпение.

Конечно, проблемы, с которыми сталкивались разные семьи в пандемический период, можно перечислять еще долго, от ухудшения материального положения до смерти родных людей. Но по словам Ирины, человек - это сильный организм, который может приспособиться к любым ситуациям и условиям. Мы многому научились за прошедший непростой период, и уже наверняка будем лучше готовы к возможному повторению строгого режима самоизоляции. **А столкновение детей с трудностями и поражениями в раннем возрасте может лучше подготовить их ко взрослой жизни.** Главное для детей и взрослых - не держать проблемы в себе, говорить о них, не отказываться от помощи со стороны. А то у многих россиян, по словам Ирины, есть «комплекс героя»: что бы ни происходило в жизни, они пытаются справиться со всем самостоятельно. И еще важно помнить, что главное в семье - это отношения. Именно о них нужно заботиться в первую очередь.

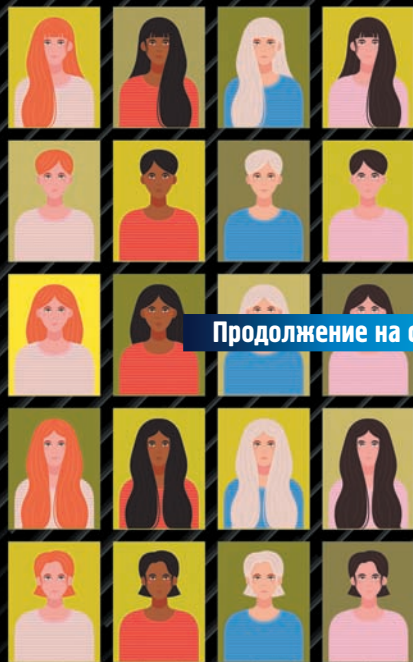
Реклама

**РАБОТАЕМ
ОНЛАЙН**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ**

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Адрес:
Московское шоссе, 213,
Запись по телефону:
8 953 561 4413



Продолжение на стр. 10

ТЕЛО КАК ОТКРЫТАЯ КНИГА

УЗНАЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПО ЕГО ВНЕШНОСТИ

Тело – это физическое воплощение внутреннего состояния человека, его характера: оно неразрывно связано с сознанием. Внешние черты, положение в пространстве, движения очень многое могут рассказать о нас. Клинический психолог, телесно-ориентированный терапевт, куратор и тренер международного института практической психологии и психотерапии «Интеграция» Елена Стыбаневич рассказала «Alfa Жизни» о том, как по наружности окружающих людей определить некоторые особенности их характера и различные психологические сложности, которые они имеют. Это полезно, и лично для нас – обратить внимание на существующие проблемы и начать делать шаги для их решения.

МАСКИРОВКА ИСТИННЫХ ЧУВСТВ

Тем, кто интересуется психологией хорошо известно: стоит проявлять свои желания во внешний мир, а не сдерживать их в себе. В противном случае, напряжение будет накапливаться, «записываться» в теле, что, в свою очередь, может обернуться сложностями во взаимоотношениях, болезнями, апатией и депрессией. В идеале наши действия, мысли и эмоции должны быть согласованы друг с другом: простыми словами, важно делать то, что хочется.

Но по-настоящему целостных личностей в нашем социуме не так уж и много. Люди, скорее, предпочитают казаться, а не быть,

носить маски. На снять маску с любого человека довольно просто, если знать язык тела.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ И ПРОБЛЕМЫ ГОРДЕЦОВ, МАЗОХИСТОВ, ЛЮДЕЙ СО СТРАХОМ ЖИЗНИ

Итак, то, насколько человек в контакте со своим телом и желаниями, можно определить по внешним признакам, например, по мимике на лице. Если она яркая, активная, если по лицу можно читать эмоции и внутреннее состояние собеседника, то, скорее всего, у него все в порядке с выражением чувств. Но есть индивиды, по облику которых невозможно понять ничего: что бы ни происходило, их мимика почти не меняется. Такая окаменелость, вероятно, является следствием глубинного страха жизни. Данный тип характера обычно действительно не испытывает сильных эмоций: их, как раз, блокирует страх. Люди с «покерфейсом» обычно выбирают деятельность, не подразумевающую живые контакты, ведь коммуникация для них – это страшно и непонятно. Обычно они имеют очень скованное тело, которое словно стремится сжаться до нуля. Нередко у них есть впадина в груди.

Обозначенный типаж не находится в контакте со своими эмоциями и чувствами, не понимает и не осознает их. А есть люди, которые прекрасно их осознают, но намеренно сдерживают. Они стараются угадать, что в текущей ситуации бу-

дет правильным в глазах окружающих, а что нет, а истинные чувства показать страшно и стыдно, так как они могут отличаться. Представители такого типа не хотят, чтобы посторонние определили, какие чувства они испытывают,



Наталья Чиркина

О тесной связи физического и духовного «Alfa Жизнь» писала неоднократно (собственно весь апрельский фестиваль Alfa Zozh про это). Все больше людей приходят к выводу, что для решения жизненных проблем и исполнения желаний нужно «идти» в тело. А телесных практик, помогающих человеку лучше познать себя, наполниться энергией и освободиться от зажимов становится больше с каждым годом. Сертифицированный мастер по динамической медитации Шодхан и Vaal Динамике, тренер программы «ПерепроШивка», специалист по психосоматике Наталья Чиркина за последние годы перепробовала множество телесных активностей, часть из которых кардинально поменяли ее жизнь. Специально для журнала «Alfa Жизнь» она составила топ небанальных, но при этом доступных для каждого практик - из тех, что проверила на себе. Все они помогают обеспечить ежедневную эмоциональную гигиену - убирают негативное и увеличивают позитивное в повседневности. Выбирайте те из них, которые вам ближе по духу и задачам, и попробуйте сделать постоянной привычкой!



Различные виды зарядки. Ценность здесь - выработка ежедневной привычки. Если у вас получается вставать зарядку в свой регулярный график, поборов свою лень, то вам будет намного проще перейти к более продвинутым практикам.

Гормональная гимнастика.

Ритуал можно делать каждое утро, чтобы быстро взбодриться - зарядиться энергией без кофе и других допингов. Для начала, пробудившись, не открывая глаза, поблагодарите вселенную за новый день. Далее начинайте прохлопывать руками все тело - лицо, шейно-воротниковый отдел, грудь, живот... Вместе с прохлопыванием можно еще проминать отдельные участки.

Кундалини-йога. По сравнению с классической йогой, в ней много активных движений, физических усилий. Например, сидя в позе лотоса, нужно двигать поднятыми руками и дышать с большой интенсивностью. Прак-

**ДИПЛОМНЫЙ КУРС ПО
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**

25 СТАРТ
СЕНТЯБРЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ИНСТИТУТ
ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ И
ПСИХОТЕРАПИИ
"ИНТЕГРАЦИЯ"

ЕЛЕНА 8 (800) 301-22-54 [VK.COM/TELESKA_NINO](https://vk.com/teleska_nino)



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА: ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ, КОТОРЫЕ СТОИТ СДЕЛАТЬ СВОЕЙ ПРИВЫЧКОЙ

тика позволяет отключить ум, загруженный проблемами, открыть энергетические центры в теле. Это приводит к ментальной перезагрузке, получению важных инсайтов.

Всхлипывающее (рыдающее) дыхание. Система динамических медитаций Шодхан, на которой специализируется Наталья, включает целых 16 стадий. Одна из них называется «Всхлипывающее дыхание». Это такое дыхание, при котором ты издаешь звуки, похожие на плач. Практика позволяет войти в медитативное состояние, выплеснуть наружу негативные эмоции, заключенные внутри. Особенно это полезно мужчинам, не разрешающим себе плакать. У многих во время практики всплывают, казалось бы, позабытые воспоминания о буллинге в школе или о том, как отец бросался с кулаками на мать. Сильные эмоции, которые были пережиты тогда, нигде не исчезли, а записались в теле. Поэтому всем нам важно прореветься и проораться. «Всхлипывающее дыхание» способствует освобождению мышечных зажимов и даже излечению физических болезней.

Холотропное дыхание. Ты ложишься, погружаешься в медитативное состояние и начинаешь чередовать крайне медленное дыхание с очень быстрым. Практика дает много полезного: целая гамма эмоций, всплывающие воспоминания, ценные инсайты. Нашему эксперту холотропное дыхание помогло в свое время принять маму с ее сложным характером: у них получилось наладить общение после долгих лет недопонимания.



«Прыжки радости». Если вас ошаршила внезапная неприятная новость, кто-то вывел из себя, или просто чувствуете, что тонете под грудой нерешенных вопросов, то вам стоит в течение хотя бы 15 минут попрыгать на носочках (желательно при этом что-то кричать). Благодаря гормональному всплеску во время практики ты отключаешь внутреннего критика, застрявшего в мозге, мешающего жить, тормозящего развитие. Человек перестает закикливаться на тяжести проблемы, а начинает в более спокойном состоянии искать решение: и оно, как правило, приходит довольно быстро.

Работа с невидимым молотом. Это элемент медитативной системы «Vaal-Динамика». Вы «берете» огромный виртуальный молот в руки, взмахиваете им и начинаете ударять по проблемам, которые вас тревожат. Повторяйте это, пока не устанете. В итоге, вы сможете выплеснуть напряжение, выкинуть из головы часть

негативных мыслей.

Женские практики. Их достаточно много. Наталья, к примеру, рекомендует «дыхание матки» (глубокие вдохи и выдохи животом в



течение 10-15 минут). Оно открывает в представительницах прекрасного пола женственность и сексуальность. В современном мире, пропитанном мужскими энергиями, где постоянно приходится с кем-то воевать, стремиться к успеху, это крайне необходимо. «Дыхание матки» при регулярной практике позволяет женщинам полностью принять свое тело, избавиться от многих комплексов.

Танец живота. Здесь не обязательно записываться в какую-то школу - вполне достаточно видео с YouTube. Танец живота способствует «прокачке» женственности. А еще он отлично демонстрирует, насколько тело девушки раскрепощено и свободно. У некоторых во время танца наблюдаются резкие движения, как у робота, разбалансировка разных частей тела: какие-то из них двигаются, а какие-то нет. Самый показательный и полезный элемент - «восьмерка бедрами». Если у вас получается выполнять его плавно и равномерно, то вы близки к гармоничному состоянию.

«Срыв масок». Практика так же входит в систему Шодхан. Она будет особенно полезна тем, кто чересчур восприимчив к чужому мнению, кто больше ориентируется на то, чего ждут окружающие, а не на свои желания. Визуализируйте маски - роли, которые вы, возможно, вынужденно играете в своей жизни. Представьте их в виде

дополнительной физической оболочки, обволакивающей кожу. А теперь с рыком найдите их с себя сдирать! Практика способствует освобождению от навязанных желаний, автоматических привычек и стереотипов.

После нее многие ощущают некое освобождение и начинают делать то, что они действительно хотят, что льется из их души. Кстати, «срыв масок» является типичным примером динамических медитаций (их сегодня существует достаточно много), включающих одновременно физические усилия, специальное дыхание, вход в медитативное состояние и определенный катарсис (прорыв эмоций).

«Рефлекс оргазма». Практика предназначена для раскрытия нижних чакр, сексуальной энергии. Это весьма актуально в наше время, ведь в обществе существует еще очень много запретов по поводу интимной жизни. Здесь ты лежишь на спине и делаешь движения, похожие на тренировку мышц пресса, только с упором на тазовую область. При этом подключается интенсивное дыхание.

Тантрическое наблюдение. Тантрические практики позволяют познать много полезного о себе и взаимоотношениях с окружающими. Одно из начальных упражнений тантры - наблюдение. Вы садитесь с партнером напротив друг друга и смотрите прямо в глаза, не отрываясь. Проследите, насколько это сложно (или легко) делать вам и вашему визави, хочется ли вам смеяться, смущаться. Практика наглядно показывает, можете ли вы свободно отдаваться чувствам, беспокоит ли вас то, как выглядите в чужих глазах, способны ли открываться, доверять. Если партнер по упражнению является любимым человеком, и ему тяжело долго смотреть в глаза, то в отношениях явно присутствует определенная дисгармония, недосказанность.

Стояние на гвоздях (Садху). Здесь вы работаете с принятием боли, открываете путь энергетическим потокам. По словам Натальи, освободившись от боли, блокирующей течение энергии, мы начинаем мыслить совершенно по-другому. Ты проживаешь в моменте мощные эмоции, выплескиваешь наружу то, что давно копил в себе и что мешало жить. Боль сменяется эйфорией, обостряются чувства. После стояния на гвоздях возникает масса идей, запутанные ситуации проясняются. «Я, к примеру, именно после садху поняла, что хочу рисовать и петь, открылись мои истинные желания, - отмечает Наталья. - Сейчас я делаю именно то, что мне нравится, а не то, что говорит социум».

Марафон Эмоциональной Гигиены

Любую практику можно пройти отдельно!

Динамические, дыхательные, телесные катарсические практики!

Шодхан

Кали медитация
Рефлекс оргазма
Танцы состояний
Звуковое путешествие
Чакровое дыхание
Вааль динамика

Подобная информация:
8-987-740-6969
SHODHANNIZNIYNOVGOROD

Предъявителю купона - практика САДХУ (стояние на гвоздях) в ПОДАРОК!

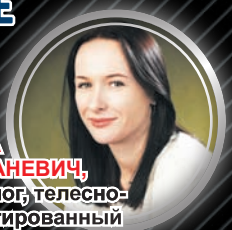
[NATATRAVELL](https://www.instagram.com/natatravell)

Результат

Продолжение.
Начало на стр. 8

УЗНАЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПО ЕГО ВНЕШНОСТИ

**ЕЛЕНА
СТЫБАНЕВИЧ,**
психолог, телесно-
ориентированный
терапевт



их подлинную сущность. Им важно поддерживать определенный образ. Так «гордецы» лишают себя удовольствия наслаждаться искренним, открытым общением, недополучают массу позитивных эмоций. Оpoznать таких людей можно, например, по неестественно прямой осанке, сильному напряжению в теле и читающейся во взгляде нотке надменности и отворачивания к происходящему вокруг.

По словам Елены Стыбаневич, особенно заметно в социуме высвечиваются люди «стыдливого» (мазохистского) типа. У них «ужатый» низ (тонкие ноги, поджатый таз), но при этом масштабный верх (грудная клетка, плечи). Они, с одной стороны, постоянно испытывают чувство стыда, а с другой, способны выкинуть такое, от чего стыд появится у всех окружающих. Собственные желания у них на втором плане: главное – быть нужным кому-то. Поэтому «мазохисты» любят вваливать все на себя и притягивать разного рода садистов, которые пользуются ими.

МЕНЯЕМ ФИГУРУ С ПОМОЩЬЮ МЫСЛЕЙ

Здесь кто-то может сказать, что «фигура» формируется с юных лет, есть гены и т.п. На самом деле, как говорит Елена, вполне возможно изменить мышечную структуру тела, а значит и его форму, просто изменяя свою жизнь (образ мышления, привычки поведения). Она не раз подмечала, что у людей, занимающихся телесно-ориентированной психотерапией, действительно менялось тело, даже форма груди и губ. И это объяснимо. Тело отражает все, что происходит в нашем бессознательном: если человек улучшает свое эмоциональное состояние, то физическая оболочка тоже транслирует изменения. И, допустим, если «стыдливый» тип перестанет вваливать все на себя, то форма его нижней части станет крепче, объемнее.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ

ПУХЛЫЕ ГУБЫ И БОЛЬШОЙ ЛОБ?

В целом в нашем теле протекают 3 вида процессов: рациональные (мысли, контроль, анализ), эмоционально-чувственные (чувства, эмоции, желания) и телесные. Первые условно проявляются в голове, вторые – в груди, а третьи – в нижней половине туловища. Соответственно, по внешнему виду человека можно проследить, какие процессы в нем преобладают. Так, если голова (по пропорциям) больше, чем тело, то личность явно очень много проживает внутри себя, пытается контролировать эмоции (не только себя, но и все и всех вокруг), склонна заниматься самокопанием, постоянно все анализировать, а в проявлении эмоций и понимании желаний у нее, скорее всего, есть проблемы.

В идеале, все три типа процессов должны гармонично сочетаться, плавно перетекать друг в друга. Например, результат совершаемых нами действий будет максимально удовлетворяющим, когда мы исходим из своих обдуманных желаний.

У современных людей, как правило, имеет место провал в эмоциональной части: они совершают поступки, повинувшись разуму – в обход желаний. Счастья это явно не прибавляет.

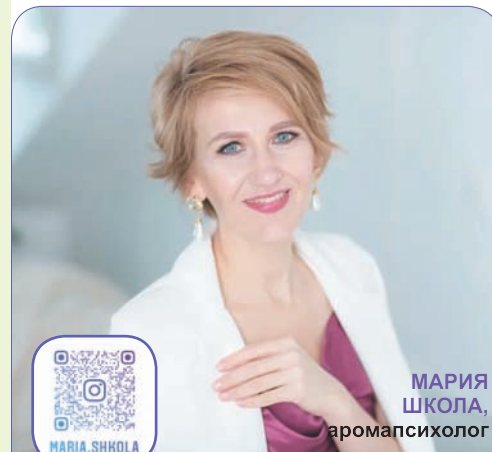
Очень много информации о человеке может сказать его голова. Специалисты по телесно-ориентированной терапии условно делят ее на 3 части: лоб «ответственен» за мысли, промежуток от бровей до кончика носа – за чувственную сферу, а губы и нижняя часть подбородка – за желания. Есть, к примеру, закономерность: чем пухлее губы, тем сильнее у человека контакт со своими желаниями, своей сексуальностью. А очень тонкие губы говорят об обратном... Маленький размер глаз связан с боязнью проявлять эмоции, со страхом контакта с окружающими. Большой лоб свидетельствует, что человек постоянно живет в своей голове. Крупный нос говорит о яркой индивидуальности

«Понятно, что это не бесспорная истина, и есть много исключений, - отмечает Елена. – И, тем не менее, считываемая с человека визуальная информация помогает его понять и строить с ним коммуникацию в наиболее комфортном формате. Так, если ты видишь кого-то с большим лбом, то нужно принять, что, скорее всего, у человека могут быть проблемы с выражением эмоций (и, как следствие, с коммуникацией). В психологическом консультировании, к примеру, это дает возможность более четко строить стратегии работы с клиентом. В дружеском взаимодействии человек может принять это во внимание и с бережностью отнестись к возможным сложностям в коммуникации».

УСТАНАВЛИВАЕМ КОНТАКТ С ТЕЛОМ

Возможно, прочитав предыдущие абзацы, вы осознали, что имеете дисбаланс между разумом и телом, склонны скрывать свои эмоции (или вообще вам сложно их осознавать). Как это можно исправить? В первую очередь, стоит исследовать свое тело – найти на нем зоны, где чувствуется напряжение, мышечные зажимы.

Вообщем внутреннее напряжение можно снять различными телесными практиками: например, многие любят йогу. Они действительно помогают, но обычно не работают с причинами, вызвавшими дисбаланс в теле. А раз причина остается, то напряжение постоянно будет возвращаться. Гораздо большего эффекта можно достичь, если обратиться к телесно-ориентированной терапии. «Она позволяет заглянуть внутрь себя, обрести подлинную целостность, - говорит Елена. - Человек начинает действовать в соответствии со своими настоящими потребностями, что, конечно, меняет качество жизни и способно превратить ее в бесконечное удовольствие. Ну, и, как мы сегодня говорили, фигура людей тоже меняется, ведь энергия в теле начинает циркулировать совсем по-другому, поступать туда, где ее не доставало. Телосложение однозначно становится более пропорциональным».



MARIA.SHKOLA

**МАРИЯ
ШКОЛА,**
аромапсихолог

Люди уже активно исследуют Марс, но до сих пор крайне мало знают даже про устройство своего организма и своей планеты. В частности, только в 20 веке специалисты приблизились к постижению истинной природы растений. Растительный мир - это не фон для жизни человека, а целая живая вселенная. Более того, научные эксперименты подтверждают, что растения обладают... РАЗУМОМ (возможно, сознанием, душой), способны вступать в коммуникацию с людьми. А мы, в свою очередь, можем взять от них массу полезного - не только для здоровья, но и... для ИЗМЕНЕНИЯ жизни буквально во всех сферах, от финансов до отношений! О разуме и невероятных свойствах растений «Alfa Жизни» рассказала аромапсихолог с медицинским образованием, фармацевт Мария Школа.

ЦВЕТЫ ТОЖЕ МОГУТ ВЛЮБЛЯТЬСЯ?

Мария привела множество примеров, доказывающих, что растения многое чувствуют, понимают и способны даже совершать определенные действия в своих интересах. Так, некоторые цветки могут передавать информацию другим о приближении вредоносного жука, и те начинают выделять вещества, разрушающие «хищника». Есть деревья, растущие в пустынной местности, которые впрыскивают в листья особые токсины: это убивает покушающихся на них животных.

Складывается ощущение, что растения чувствуют тонкую связь с окружающим миром, с планетой в целом. Так, специалисты заметили, что форма одного и того же кольца на многочисленных срубках стволов деревьев была искажена. Позднее выяснилось, что все эти необычные кольца образовались в период Второй мировой войны. Видимо, деревья страдали вместе со всеми... Еще растения способны использовать животных и насекомых для своих нужд. Так, акация вступает в тесное взаимодействие с муравьями. Они прорывают в ней ходы вдоль и поперек, а взамен - защищают от более вредных насекомых. А самое поразительное, что растения могут... влюбиться! Было зафиксировано на видео, как Фигус Бенджамин при входе в помещение молодой лаборантки начал шевелиться, поднимать листья вверх, словно восхищаясь ею и пытаясь обратить на себя внимание.

Можно давать разные объяснения всем этим феноменам, но ясно одно: растения хорошо считывают, что происходит рядом с ними, и несут в себе колоссальную природную силу. И эту силу они могут передавать людям. Так, есть понятие «дендротерапия» - лечение деревьями: когда человек обнимает дерево (особым образом),

РАЗУМ РАСТЕНИЙ ФЕНОМЕН, ИЗ КОТОРОГО МЫ МОЖЕМ ИЗВЛЕЧЬ ПОЛЬЗУ

то получает от него энергию, идущую из земли через ствол. Еще экспериментально зафиксировано, что, когда мы вдыхаем аромат цветущих деревьев, то у нас улучшается настроение.

Но, пожалуй, самый главный дар, который могут дать растения человеку - это эфирные масла. По сути, они являются душой живого растения, концентрированной выжимкой всей энергии, всех полезных веществ. Если в засушенной ромашке последних остается 5-10%, то в эфире - почти 100%. **Об удивительных свойствах растительного концентрата знали еще тысячелетия назад. Цари и богатые люди лечились эфирными маслами. И, как известно, когда родился Иисус, то волхвы пришли к нему с ладаном, миррой и золотом.** Последнее, возможно, тоже являлось эфирным маслом куркумы (тогда она была крайне дорогой). В средние века лечебные и иные свойства эфирных масел были позабыты большинством людей. И только в 20 веке о них вспомнили: 20-е годы считаются периодом зарождения современной ароматерапии. Она стала альтернативой химическим, синтетическим лекарствам.

Мария Школа проработала в фармацевтической отрасли более 13 лет. Но сейчас она твердо убеждена, что ни за что не вернулась бы на прежнюю работу - по принципиальным соображениям. По ее словам, современные аптеки, во многом, не помогают людям, а вредят им. «Именно когда я ушла из этой отрасли, началась моя внутренняя трансформация, - делится Мария. - А ровно год назад я познакомилась с эфирными маслами, благодаря которым поняла, для чего живу».

КАК РАБОТАЮТ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Чтобы понять, в чем заключается основная сила растений, нужно сказать пару слов об устройстве вселенной и человека. По сути, все в нашем мире представляет собой

энергию, волновые колебания определенных частот. Учеными зафиксировано, что человек, находящийся в гармоничном физическом и эмоциональном состоянии излучает вибрации в 68-70МГц. Но когда он попадает в депрессию или заболевает, то частота колебаний уменьшается, например, до 30МГц. **Любая эмоция, от гнева до радости, обладает своими частотными характеристиками** (их уже давно просчитали - в интернете много информации об этом). Растения имеют свою, постоянную (обычно высокую) частоту колебаний. Человек взаимодействует с ними: когда наносит на себя капли эфирного масла, то его вибрации становятся другими!

А на физическом уровне наш организм получает ценные молекулы хлорофилла, которые идентичны молекулам гемоглобина. С помощью энергии растений мы можем добавить в свой эмоциональный фон то, чего нам не достает здесь и сейчас, настроить тело и мозг на определенные чувства и действия.

Так, масло ладана структурирует, помогает думать в нужном направлении. По словам Марии, люди с экстрасенсорными способностями не раз видели, как меняется аура человека после контакта с ладаном. Масло его словно образует защитный купол. Масло мяты тонизирует, а апельсин добавляет радости и бодрости, способствует пробуждению чувств. Иланг-иланг повышает сексуальную энергию у женщин, помогает снять чрезмерный внутренний контроль. Данное масло, как и другие масла-афродизиаки (герань, жасмин), поднимает уровень эстрогена и тестостерона, выравнивает гормональный фон. Масло Розы имеет одну из самых высоких вибрационных частот - 320МГц. Оно дает ощущение исключительности, изысканности, достоинства.

Общий смысл использования эфирных масел - это получение определенной энергии, которая в течение дня будет помогать справляться с делами, достигать успеха и прекрасно себя чувствовать. А если ты повышаешь свои вибрации регулярно, то выходишь на новый уровень жизни!

Польза от эфирных масел проявляется даже тогда, когда ты их просто вдыхаешь. Но лучше наносить их капельки на свое тело. При этом под разные масла и разные задачи предпочтительны определенные части тела. Так, ладан рекомендуется капать на макушку головы, ведь одно из его свойств - создание связи между умственным и телесным. Как вариант, его можно наносить на пупок, то есть центр тела. Иланг-иланг будет наиболее

Кольца на стволах многих деревьев, относящиеся к периоду Второй мировой войны, имеют деформированную форму

уместен у женщин внизу живота. Мяту стоит наносить на основание шеи в первой половине дня: это сразу придаст заряд бодрости.

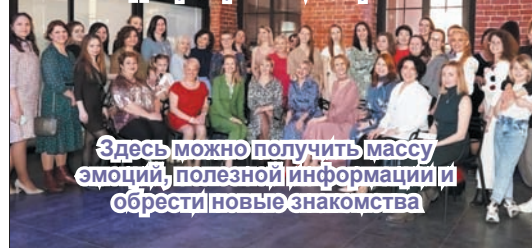
В коллекции нашего эксперта более 100(!) эфирных масел, и она продолжает знакомиться с новыми ароматами. Благодаря им Мария помогла уже многим людям получить необходимую энергию. Она проводит аромадиагностику, на которой с помощью ароматов выясняет существующие у человека проблемы и запросы и подбирает нужные им масла. Также Мария делает смеси различных масел, составляя тем самым «ароматы души». Такая смесь дает очень большой ресурс ее обладателю. Еще она подбирает «аромакостюмы» для мужчин и «аромаплатя» для женщин, которые будут их настраивать каждый день на высокий уровень вибраций.

За прошедший год Мария Школа не раз наблюдала, как эфирные масла буквально преображали человека. Например, у многих пошли в гору дела в финансовой сфере. В ароматологии, кстати, выделяют целый ряд ароматов, настраивающих на деньги. Другие эфирные масла помогли наладить семейные отношения, поправить физические недуги, однажды даже был исполнен запрос на беременность.

Если вы хотите попасть на сеанс аромадиагностики и создать собственный ресурсный аромат, то записывайтесь на консультацию по телефону: 8-910-799-0357; [instagram.com/maria.shkola](https://www.instagram.com/maria.shkola). 20 мая стартует курс Марии «Ароматпсихолог - профессия будущего» для тех, кто хочет заниматься аромадиагностикой профессионально. Особенно это будет интересно психологам, коучам, специалистам по телесным практикам как дополнительный инструмент в работе с клиентами.



Регулярно собирается женский клуб «Ароматные истории». Это встречи для нижегородок, на которые приглашаются эксперты в разных областях, от финансов до ораторского мастерства



Здесь можно получить массу эмоций, полезной информации и обрести новые знакомства



СИЛЬНАЯ КРАСОТА

ВИДЕО с чемпионата НО по бодибилдингу смотрите на канале [youtube.com/studlifenn](https://www.youtube.com/studlifenn)

В начале апреля в ДК «ГАЗ» прошел один из самых масштабных за последние годы чемпионатов Нижегородской области по бодибилдингу. Соревнования шли с середины дня до позднего вечера, и в них приняли участие девушки и молодые люди из разных городов России. Количество номинаций на чемпионате растет с каждым годом. Кроме классического бодибилдинга и фитнес-бикини, участники, к примеру, проявляли себя в категориях «Wellness bikini» (когда оценивается женственность форм - с доминированием нижней части тела) и «Фитнес-модель» (когда участницы выступают в слитных купальниках и вечерних платьях). Но, конечно, особое восхищение вызвала категория «Мастера», где соревновались женщины старше 35 лет. Они показали живой пример, что можно быть в великолепной форме в любом возрасте, если предпринимать усилия и иметь сильную волю.

Нет сомнения, что такие шоу очень мотивируют заниматься собой, совершенствоваться. Кроме того, бодибилдинг сегодня не только дает возможность поддерживать отличную форму, но и, по сути, является путевкой на новый уровень жизни. У каждой участницы (особенно у блогеров) после соревнований появляются сотни новых подписчиков в соцсетях, а это большое подспорье для продвижения собственных бизнес-проектов.

Начало на стр.5 ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЗАВИСТЬ?

Чтобы не застрять в прошлом, не пропустить новые возможности, необходимо постоянно прислушиваться к своему телу и подсознанию.

Стоит отметить, что нашим современникам гораздо легче реализовать истинные желания, чем предыдущим поколениям, и не только из-за наличия многочисленных психологов и тренинговых программ, помогающих обрести себя. Лет 30-40 назад жизнь большинства предопределялась чуть ли не со школьной скамьи. Люди даже не задумывались, зачем они идут на ту или иную работу (просто так надо было, все так делают, престижно, стабильно и т.п.), не представляли, что можно жить как-то иначе. Сегодня же почти не существует границ в реализации себя, есть огромный выбор путей и возможностей, а быть собой стало, по сути, модно. В прежние годы «белым воронам» приходилось несладко, а сегодня непохожесть можно хорошо монетизировать. Правда, раньше не было такой пропаганды «успешного успеха», которая оказывает большое психологическое давление на людей.

Современные люди трепетно следят за стилем одежды, за состоянием своей кожи и всем, что помогает произвести впечатление. **А вот влияние ароматов, как правило, недооценивают. И весьма зря! Запах – это то, что создает в нашем подсознании первое впечатление при знакомстве с человеком или при попадании в какое-либо помещение. А еще ароматы помогают настроиться на важные жизненные события, способствуют повышению эффективности во всех сферах.** – это воплощается в измеримых показателях – дополнительном доходе, новых клиентах, подписании контрактов. Но это в том случае, если вы знаете основные правила формирования парфюмерного гардероба, умеете выбирать аромат под конкретные задачи, иначе все может сложиться по-другому – привести к потере клиентов и денег. О принципах работы ароматов, о том, как их подбирать для различных видов деловой активности (собеседования, переговоров, выступления на сцене...) и как не сделать при этом роковых ошибок, «Альфа Жизни» рассказали парфюмерные эксперты, создатели онлайн-школы по парфюмерной стилистике FLAKONN Ольга Гут и Наталья Садович.



ПРИРОДНОЕ - ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Все ароматы несут 2 основные функции – создание внутреннего настроения (например, на продуктивную работу) и имидж – меседж, который мы несем внешнему пространству («Я лучший, тот кто вам нужен» (для собеседования), «Я лидер мнений, могу дать много полезного» (для спикера) и т.д.).

Первое, что здесь важно отметить: для деловой сферы нужна сила, энергия. Лучше всего их дают природные запахи – прежде всего, древесные, а также цитрусовые, прохладные, озоновые, морские. Это абсолютно универсальные, понятные всем ароматы. Сегодня в период расцвета удаленных видов работы, различных вебинаров, дистанционных продаж, они стали еще более актуальны: так как запахи гаджеты пока не передают, основная задача человека – привести себя в идеальное для решения рабочих задач состояние.

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ПАРФЮМЕРНЫХ СТИЛИСТОВ

1. Ориентируйтесь на рекламу! По телевизору плохого не посоветуют!
2. Выбирайте самый красивый дизайн флакона: чем больше стразиков, тем вкуснее аромат!
3. Старайтесь покупать духи на распродаже.
4. Все, что выкладывают в соцсетях beauty-блогеры, это качество: нужно срочно бежать в магазин!
5. В масс-маркете – только дешевки. Необходимо терпеливо зарабатывать на «люкс».
6. Дорогой парфюм – на 100% классный. А если уж на флаконе написано что-то, вроде «Ланком или «Шанель», то сразу берите, а потом уже разбирайтесь, насколько нужны эти духи.
7. Все ваши попытки найти любимый аромат обречены на провал: духи, полюбившиеся вам еще в прошлом веке – самый верный выбор.
8. Классика – это все! А следовать трендам – бессмысленно!
9. Если ваша безвкусно надушенная коллега или подруга пытается вас наставить на путь истинный – делайте то, что вам говорят: на вашей полке наверняка есть еще много места для ненужных флакончиков.
10. Базовый парфюмерный гардероб – это дневной цитрусовый бодрячок и вечерний восточный опиум. Все должно быть, как у всех.

ТОП-5 ОШИБОК ПРИ ХРАНЕНИИ ПАРФЮМЕРИИ

1. Хранение в ванной комнате. Там высокая влажность и большие перепады температуры, что пагубно влияет на парфюм.
2. Расположение флаконов под прямыми солнечными лучами. Свет – враг парфюмерии. Избегайте подоконников, ламп и солнечного света. Ультрафиолетовые лучи изменяют качество многих материалов, особенно жидкостей и ароматических молекул. В целом лучше всего хранить ароматы в темном шкафчике, подальше от обогревательных приборов.
3. Нарушение герметичности. Открытые или плохо закрытые духи быстро выдыхаются и могут изменить свое звучание.
4. Хранение в сумке или в бардачке автомобиля. Постоянная вибрация и перепады температуры сказываются не лучшим образом на качестве духов.
5. Духи в холодильнике. Обычно температура в холодильнике составляет -4 градуса. А оптимальный температурный диапазон для хранения парфюмерии – это 12-15 градусов.

Природные ароматы, как раз, дают то, что нужно – свежесть, динамику, драйв, вызывают улыбку, позитивное настроение. Недаром в японских офисах в середине рабочего дня принято распылять цитрусовые запахи, придающие энергию на оставшуюся часть рабочего времени. А во время коммуникации природные ароматы не раздражают окружающих, в отличие от многих ярких, приторных, восточных композиций. Применение последних в деловой сфере – это русская рулетка: можно сильно не

ПАРФЮМ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ДЕЛОВЫХ ЗАДАЧ:

ЧТО ПРИВЕДЕТ К УСПЕХУ, А ЧТО – К ПРОВАЛУ?



**ОЛЬГА ГУТ,
НАТАЛЬЯ САДОВИЧ**
парфюмерные
эксперты

угадать и с первых минут настроить против себя собеседников.

В парфюмерных магазинах природные «энергетики» можно опознать по желтому, оранжевому, светло-синему, зеленому цвету флаконов. Это точно не розовые и не красные, подходящие больше для вечеринок.

«ПИДЖАЧНОЕ» - ДЛЯ ДОМИНИРОВАНИЯ

Некоторым людям важно подчеркнуть парфюмерией свой статус, доминировать на переговорах, транслировать месседж: «Я серьезный, влиятельный человек, пахнущий деньгами. Меня нужно уважать». Здесь уже нужны «пиджачные» ароматы – кожаные, шипровые, амбровые, фужерные, металлические, древесные. Это



искусственные молекулы, вроде Iso E Super, кожаные аккорды. Женщинам такие запахи придают оттенки стервозности.

«Пиджачные» ароматы не обязательно использовать только в живой коммуникации, ведь они действуют и непосредственно на обладателя – структурируют мышление в нужную сторону. Наши эксперты, к примеру, применяют их во время длительных вебинаров. Такие флаконы обычно темно-синего, коричневого, черного, стального цвета. Геометрия флакона – простая, лаконичная.

АРОМАТНЫЕ «ЯКОРЯ» - ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА ПУБЛИКЕ

Задача различных спикеров, тренеров, выступающих на большие аудитории – быть максимально собранным, сфокусированным, готовым к неожиданностям. Здесь, в первую очередь, нужны природные, цитрусовые ароматы, о которых говорилось выше. Только в данном случае лучше не использовать духи, которые

ты постоянно применяешь в повседневности. Для выступлений на публике стоит приобрести особенный аромат и, так скажем, «заякорить» его в своем сознании, чтобы он вызывал определенные чувства и давал силу, уверенность, помогал справиться с волнением.

МАКСИМАЛЬНО ЛЕГКОЕ – ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИЙ

Отдельная тема – люди помогающих профессий (педагоги, психологи, врачи, консультанты, администраторы, эксперты индустрии красоты – то есть те, кто вступает в близкий контакт с клиентами). Главное правило для них – использование легких, едва уловимых, максимально политкорректных ароматов. Например, это ароматы с запахом дорогой уходовой косметики. Основной месседж: «Я готов вам ненавязчиво помочь. Главный здесь Вы!».

К сожалению, далеко не все специалисты данной сферы придерживаются правила нейтральности. И администраторы салонов красоты, использующие яркие восточные ароматы, могут просто разрушить бизнес их владельцев: запах, распространившийся в пространстве, большинством людей считается в подсознании так: «Это вражеская территория». В следующий раз им уже не захочется сюда приходить.

Флаконы с такими ароматами обычно бледно-го, прозрачного, акварельного цвета.

ОШИБКИ С НЕПРЕДСКАЗУЕМОМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ

Какими духами точно не стоит пользоваться для активностей делового назначения? Это, прежде всего, сладкие, гурманские (кофейные, ванильные, шоколадные...), цветочные, вечерние, слишком яркие и стойкие

ароматы.

Они не только могут настроить собеседников против человека, но и сбить его самого с рабочей волны. А уж если, надушившись сильным ароматом, вы попадете в помещение, где плохо работает кондиционер, то можете испортить все мероприятие! Наверное, каждый из нас был в кабинете, где много женщин работают в ограниченном пространстве. Если кто-то из работников пользуется ярким восточным ароматом, то долго находиться здесь будет невозможно. И примеров такого неудачного использования духов наши эксперты знают много: из-за запахов офисные работники не могли нормально работать и заболели, репетиторы детей настраивали против себя их родителей, не подписывались важные договора, не принимали на работу и т.д.

ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ

Большинство из сказанного выше не относится к представителям творческих профессий – дизайнерам, стилистам, артистам, музыкантам, то есть тем, кто зарабатывает деньги на креативе. Нейтральные запахи в их среде, наоборот, будут восприняты в какой-то степени как дурной тон. Им лучше использовать максимально необычные ароматы, контрастные ноты (бетон, медь, минералы, «роза+кожа»...) для подчеркивания своей уникальности и харизмы. Также таким людям можно делать миксы – наслаивать запахи друг на друга.

Реклама

Подпишись и заведи свой подарок: Гайд "Как выбрать свой безупречный аромат"! Это онлайн-путеводитель по парфюмерной стилистике - для тех, кто хочет произвести впечатление с первого взгляда и найти свое парфюмерное "Я".

НАЙДИ В ДИРЕКТ @FLAKONN.RU СЛОВО "ALFA", И ПОЛУЧИШЬ ГАЙД!

INSTAGRAM.COM/FLAKON.RU

Новые технологии, достижения науки сегодня проникают во все сферы, делают проще и доступнее многие процессы. И у людей, желающих решить психологические проблемы, достичь успеха, сейчас четко проявляется запрос на быстроту изменений: просто времени становится все меньше, а отвлекающих, тянущих назад факторов - все больше. В связи с этим активно появляются трансформирующие инструменты, делающие путь к обретению внутренней гармонии проще - без бесконечных сеансов у психолога и без болезненного погружения в детские воспоминания. Людмила Иванова, которая многим известна как директор сети косметологических клиник «Людмила» и косметолог, является по второму образованию еще и психологом. На протяжении 15 лет она изучала различные психологические, телесные, энергетические методики, следила за последними открытиями в медицине и науке в области работы мозга, интересовалась, как он влияет на процессы омоложения и старения в организме. Синтезировав большой пласт знаний, она создала в 2020 году собственную трансформационную программу «Код молодости». Название здесь не случайно: являясь экспертом в области косметологии, Людмила сосредоточила особое внимание на влиянии сознания, психологии на старение тела и процессы регенерации. Но здесь под молодостью, прежде всего, имеется в виду энергетическое состояние человека, духовное обновление во всех областях жизни. «Alfa Жизнь» изучила суть программы «Код молодости» и выяснила, за счет чего происходят быстрые изменения.

НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ И ЛЕНИВЫЙ МОЗГ

По словам Людмилы, главная причина наших проблем в жизни и того, что мы не можем чего-то достичь, выйти на новый уровень - это крепко «обосновавшиеся» в мозге нейронные связи с записанными в них негативными программами. Мозг, словно компьютер, сохраняет в свою память всю информацию с момента рождения (даже внутриутробный период). А если входящие визуальные и словесные сигналы постоянно повторяются, то превращаются в триггеры - сильные нейронные связи, которые в дальнейшем могут определять всю жизнь человека. Это, собственно, и продемонстрировал в свое время ученый Павлов в эксперименте с собакой: с помощью повторяющихся сигналов в мозг выработал у животного определенные привычки (научным языком - «нейронные дуги»). Классические триггеры для человека - это установки, которые дали его родители («Деньги - зло», «Музыкант - это не работа: иди на завод!», «Не выделайся!»), «Лучше синица в руках» и т.д.). Также ребенок впитывает, как губка, страхи окружающих его взрослых, определенные модели поведения, которые лично ему могут очень мешать в будущей реализации. И, по сути, большую часть жизни мы боремся НЕ С ОБЪЕКТАМИ, а с СОБСТВЕННЫМИ ПРОГРАММАМИ в голове!

Влияние триггеров на все, что с нами происходит, колоссально. Они входят в наш ментальный план - комплекс мыслей и образов, которые непрерывно крутятся в голове и часто мешают пониманию и реализации наших истинных желаний. Это постоянный фон, загрязняющий наше мировосприятие. Буквы, цифры, образы для каждого из нас - это нейрокоды с вибрациями разной частоты. Они несут послания, счи-

тывающиеся нашим подсознанием, которые вызывают определенную реакцию и побуждают к определенным действиям. Коды с низкими вибрациями деструктивно влияют на человека, мешают проявляться его истинному «Я», желаниям его Души. Кстати, все это далеко не абстрактные выводы: процесс прохождения нервных импульсов в различные структуры головного органа сегодня легко фиксируется и измеряется различными приборами.

Как говорит Людмила, проблема в том, что наш мозг крайне ленивый: он экономит энергию, не особо стремится формировать новые нейронные связи, а предпочитает ориентироваться на устоявшиеся, чтобы обеспечить стабильность системы. Поэтому для радикальных изменений в жизни взрослому человеку нужно приложить много усилий и энергии. Да, сегодня активно развиваются различные направления психотерапии, телесные практики, позволяющие произвести изменения. По сути, основной смысл работы почти всех психологических методик - обнаружение деструктивных убеждений (которые в свое время, возможно, были полезными, защищали от чего-то, но сейчас - тормозят развитие) и замена их конструктивными, способствующими самореализации, счастью. Но есть сложность: в жизни человека очень многое переплетено, и триггеры - причины сегодняшних проблем - порой весьма трудно обнаружить. Недаром на психотерапии часто выясняется, что отсутствие денег у человека является следствием сбоя в отношениях с противоположным полом или других сферах. Забегая вперед, отметим, что в «Код молодости» данная задача решается легко: метод непосредственно воздействует на триггеры (не на какой-то один, а на целый пласт негативных установок одновременно), не вдаваясь в историю их появления, и разрушает их силу.

КАК ЛЮДИ САМИ ФОРМИРУЮТ СОБЫТИЯ

Стоит подчеркнуть, что организм человека - крайне сложная система. Так, помимо обычных нейронов, в мозге есть еще зеркальные. Как объяснила Людмила, они передают в пространство электромагнитные импульсы (волны) определенной частоты. А, согласно многочисленным философским концепциям и конкретным научным данным, волны, вибрации, частоты определяют чуть ли не все, что происходит на нашей планете. Сегодня основная масса людей пока не осознает их силу, но она очевидна. В качестве примера можно привести хотя бы цифровые устройства: мы говорим по телефону, а информация о нашем голосе четко передается на огромное расстояние другому человеку, и делает это именно волна. А разница оттенков цвета на предметах в пространстве, громкости звука, в эмоциональном состоянии человека и всем остальном отображается разными частотами волновых колебаний. Они имеют конкретное цифровое выражение, фиксируемое приборами. Если предметы, состояния, мысли имеют схожую частоту колебаний, то происходит их сонстрайка или резонанс.

Так вот, зеркальные нейроны сонстраивают



ЛЮДМИЛА ИВАНОВА
психолог, директор сети
косметологических
клиник «Людмила»

КОД МОЛОДОСТИ

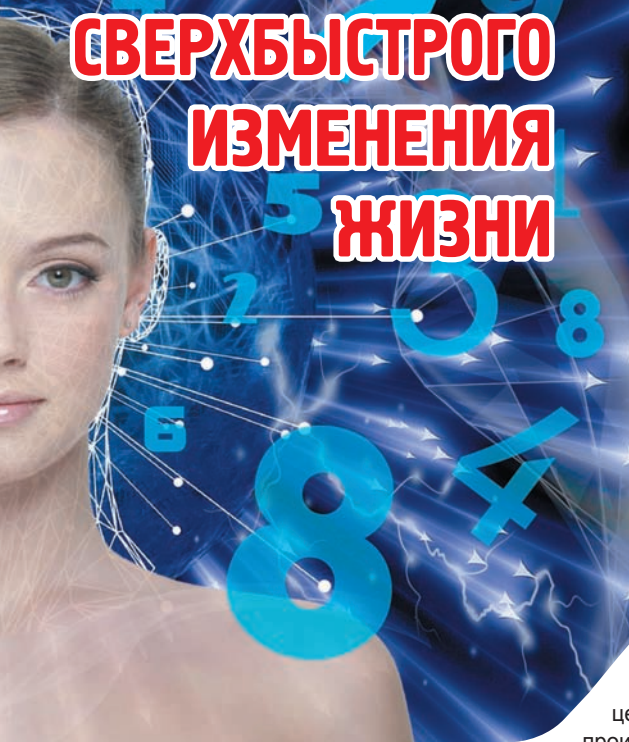
человека с окружающим пространством. И этот процесс хорошо иллюстрирует выражение «Подобное притягивается к подобному». Нейроны «высвечивают» в перенасыщенном информационном пространстве то, что им близко по частоте. Так, молодые родители чаще, чем большинство, обращают внимание на улице на маленьких детей (им кажется, что их очень много), беременные - на беременных, люди, находящиеся по уши в долгах, постоянно сталкиваются с теми, кто дает и берет кредиты. И получается, что психика человека сама формирует пространство вокруг него, притягивает определенных личностей и определенные события. Если у него есть триггер, что все люди - враги, хотя бы причинить ему зло, то именно с такими он и будет сталкиваться. Если в голове у девочки сложилась картина, как отец поднимает руку на мать, то вероятность выйти замуж за «тирана» крайне высока... Вот почему каждому человеку просто необходимо разрушить деструктивные триггеры, засевшие в его подсознании: каждое укоренившееся негативное убеждение притягивает огромный пласт событий и проблем в течение всей жизни!

Кстати, мозг может сильно влиять даже на биологические(!) процессы в организме. Наверное, многие слышали об экспериментах с ожогами кожи: группе людей завязывали глаза и говорили, что к их рукам прикоснутся раскаленным предметом. На самом деле, к телу прикладывали обычную деревяшку, но ожог от нее ВСЕ РАВНО ПРОЯВЛЯЛСЯ на коже. И таких примеров, доказывающих, что психика первична, а физика - вторична, очень много. Те, кто ходит по углям и стеклам, купается в проруби, голодает по 40 дней, это хорошо знают: именно своими мыслями они перевели свой организм в режим работы, делающий невозможное возможным.

НЕЙРОКОДЫ И СТАРЕНИЕ

Людмила Иванова давно наблюдает и изучает, как сила волн влияет на внешнюю оболочку

ТЕХНОЛОГИЯ СВЕРХБЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ



человека. Поэтому ей очень близка аппаратная косметология, которую она активно развивает в своих клиниках. Так, ультразвуковые частоты способны очистить поры, фото-частоты выборочно воздействуют на гемоглобин и волосные фолликулы, разрушая их, лазер может очень многое, например, влиять на определенный слой кожи, не затрагивая другие. Искусственные волны действительно эффективно омолаживают организм, но, пожалуй, импульсы, исходящие из мозга человека, намного важнее, ведь он ощущает их каждую секунду. И наш эксперт создал «Код молодости» во многом из желания усилить регенерационные и восстановительные процессы и избавиться от программ и триггеров, которые будут способствовать старению (у себя и своих клиентов).

«Старение - это не только биологический, но и психофизический процесс, - говорит Людмила. - И многие убеждения, засевшие в мозге, сокращают нашу жизнь. Так, для человека, видящего смысл существования лишь в работе, выход на пенсию, по сути, означает смерть. Такие люди, как правило, с переходом на заслуженный отдых очень быстро увядают. Многие женщины, став бабушками, начинают вести себя, как типичные российские пенсионерки: перестают следить за собой, сосредотачиваются на огороде и т.д. Это примеры того, как в сознании формируется определенный образный код (в данном случае образ человека, достигшего пугающей цифры в паспорте). **Некоторые начинают быстро стареть уже в 30-35 лет - после рождения детей: на ментальном плане закладываются мысли, что миссия уже выполнена**, стремиться особо не к чему, и организм это считывает. И в целом, если человек живет в состоянии, когда все, хорошо и ужасно одновременно (есть деньги, вторая половина, дети, достижения, но ничего не радует, нет особых целей, каждый день похож на предыдущий), то мозг воспринимает это так: «Пора закругляться, готовиться к земле».

К счастью, если одни словесные и образные коды способствуют старению, то с помощью других можно омолодиться! И главная задача человека здесь - крепко «прописать» данные коды в своих нейронах. С помощью методики Людмилы Ивановой это можно сделать очень быстро!

ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ НЕЙРОНОВ И НОВОЙ ЖИЗНИ

Как же протекает типичный сеанс «Кода молодости»? Человек приходит к Людмиле с определенным запросом - с тем, что его беспокоит больше всего. Может, это финансовое положение, может, отношения в семье или то же желание замедлить старение - то есть все, что мешает быть по-настоящему счастливым и успешным. Сеансы, кстати, проходят и в группе, и индивидуально, и онлайн: эффективность от этого особо не меняется. **Ведущая не копается в душе клиента, не дает советы, а просто помогает ощутить тот триггер, который негативно влияет на его внутреннее состояние и происходящие с ним события.** Сознание человека само получает ответы на свои вопросы.

Сеанс состоит из ряда этапов, но в целом он делится на две части. В первой происходит работа с нейронными связями, в которых записаны негативные убеждения. К деструктивным состояниям клиент привязывает цифровой код (конкретные числа), а далее вместе с ведущей он воздействует на данный код, разрушая его силу. Происходит ослабление нейронных связей, «отвечающих» за проблемы в жизни человека. Это похоже на чистку памяти компьютера, забитого ненужными программами, или его откат к заводским настройкам. Вторая часть сеанса - создание и насыщение энергией новой нейронной связи - голографического образа. В дальнейшем этот образ будет помогать клиенту по жизни.

«Все выглядит подозрительно просто», - наверное, скажете вы. И действительно, **суть элементарна: то, что мешает стать лучше и достигнуть целей, заменяется на то, что помогает.** Но система реально работает! Об этом свидетельствуют истории тех, кто побывал на сеансах Людмилы за последний год. Так, многие после «Кода молодости» решились организовать свое дело, бросив старую работу, достигли в нем успеха, получили, помимо дохода, огромное моральное удовлетворение. Другие налаживали отношения с противоположным полом, добивались популярности, избавлялись от чувства вины. Причем, некоторые до этого десятилетиями не могли найти выход из тупика в важной для них сфере.

«**Код молодости**» помогает людям **обрести целостность, привести в баланс сознание, ментальный план и тело**, - говорит автор программы. - Они начинают (кто-то сразу, кто-то - через определенное время) ощущать огромную энергию, заметную даже окружающим, формировать реальность вокруг себя такой, какую они хотят, более смело идут к своим целям, обретают внутреннюю свободу».

Сама Людмила, конечно, тоже ощутила эффект методики на себе. «Я обрела веру в себя, в том числе, как в профессионала. До этого испытывала страх, что не смогу принести ощутимую пользу людям своими консульта-

циями, что у меня недостаточно знаний для этого, - делится она. - А главное, я окончательно убедилась в своем предназначении и начинаю активно его реализовывать. Кстати, как (в том числе) специалист по астрологии, я не сомневаюсь, что каждый из нас приходит в мир с определенной программой. Но многочисленные триггеры, засоряющие наш ментальный план, мешают ее увидеть, сбивают с истинного пути. Родители, родственники, лидеры мнений, СМИ навязывают нам свои ментальные программы, и мы из-за этого порой делаем ошибочный выбор с серьезными последствиями (например, в спешке вступаем в брак, потому что «уже пора», или отказываемся от любви ради карьеры или чего-то еще). И, как раз, чтобы не совершать таких ошибок, стоит познать свои подлинные потребности через «Код молодости» и убрать все, что мешает идти к своей истинной сути и реализации.

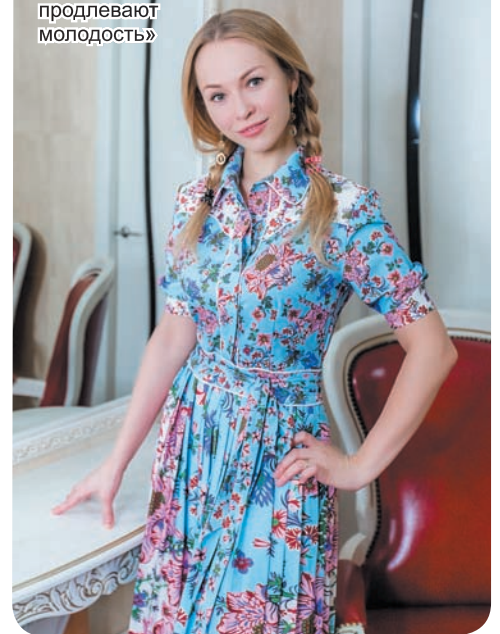
ПРОВЕРКА ЭФФЕКТА

Влияние «Кода молодости» на человека протестировано на специальном приборе под названием «NeuroPlay». Устройство было разработано в Сколково: оно фиксирует и визуализирует ментальную активность мозга и мозговые частоты. Во время сеансов у Людмилы на экране компьютера хорошо видно, как происходит передача нервных импульсов и как меняются частотные характеристики мозга.

Проверить действие методики можете и вы, особенно, если вас давно беспокоит какая-то проблема, или вы чувствуете, что потеряли прежний интерес к жизни. Напишите Людмиле Ивановой в ВК (vk.com/ludmila_cosm), чтобы узнать подробности. Кстати, в июне стартует групповое обучение методике «Код молодости», которая дает возможность максимально проработать все аспекты жизни, в первую очередь, настроить организм на более качественное функционирование и омоложение.



«Старение - это не только биологический, но и психофизический процесс, - говорит Людмила. - Многие убеждения, засевшие в мозге, сокращают нашу жизнь. И наша задача - заменить их другими установками, которые, наоборот, продлевают молодость»



ВИДЕО-интервью смотри на канале
YOUTUBE.COM/STUDLIFENN



**«ALFA ЖИЗНЬ»
НА ПОСЛЕДНЕМ
СЕЗОНЕ ШОУ
«ТАНЦЫ»**

Фото Юлии Набойкиной
и телеканала ТНТ

Алексей Летучий (слева, победитель
5 сезона шоу «ТАНЦЫ») и Кирилл Зуб

История популярного шоу «ТАНЦЫ» канала ТНТ подошла к концу. Финал последнего сезона проекта, растянувшегося из-за пандемии почти на год, состоялся 24 апреля. Многие зрители и хореографы говорят, что таких интересных, самобытных и профессиональных танцовщиков, как на этом сезоне, не было еще никогда. «Alfa Жизнь» уже по традиции побывала на съемках одного из концертов и пообщалась за кулисами с одними из самых ярких участников – Кириллом Зубом, Евой Уваровой, Нико и единственной девушкой, оказавшейся в финале – нижегородкой Ксенией Горячевой.



**КСЕНИЯ
ГОРЯЧЕВА:
«ТАНЕЦ – ЭТО
ИСКУССТВО,
В КОТОРОМ МОЖНО
УДОВЛЕТВОРИТЬ
ВСЕ ПОТРЕБНОСТИ»**

Возраст: 19 лет
Родной город: Нижний Новгород
Команда Татьяны Денисовой

- Ксения, вас хвалят практически в каждом эфире, называют чуть ли не самой техничной танцовщицей за все сезоны проекта. Как вы к этому относитесь?

- Не могу сказать, что я насытилась похвалой: хочется ее слышать в каждом эфире, еще и еще. О том, что говорилось раньше, здесь быстро забываешь. График тут крайне интенсивный, не хватает времени анализировать и ностальгировать: впечатления постоянно обновляются. В каждом эфире испытываю ощущение, будто выхожу на сцену словно в первый раз.

- Одно из ваших главных достоинств - прекрасная физическая форма. Поделитесь секретами, как можно добиться такого результата, такого телосложения?

- До проекта я сделала своей привычкой регулярные разминки, прокачку и растяжение своего тела. При этом в фитнес-клуб не

ходила: все делала в домашних условиях. Ну и, конечно, ежедневно танцевала, проводила мастер-классы. Здесь на проекте мы с девочками каждый день в 8-9 утра делаем зарядку, настраиваемся на дальнейшую продуктивную работу. Благодаря таким тренировкам намного легче выдерживать тяжелые физические и эмоциональные нагрузки.

- Складывается ощущение, что вам в шоу рисуют образ «отличницы» - правильной, ответственной девочки, которая стремится идеально выполнить поставленные задачи. Это действительно отражает вас и вашу модель поведения в различных жизненных ситуациях?

- На проекте не рисуют образы, а реально раскрывают внутреннюю сущность. Я действительно «отличница»: трепетно отношусь к тому, что делаю, стремлюсь достичь максимума во всем.

- Обратная сторона перфекционизма - то, что максималисты гораздо сильнее, чем обычные люди, расстраиваются, страдают, если у них что-то не получается...

- Наверное, это так, но лично я привыкла добиваться всего, чего хочу. В целом для меня намного важнее титулов и побед, чтобы я сама была довольна на 100% тем, что сделала.

- Кажется, вы посвящаете танцам 90% своего времени. Не думаете, что из-за этого упускаете что-то важное в жизни?

- Действительно, кроме танцев, нет ничего, чем бы я могла занять свой день хотя бы на 30%. В настоящий момент я не чувствую, что упускаю что-то ценное из-за танцев. Наоборот, танец — это многогранное искусство, в котором можно найти все, удовлетворить свои потребности:

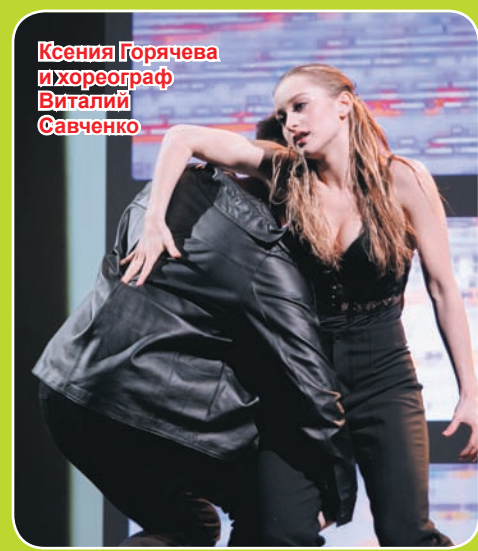
здесь есть и творчество, и общение с людьми, и физическая нагрузка, и яркие эмоции, и сцена, и многое другое. Все это полностью наполняет меня, не оставляя пробелов.

- Как уже сейчас вас поменял проект?

- Стала намного увереннее и поняла, ЧТО я могу, на каком уровне выступаю, какие эмоции способна дарить людям. Вначале же у меня были сомнения, что смогу пройти кастинг.

- Свои первые танцевальные шаги вы сделали в Нижнем Новгороде. Расскажите об этом.

- Я начала свой путь в эстрадном танцевальном коллективе «Элли»: его сейчас уже не существует. Очень благодарна педагогам, которые привили мне любовь к танцам. Со временем я поняла, что мне уже тесно в ограничивающих рамках Нижнего Новгорода. После школы не хотела поступать в обычный вуз: запланировала поехать учиться в Европу, но пандемия помешала этому. Тогда я выбрала Москву в качестве следующего этапа своего развития. Переехала туда в сентябре 2020 года.



Ксения Горячева
и хореограф
Виталий
Савченко

**КИРИЛЛ ЗУБ:**
**«6 000 000
ОТДАЛ БЫ
РОДИТЕЛЯМ»****Кирилл Зуб с редактором
журнала «Альфа Жизнь»
Олегом Братухиным****Возраст: 17 лет
Родной город: Москва
Команда Татьяны Денисовой**

- На протяжении большей части шоу вы являлись одним из самых популярных танцовщиков у зрителей. Чувствуете, что другие вам завидуют?

- Абсолютно нет. По крайней мере, в команде Татьяны Денисовой ощущается крепкий командный дух. Многие были знакомы друг с другом задолго до проекта. Так, Егор Гуфранов – один из моих лучших друзей в жизни, а с Decki мы с детства вместе танцуем.

- Вы как-то изменились на проекте как личность?

- Нет, просто приобрел сценический опыт, который вряд ли смог бы получить в другом месте.

- На Последнем сезоне шоу «ТАНЦЫ» постоянно говорят о революционном поколении молодых танцовщиков, к которому вы принадлежите. На ваш взгляд, чем отличаются ваши ровесники от тех, кто приходил на первый сезон проекта?

- У них не было тех возможностей, которые уже были у нас. Они начинали карьерный путь тогда, когда, по сути, не существовало нормальных залов и dance-видео на YouTube. Мы же с юных лет танцевали в нормальных условиях, что способствовало стремительному развитию. Уверен, что будущее поколение будет еще более продвинутым, чем мы.

- Как бы вы потратили главный приз сезона - 6 миллионов рублей?

- Я бы отдал их родителям – погасить кредиты. Испытываю к ним большую благодарность за то, что они вкладывали в меня время, деньги и веру, всегда поддерживали мое увлечение танцами. Если бы не они, то я бы сейчас не стоял перед вами, не стал бы членом одной из команд.

**Возраст: 24 года
Родной город: Астрахань
Команда Мигеля**

- Мы сегодня с вами встретились в тот день, когда вы впервые стали лидером голосования. Как ощущения?

- Конечно, приятные, но не считаю, что это заслуженно. В лидеры меня вывел не танец, а история, вызвавшая спор между наставниками (являясь участником команды Мигеля, Нико в том эфире танцевал под руководством Егора Дружинина, - авт.). Не хочу сказать, что на проекте ситуации определяют победителей голосования, но в этот раз получилось так.

- Вам наверняка не раз доводилось слышать, что «стоять на каблуках - это не мужское

ЕВА УВАРОВА:
**«НЕ ЛЮБЛЮ ОБ-
ЩАТЬСЯ С ПУСТЫ-
МИ ЛЮДЬМИ»****Возраст: 16 лет
Родной город: Калининград
Команда Егора Дружинина**

- В свои 16 лет вы танцуете абсолютно на равных со взрослыми. А сами тоже чувствуете себя старше своего возраста? И насколько вам интересно общаться с ровесниками?

- Во время танца ты погружаешься в особое состояние: вживаешься в роль и мгновенно перестаешь быть 16-летней девочкой. Танцы в целом изменяют человека, делают его прекраснее и глубже... Мне одинаково интересно общаться и с ровесниками, и с теми, кто старше: все зависит от человека. Но мне сложно находить общий язык, вступать в коммуникацию с теми, кто ничем в жизни не занимается. Чаще это свойственно, как раз, моим сверстникам. Как только вступаешь в диалог с ними, сразу ощущается их внутренняя пустота: понимаешь, что говорить просто не о чем.

- Как вы относитесь к популярности и комментариям в соцсетях?

- Я достаточно тревожный человек, сильно переживаю из-за многих моментов, поэтому стараюсь не читать комментарии. Не хочу, чтобы негатив со стороны влиял на меня, сбивал с рабочего ритма. Для меня намного важнее высказываний зрителей мнение и советы хореографов, наставников, людей с большим опытом.

- Как планируете развивать танцевальную карьеру после шоу?

- Пока не знаю, что конкретно я буду делать в сфере танцев, но определенно мой дальнейший путь будет связан с творчеством в различных проявлениях. Возможно, пойду учиться на режиссера, буду организовывать большие события.

- Чем по-настоящему крутой танцовщик отличается от просто хорошего?

- Наверное, умением притягивать к себе все внимание публики так, что от него просто невозможно оторвать глаз. Крутой артист способен вдохновлять других своей пластикой.



дело». Что вы обычно отвечаете на такие высказывания?

- Отвечаю, как правило, коротко и нецензурно. Вежливо я бы сказал: «Будьте проще! Я же просто стою на каблуках, а не убиваю кого-то». Да, в России много людей, которым не нравятся мужчины на каблуках, но я привык к этому.

- А с кем-то, вроде гопников, приходилось выяснять отношения из-за этого?

- Драться приходилось, но не из-за каблуков. Я, кстати, ходил 3 года на карате, кулак у меня поставлен. Сам могу «включить» гопника так же легко, как «феминного парня».

- Что побудило вас в свое время встать на каблуки?

- Я пришел подростком в культуру vogue, до этого ничего другого не танцевал. Сначала выступал по-детски, без женственной подачи. Каблуки меня влекли давно: было интересно, что это такое – танцевать на них. И вот где-то в 17 лет я это сделал.

- Насколько, на ваш взгляд, были справедливы итоги предыдущих сезонов проекта? Зрители научились разбираться в танцах?

- Думаю, публика за годы проекта стала многое понимать в танцевальной культуре, уже способна отличить сложную хореографию от простой. В целом победители предыдущих сезонов стали таковыми заслуженно: у каждого была своя история, свой хайп. Конечно, за мальчиков по-прежнему голосуют намного больше, чем за девочек, что логично.

- Что вы будете делать после проекта?

- Хочется хорошо отдохнуть, куда-нибудь уехать... и не раз. Что же касается творческих планов, то их особо нет. Я живу здесь и сейчас. Это намного важнее, чем победа, чем 6 миллионов рублей.

**НИКО:**
**«ВАЖНО ТОЛЬКО ТО,
ЧТО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»**

ОТКРОВЕНИЯ НИЖЕГОРОДСКОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ:

«СЕКРЕТ ПРОГРЕССА В ПАНДЕМИЮ – ФАНАТИЗМ В ДЕЛЕ, ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ И УМЕНИЕ МЕНЯТЬСЯ»

В 2020 году пандемия сильно ударила по множеству людей, но особенно - по предпринимателям. Еще недавно стабильные и успешные бизнесы, существовавшие много лет, прекращали существование из-за многочисленных запретов, а также усилившихся страхов в обществе. Серьезно ощутил влияние режима самоизоляции на себе и наш сегодняшний собеседник - ведущий, бизнесмен, организатор мероприятий, издатель, пожалуй, самого полезного СМИ Нижнего Новгорода Артур Чичикин. За прошедший год ему удалось, хоть и не без потерь, удержаться на плаву, трансформировать себя, запустить массу новых проектов. И все это во многом благодаря готовности меняться и постоянному стремлению к саморазвитию, чему, как раз, и посвящен журнал «Алфа Жизнь».

- Прежде чем говорить о пандемических реалиях, расскажи немного о себе для тех, кто тебя еще не знает. И как вообще ты пришел в предпринимательство?

- Помню, что с детства был социально-активным, общительным. Лет в 5-6 продавал книги соседям: видимо, уже тогда ощущал предпринимательскую жилку. В вузе я был активистом, вел мероприятия, занимался их организацией. Моим первым личным бизнес-проектом стало риэлторское агентство по поиску жилья для студентов (тогда мне было около 20 лет). Уже в нем проявилось свойственное мне нестандартное мышление: рабочая визитка была в форме домика, а личная - на прищепке, что создавало wow-эффект в студенческой среде. Постепенно появлялись новые проекты. А официально бизнесменом я стал в 2014 году: открыл event-агентство и чуть позже - печатное СМИ.

- Какими были твои первые годы предпринимательства?

- Энергии и запала - «хоть отбавляй», и они с лихвой заменили отсутствие стартового капитала. Тогда абсолютно не боялся рисковать: я благодарен супруге за то, что она в свое время поддержала меня. Все заработанные деньги уходили на закупку нужного оборудования: приходилось жить скромно. Зато потом, когда инвестиции стократно окупили себя, мы стали вспоминать те времена с приятной ностальгией... Сейчас я стараюсь разделять рабочее и личное, не обсуждаю свой бизнес с близкими: просто не хочу загружать их трудностями. Еще четко ощущаю, что появляется все больше завистников, поэтому мой принцип - не только счастье любит тишину, но и работа. Слишком много стало людей, охочих до коммерческих тайн: видимо, самим сложно что-то придумать, и они пытаются копировать чужое.

- Не секрет, что в России бизнесом заниматься очень сложно, в том числе из-за постоянных кризисов. Что можешь про это сказать?

- Да, быть предпринимателем в нашей стране довольно тяжело. У меня, к примеру, несколько раз налоговая на ровном месте блокировала



ФОТО -
Никита
Никитич

счета, а потом извинялась («Ошибка вышла, не туда посмотрели»). Но ведь деньги на счете были заморожены какое-то время, что породило массу проблем и вызвало стресс. До сих пор огромное количество ошибок допускают все ведомства, как онлайн, так и оффлайн... В целом по поводу сложностей считаю так: если не готов к трудностям и неожиданным проблемам, имеешь слабую стрессоустойчивость, то в бизнесмены лучше не идти. Быть предпринимателем - это не про запись о регистрации ИП или ООО, а про определенный образ жизни и мышления. Важно любить свое дело, быстро реагировать и принимать решения, быть изобретательным, а не аморфным - тогда в любые времена можно «прорваться»! Выживают самые упертые и фанатично верящие в свой бизнес.

- Ну, давай теперь о главном. Как пандемия, карантин повлияли на твои бизнесы?

- Скажу честно, стало не сладко, особенно в event-сфере. Все мероприятия будто вымерли на несколько месяцев. Люди стали бояться даже говорить о них. Часть событий смогли уйти в онлайн-формат, но они, как правило, не давали и 10% от того дохода, что приносили живые мероприятия. Во втором бизнесе тоже была временная пауза, так как его клиенты - такие же малые и средние бизнесмены - не мог-

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



РОДНИКИ
СВЕТЛОЯРА

Может, воды?

4-222-812

ДОСТАВКА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

RSVODA.COM

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

О воде:

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

Оптимальный показатель pH 7,5 - 9,5

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

· Подходит для ежедневного употребления

· регулирует обмен веществ

· восстанавливает микрофлору кишечника

· улучшает работу печени, нервной системы

· нормализует давление

· омолаживает кожу и волосы

· обеспечивает профилактику заболеваний

Прием заявок:
7.00-18.00

ли себе позволить размещать рекламу (да и рекламировать, во многих случаях, было нечего), сильно урезали бюджеты... Не скрою, что впал на некоторое время в депрессию: не хотелось делать абсолютно ничего. Но настоящие предприниматели не должны сдаваться! Выходить из данного состояния я стал, погружившись в саморазвитие (как раз, в журнале «Alfa Жизнь» много статей на данную тему, и они очень пригодились), и с помощью медитаций. Результат работы над собой - появление целого ряда творческих проектов. Так, я снял несколько видеороликов про жизнь на карантине, завел свой блог про путешествия на известной интернет-платформе (даже немного заработал на этом). А потом сел писать книгу, о которой грезил много лет, но все не доходили руки. То есть я принял ситуацию, и решил использовать ее во благо себе. На протяжении всего «карантина» не забрасывал свое саморазвитие, много изучал профессиональной и бизнес литературы.

- А у тебя были мысли в острую фазу пандемии пойти куда-нибудь работать в качестве наемного сотрудника?

- Знаю, что многих в инвент-индустрии, кто решил в 2020-ом завершить предпринимательскую деятельность, закрыл ИП и ООО. Самые популярные вакансии, куда отправились мои знакомые - таксист, курьер, грузчик, а один, в итоге, стал массажистом. Я их понимаю: нужно кормить семью и себя. И все профессии по-своему хороши и нужны. Но я никогда не хотел быть наемным сотрудником: мне чересчур нравится самому распоряжаться своим временем. Благодаря саморазвитию, для меня прошлогодний кризис прошел легче, чем для многих. О самом вирусе даже не думал: я слежу за своим здоровьем (телесные практики, йога, любительский бег), поэтому болезни меня обходят стороной. Различные духовные практики помогли мне не впадать в уныние, продолжать свой путь, искать новые варианты решения проблем. Знание основ финансовой грамотности позволили к 2020 году использовать ранее сформировавшуюся «подушку безопасности». Благодаря этому, наша семья, в отличие от многих, не влезала в долги. Часть полезных инструментов и знаний я почерпнул на фестивале саморазвития Alfa Life Fest: с удовольствием пополнил их багаж 23 мая, когда он пройдет в городе уже в восьмой раз. Предпринимателям, как, наверное, никому другому, необходимо постоянно развиваться и меняться, ведь в наше скоростное время все переворачивается с ног на голову в кратчайшие сроки. Если ты не занимаешься самосовершенствованием, если остаешься таким же, как месяц назад, а не лучше, то тебя вскоре догонят и перегонят. А еще рекомендую всем ценить свое время: не тратить его на пустяки, бесполезные развлечения.

- Расскажи немного о своих проектах, которые ты придумал во время пандемии, например, о книге.

- Она называется «Свадьба Близко» и посвящена подготовке к важному событию без стресса. Впервые идея написать гайд по организации свадьбы мне пришла в 2017 году после общения с одной из пар. Молодожены признались, что ежедневно испытывают тревогу по мере приближения судьбоносного дня. Опираясь на свой опыт, я дал им некоторые советы, и, как потом мне сообщили, они помогли. Это натолкнуло меня на мысль

систематизировать свои знания по организации свадеб и создать полезную для всех новобрачных инструкцию по преодолению психологических проблем. Все это вылилось уже в 2021 году в книгу «Свадьба Близко». Ее электронная версия скоро выйдет на большинстве популярных платформ, таких, как Litres и Amazon, бумажная будет, как минимум, доступна на Ozon.

Книга содержит уникальные авторские методики по подготовке к свадьбе, фишки и идеи, антистресс-методики, чек-листы, таблицы и планы, которые можно скачать с помощью qr-кодов внутри. Мне важно помочь максимальному количеству пар сделать их праздник таким, какой они хотят: не зря на обложке в моих очках отражаются молодожены. Кстати, нарисовать ее помогли дизайнеры из агентства моей жены Алины Гру.

- Может, поделишься с нашими читателями (наверняка у многих из них свадьба еще впереди) каким-нибудь советом из твоей книги?

- Есть упражнение «Свадьба на миллион долларов США». Оно короткое и приятное: только позволяйте себе расслабиться! Представьте, что у вас есть миллион долларов. Это «чистые», легальные, ВАШИ деньги. Не думайте о номинале, а сосредоточьтесь на мечте. И теперь рисуйте в голове картину той свадьбы, которую можно реализовать на эту сумму. Разрешите фантазии литься рекой и особенно запомните, что первым приходит в голову (а лучше сразу записать). Я уверен: у вас проскочат идеи, которые можно реализовать за куда меньшую сумму. Например, вы представите свадьбу на круизном лайнере. Если трансформировать эту идею, можно прийти к более бюджетным вариантам - торжеству на пирсе, причале, теплоходе... И ее уже будет реально воплотить жизнь!

- Что, кроме книги, ты еще реализовал?

- Ко мне пришла в голову мысль запустить свою линейку одежды - футболки, поло, свитшоты. В медитации мне пришло название СНИТ - сокращение от Chichikin Time. Я понял, что хочу делать качественные, экологические товары для осознанных людей. Кстати, «chit» в переводе с санскрита означает сознание: вот такое интересное совпадение! Логотип мне тоже пришел в медитации: сам его нарисовал в компьютерной программе. Пока я не запустил линию одежды в продажу: сейчас тестирую разные материалы, принты, а готовые образцы дарю друзьям. Здесь во мне проявился перфекционист: хочу сделать максимально классный и качественный продукт до выпуска его на рынок.

- Как мы поняли, свои футболки ты планируешь продавать в интернете. А что-то еще будешь реализовывать через сайты?

- Сейчас я уже рщщпродаю на маркетплейсах аксессуары для автомобилей под брендом «CarFriend», настольные игры «4G.ames» и товары для торжеств «ПП: Просто Праздник». Все названия и логотипы придумал сам: это элемент творчества, от которого я кайфую. Пока прибыль от продаж не впечатляет, но это только начало пути. Да и времени на данные проекты стало меньше, ведь из спячки после 2020 года вернулись мои основные бизнесы. Кажется, будто мероприятия и реклама сегодня востребованы еще больше, чем до пандемии. Видимо, так работает отложенный спрос, плюс те, кто не выдержал и закрылся,

по сути, отдали своих клиентов тем, кто удержался на плаву.

- Какой бы совет ты дал начинающим, да и действующим предпринимателям?

- Обязательно занимайтесь саморазвитием, не останавливайтесь на достигнутом: 2020 год показал, что все может перевернуться в один миг, что все прошлые успехи легко обнуляются. Если вы будете регулярно прокачивать себя в разных сферах, то наверняка найдете в себе силы правильно трансформировать свое дело или открыть новое, которое будет нужно людям «здесь и сейчас». Напоследок скажу мой любимый мотивирующий девиз на английском: «Never back down!» («Никогда не сдавайся!»).

Книга Артура Чичикина
«Свадьба близко»



С известным
бизнес-тренером, автором
десятков книг Игорем Манном



Артур принимает
приз из рук
Радислава Гандапаса

ALFA MISS АНАСТАСИЯ КАЗАНСКАЯ: «ПРИКОВАТЬ ВСЕ ВНИМАНИЕ К СЕБЕ - ОСОБОЕ ИСКУССТВО»



ФОТО из архива Анастасии Казанской и конкурса «Мисс Fiancee»



На состоявшемся в 2021 году конкурсе красоты и талантов среди невест «Мисс Fiancee» Анастасия Казанская, маркетолог ТЦ «Фантастика», стала не только победительницей, но и взяла номинацию «Alfa Miss» от нашего журнала. В свои 27 лет девушка ведет очень активную жизнь: организует мероприятия, занимается танцами, регулярно путешествует, выступает на публике, а потому данный успех выглядит вполне логичным. Мы поговорили с Анастасией о конкурсе, жизненных вызовах, которые ей интересно принимать, любимом человеке и отношении к традиционным свадьбам.

- Как ты решила принять участие в «Мисс Fiancee»?

- Меня пригласила подруга, выигравшая самый первый сезон этого проекта в 2017 году. Мне показалось интересным бросить вызов самой себе: смогу ли одержать победу, имея минимум времени для подготовки к финалу. Уверенности добавляло то, что в моей биографии уже было участие в похожем проекте - корпоративном конкурсе красоты. Я там пела, танцевала, выполняла упражнения на воздушных полотнах - и победила! А еще, так как моя свадьба не за горами, у меня оставалась, по сути, последняя возможность попасть на «Мисс Fiancee» в качестве участницы: не хотелось ее упустить.

- Финальной стадии конкурса предшествовал насыщенный период подготовки. Что в нем особенно запомнилось?

- У нас был семинар со стилистом, после которого нам дали задание в течение 30-45 минут подобрать образ, соответствующий последним модным трендам, в одном из магазинов в ТЦ. Помню, взяла то, что никогда бы не надела в реальной жизни, например, шляпу. По сделанным на примерке фотографиям жюри оценивало наши образы.

- В отличие от предыдущих сезонов «Мисс Fiancee», у участниц не было индивидуальных выступлений на финальном шоу. Жалко, что не удалось проявить собственное творчество?

- Пожалуй, наоборот: когда на сцене одновременно выступает много людей, то выделиться, приковать внимание к себе - это особое искусство, хороший вызов. В таких условиях победа кажется еще более ценной. Но при этом я очень рада и за коллег по команде, которая так же победила - в групповой номинации.

- Испытала какие-то сложности на конкурсе?

- Думаю, мне было легче всех, учитывая большой опыт работы на съемках и сцене, мое умение хорошо говорить.

- И в этом, наверное, заключается секрет твоего успеха в финале?

- Да, жюри явно заметило интерес в глазах, отсутствие волнения и то, что я танцую и общаюсь без напряжения - просто получаю удовольствие, не думая о соревновании. Я знаю, как преподнести себя на сцене, умею брать силу и энергию от публики, чтобы чувствовать себя еще свободнее. Проект дал мне новый опыт, подтвердил уверенность в своих силах, в том, что многое я делаю лучше, чем большинство.

- Давай теперь поговорим о твоём личном

торжестве. Ты уже распланировала, какой будет свадьба?

- Хочу отметить, что свадьбы я воспринимаю иначе, чем среднестатистические люди, так как давно являюсь их организатором. Традиционные российские церемонии мне надоели: на многих из них так скучно, что побыстрее хочется уйти. Еще я убеждена, что не стоит тратить на свадьбу целое состояние: лучше купить что-нибудь полезное для совместной жизни. Вполне реально организовать яркое событие за адекватные деньги (и при этом получить массу впечатлений, запоминающихся на всю жизнь) - без лимузина, четырехчасовой фотосессии на мосту, шоколадного фонтана и т.п. Даже ведущий особо не нужен, в чем я убедилась на свадьбе своей подруги в Австрии. Жених, невеста и переводчик сами руководили процессом - объявляли этапы программы, представляли гостей, звали всех на танцпол: и всем было комфортно и весело! И в моем случае я склоняюсь к свадьбе европейского формата - загородному open-air. Кстати, наша церемония должна была состояться в 2020 году (но помешала пандемия), и к ней мы готовили много безумного креатива. Так, предполагалось, что в разгар вечера ворвется вдвжник и прокричит: «Почему ты не дождалась!». А затем он должен был ввязаться в драку с женихом (который, конечно, все заранее знал). Представляете, какой был бы шок для гостей!

- Для кого-то свадьба - это чуть ли не главное событие в жизни, переломный момент, а для кого-то - что-то проходное, незначительное. А чем она является для тебя?

- Понятно, что глобальных изменений в наших отношениях с парнем после церемонии не будет. Но в любом случае, это определенный шаг вперед. В отношениях нужно всегда двигаться, развиваться, чтобы они не угасали.

- Расскажи, как познакомилась со своим будущим мужем.

- Мы с ним почти ровесники, и нас свела работа. Я была менеджером в одном из торговых центров (до «Фантастики»), а он снимал рекламные видео для него. Около двух лет просто дружили, и только потом поняли, что нам нужно быть вместе. Меня привлекли в нем ум, чувство юмора и то, что он подстегивал, помогал в моей работе (собственно, как и я его).

- Будущая жена должна знать, как поддерживать интерес мужа в отношениях. У тебя есть какие-то рецепты?

- Ну, я могу говорить только о том, что радует меня, поддерживает мой интерес. Это разные неожиданности, поступки, которые взбадривают повседневность и заставляют по-новому посмотреть на партнера - некие искры, вновь разжигающие пламя отношений. Например, когда приходишь с работы, а тебе внезапно предлагают надеть вечернее платье и пойти в ресторан дегустировать вино (хотя обычно мы так время не проводим). Или ты срываешься и летишь в южную страну - греться у бассейна. Новые ситуации, новый круг общения, поездки на машине по Европе - все это наполняет наши отношения.

- Ты ревнивая?

- Пожалуй, да. Но я за здоровую ревность - когда не придираешься к каким-то лайкам в

соцсетях, но обозначаешь свое волнение. Мне даже чем-то нравится, когда к моему парню проявляют интерес (но, конечно, не больше) другие девушки. Это показатель, что рядом со мной действительно стоящий человек.

- Ты производишь впечатление серьезной, самостоятельной девушки, которой очень важно заниматься любимым делом. Таким обычно семья и дети не столь важны, как,

к примеру, домохозяйкам...

- Я точно не карьеристка, и, наверное, когда у меня появятся дети, то все остальное уйдет на второй план. Другое дело, что с продолжением рода мы не спешим. Сейчас у меня действительно активная, насыщенная жизнь. Я работаю с 17-ти лет - в разных местах, но всегда там, где очень нравилось. Мне важно иметь финансовую независимость, и я хочу

быть уверенной, что смогу обеспечить своих детей.

- Чем ты гордишься в своей жизни?

- Пожалуй, умением чувствовать людей, осуществлять коммуникацию, что помогает мне во многих делах и проектах, которыми занимаюсь. Именно благодаря этому умению я добилась больших успехов в карьере. И данные личностные качества я «прокачала» сама.

МИСС FIANCEE 2021

Команда невест

«Миссис Россия 2020»
Дарья Иванова

НЕВЕСТЫ ПРОТИВ МОДЕЛЕЙ

Алина Гру и финалистки конкурса

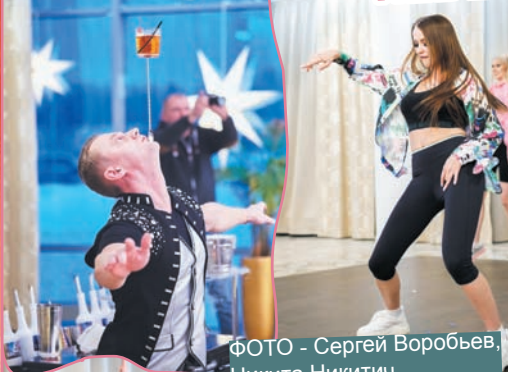
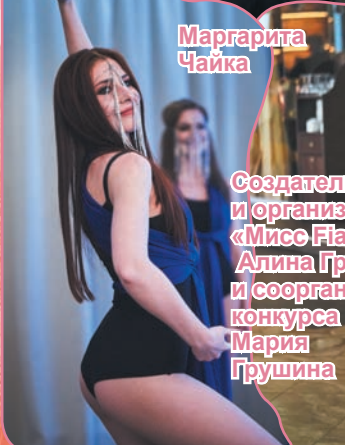


ФОТО - Сергей Воробьев,
Никита Никитич

Певица и блогер
Татьяна Першина



Мargarита
Чайка



Создатель
и организатор
«Miss Fiancee»
Алина Гру
и соорганизатор
конкурса
Мария
Грушина



Мисс Fiancee 2021
Анастасия
Казанская



В марте в ресторане «Белый парус» прошел финал четвертого конкурса красоты для невест «Мисс Fiancee». Впервые участницы проекта объединились в две команды: соревнование было не только индивидуальным, но и групповым. В первой команде собрались финалистки предыдущих сезонов проекта (обычные девушки, недавно вышедшие замуж, или которым это еще предстоит), а во второй - профессиональные модели.

По традиции, финалу предшествовал насыщенный подготовительный период: за 1,5 месяца девушки узнали много полезной информации, поучаствовали в увлекательных активностях, смогли проявить свое творчество, креатив. Они были моделями на закрытом показе одежды, снимали видеоролики (в качестве сценариста, режиссера), поучаствовали в тематической фотосессии «Женщина - время года», посетили мастер-классы от нейропсихолога, стилиста, косметолога, в рамках соревнования самостоятельно собирали себе модный лук, соответствующий последним трендам, в магазинах города.

В финале девушек оценивало компетентное жюри, в том числе «Миссис Россия 2020» Дарья Иванова, «Мисс объединенных континентов» и победительница конкурса «Краса Нижнего Новгорода» Евгения Парменова. Открыл вечер потрясающий, поставленный хореографом проекта танец всех финалисток, выступавших в достаточно экстравагантных, привлекающих внимание нарядах. На одном из следующих этапов девушки снова показывали на сцене танцы, но на сей раз - полностью придуманные и подготовленные самостоятельно (в командах). А в середине вечера конкурсантки в рамках интеллектуального этапа размышляли на три довольно острые темы: «Нужны ли женщины в политике?», «Что делать девушке на войне?», «Стоит ли выходить замуж до 25 лет?».

Оттягивали кульминацию финала и развлекали гостей приглашенные артисты: барабанщики, бармен-шоу, Мисс Fiancee 2018 Анна Васильева и певица из Москвы Татьяна Першина. А в самом конце было оглашено имя победительницы - 27-летней Анастасии Казанской (команда невест, участницей которой она была, тоже победила). Помимо короны и подарков от партнеров, она получила возможность представлять Нижний Новгород на всероссийском финале «Мисс Fiancee». А уже сейчас проходит отбор на пятый, юбилейный «Мисс Fiancee», в котором может принять участие абсолютно любая девушка (не только будущая невеста). Создатель и организатор проекта Алина Гру пообещала очень вкусный приз для победительницы сезона - путешествие в Италию на двоих.

СТИХИ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ

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



ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

В стихотворении затронута тема психологических границ, которые крайне необходимы. Возникает понятие игры «Выигрыш - выигрыш» - когда оба участника, допустим, диалога или сделки, выигрывают: получают что-то новое, интересное, полезное. Есть и другие игры, например, «Проигрыш-проигрыш». Последнюю можно интерпретировать так: «Я проиграю, но и ты горя хлебнешь! (то есть люди тянут друг друга на дно)».

Понять себя и полюбить -
Вот суперзадача номер один.
Тогда без масок можно будет обойтись,
Не обижаться на чужую мысль.
Тебя не затронет она глубоко,
Ведь цену себе знаешь ты
И кто чего стоит.
Тогда границы личные станут видны,
И оскорблять, проверяя их,
Будут только глупцы.
С последними проща себя поведи,
Не конфликтуй, уйди с их пути.
Притворяйся же с равными ни к чему:
С ними в «win-win» сыграй ты игру.
С тобою приятно иметь дело тогда,
Когда границы видны твои издалека:
К ним приблизиться будет легко,
И, не нарушая их, вести диалог
(Если ж нету границы - тогда
Собеседник проваливается в тебя
Словно в пустоту.
А это ему не по нутру)
Каждая встреча укрепит тебя в мысли,
Что у себя - ты номер один.
Будешь беречь себя ты и ценить.
А люди, чувствуя твою полноту,
Будут тебя уважать просто так,
А не за то, какой ты «крутой чувак».
Себя полюбить - это значит ценить
Данное Богом тело,
Холить его и лелеять,
И ничем не травить.
Тогда будет эго на твоей стороне -
Как верный помощник в вечной игре.

ЯСНОСТЬ

Мысли о том, что начать новую жизнь можно всегда.

Когда мне о себе
Все стало ясно,
Я понял - буду жить
Иной судьбой!
Осознанной, прозрачной, ясной,
Назначенной самим собой.
В ней будет много
Впечатлений,
Семьи, друзей и новых встреч.
Не будет лишь вина и зрелищ
(Когда-то было их не счесть).
Теперь, доверившийся року,
Хочу я быть самим собой -
Веселым, добрым,
Умным, честным.
Зонтом я буду тем,
Кто мокнет,
Водой - для тех,
Кто хочет пить,
И лишь для тех,
Кто хочет измениться,
Я покажу другую нить.
Та ниточка ведет в иные дали,
Где много смыслов и любви,
Где нет проблем, а есть задачи,
Решить которые с руки.
Там есть возможность
Оглядеться
И насладиться Бытием.
Там можно все,
Что не порочит
Людскую честь
И жизнь племен.

ЭСКИЗ

Во многих философских учениях утверждается, что после смерти душа обретает новую жизнь - в новом теле. И она сильно будет зависеть от того, как ты прожил нынешнюю жизнь, какой наработал опыт. Есть гипотеза, что после смерти мы попадаем в пространство, созданное нашим представлением о загробном мире. Возможно, в нем мы оказываемся и во время сна: вероятно, это ближайший к нам «мир» по частотным вибрациям, и в него попадает наше астральное тело.

Эскиз Вселенной смотрится виднее,
Когда на расстоянии смотришь ты.
Творить его и воплощать намерения,
Отталкиваясь от Божьей чистоты,
Ты будешь столько,
Сколько длится время,
Написанное на твоём Роду.
Потом в круговорот сомнений
Вернешься ты в означенном быту.
И понесется освоение Мира,
Того, что ты придумал для себя.
И новое, другое поколение
Пожнет плоды эскиза за тебя.
Участствовать ты будешь, сколько хочешь,
В эксперименте под названием «Жизнь»,
В других реальностях, в другое время
Проявишь то, что будет лишь тебе твоим.
И облако чужих сомнений
Развеется под натиском седин...
Эскизом будет он являться бесконечно.
Его не сможешь ты закончить в срок.
Отсюда и досюда - сколько это?
Пока не знает даже Бог.

Реклама

АЛЕКСАНДР ШУЕНКИН

Психолог, использующий
передовые методы

ИНТЕГРАЛЬНОЕ
НЕЙРОПРОГРАММИРОВАНИЕ

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



8-920-941-4114

SHUENKIN-PSY.RU





ХИТ-ПАРАД. МАЙ 2021

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	DJ KHALED	I DID IT
2	THOMAS MRAZ	ОТРОЧЕСТВО
3	JUSTIN BIEBER	PEACHES
4	ALYONA ALYONA, MONATIK	ГЛИБИНА
5	CREAM SODA	МЕЛАНХОЛИЯ
6	24KGOLDN feat. FUTURE	COMPANY
7	DAVID GUETTA	GET TOGETHER
8	H.E.R. & CHRIS BROWN	COME THROUGH
9	ВЕРКА СЕРДЮЧКА	DISCO KICKS
10	FACE	РАССТОЯНИЕ



ванном под патриотическую анимацию 40-х. А далее с каждой минутой просмотра росло недоумение, начиная с момента, когда выяснилось содержание секретного груза (во избежание спойлера, не могу его озвучить). Это один из самых неадекватных сюжетных поворотов в кино последних лет. Хорроры на тему Второй мировой войны – явление не новое. Из последних удачных примеров – «Оверлорд» (2018) Джулиуса Эйвери. «Воздушный бой» можно и нужно было делать нормальным, поскольку предпосылки были. Но этот фильм реально плохой: искаженный сюжет, нереальная выживаемость одних героев и избирательная «убиваемость» других, целый ряд моментов - полный трэш. «Воздушный бой» - это работа, которая удивляет, но со знаком минус.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

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

НИКТО



Хатч – обычный человек. Есть жена, сын-подросток, работа. Но однажды в его дом вломились грабители. А затем, решив проучить хулиганов в автобусе, он избил до полусмерти брата русского мафиози. Теперь за ним ведется охота...

Боевик «Никто» - второй фильм российского режиссера Ильи Найшуллера, приглашенного в американский проект. И нашего соотечественника можно поздравить: получилась реально хорошая, самобытная картина, которая просто требует сиквела. Ближайший аналог «Никто» - знаменитый «Джон Уик». Даже постер ленты крайне напоминает афишу второй части

франшизы с Киану Ривзом. Параллелей между фильмами очень много.

«Никто» – это бодрое переосмысление олд-скульных боевиков, которое особенно понравится тем, кто застал в 90-х видеосалоны. И пусть вас не смущает вялое начало: оно просто подчеркивает скучную рутину, в которой находился главный герой. Дальше пойдет чистый экшн - яркий, мощный, суровый, разноплановый, безостановочный. Хатч в исполнении Боба Оденкерка эпичен: классический герой боевиков, который в одиночку может уничтожить любое количество врагов.

ВОЗДУШНЫЙ БОЙ

Летчица Мод Гэррет с секретным грузом заходит на борт американского военного воздушного судна. Там ее сажают в люльку с пулеметами под самолетом. И здесь она замечает какое-то существо, сидящее на крыле...

Картина «Воздушный бой» начиналась со здравие - черно-белым мультфильмом, стилизо-

ВЗАПЕРТИ



Хлоя прикована к инвалидному креслу. Она на домашнем обучении, живет в полной изоляции, принимает огромное количество лекарств. Мать ее, вроде бы, очень любит, но по факту - контролирует каждый шаг и душит своей гиперопекой. В конце концов, девушка

тоже начинает это понимать...

Образ токсичной матери, часто встречающийся в кино, выходит на новый уровень в триллере Аниша Чаганти «Взаперти». Напряжение в нем растет с каждой минутой: саспенс великолепен. Большую часть фильма прямой конфронтации матери и дочери не наблюдается. Внешне это дружная семья. Но скрытый конфликт развивался и однажды вылился в нечто невообразимое. В фильме есть сюжетные повороты, которых вообще не ждешь. Физическое насилие часто оставляется за кадром. Но его четко чувствуешь по взглядам, жестам, наигранности и неестественности матери. В главных ролях – Сара Полсон (мать) и дебютантка Кира Аллен (дочь). Полсон смогла показать на экране чистое безумие.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама

Реклама

ALFA ZOZH

МНОГОГРАННАЯ ПРОКАЧКА ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

В полюбившемся многим нижегородцам фестивале саморазвития Alfa Life Fest, который 23 мая пройдет уже в 8-ой раз, основной акцент сделан на психологической трансформации, достижении успеха, пище для ума. Телесные практики тоже были, но им уделялось не так много внимания. А ведь данная сфера в последние годы значительно выросла! И вот 11 апреля журнал «Alfa Жизнь» впервые провел большой фестиваль здоровья и телесных практик Alfa Zozh, созданный для тех, кто хочет прожить, как минимум, до 100 лет. Он прошел в максимально комфортном месте для телесных активностей - фитнес-клубе «Единоборства и фитнес» на Нартова. А часть локаций располагались (в этом же здании) в творческой студии «Эмоции» и модельной школе «FK Models». У участников был выбор из почти 30-ти ЗОЖ-активностей, а все мероприятие длилось с 11 утра до 9 вечера. Восторженных эмоций после фестиваля было не счесть! В итоге, получился по-настоящему свежий формат, который, по сути, внес новые смыслы в уже замыленное слово «ЗОЖ». Это не только про прокачку мышц, правильное питание и спортивные соревнования, но и про многогранное развитие личности, самораскрытие, повышение уровня энергетике, разблокировку желаний - и все это через работу с нашим собственным телом. А текущая физическая форма здесь не имела никакого значения. И, конечно, Alfa Zozh - это масса эмоций, знакомств, полезных связей, то есть - настоящий праздник!



ФОТО - Олег Братухин, Екатерина Труханова

Стояние на гвоздях

Занятие на петлях TRX

«Первый Alfa Zozh должен был состояться ровно год назад. Но тогда буквально за неделю до мероприятия был объявлен карантин, - рассказывает один из организаторов фестиваля, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - Но, в итоге, все оказалось к лучшему. Площадка 2021 года намного вместительнее и комфортнее, чем планировалась в 2020-ом, и программа тренингов, на мой взгляд, стала насыщеннее и интереснее. Фестиваль телесных практик - естественная эволюция темы саморазвития, которую мы активно продвигаем в Н.Новгороде. **Внешность - это отражение характера, души человека. Работа с ней, мы «прокачиваем» себя как личность. И, наоборот, если мы совершенствуем себя, развиваемся во всех отношениях, это положительно влияет на внешний вид.** Ну, и большинство болезней, как известно, «идут» из головы, поэтому одна из миссий фестиваля - научить людей привычке самоозаботиваться».

Мастер-классы Alfa Zozh проходили в самых разных форматах. Была даже лекция от спикера из Москвы **Яны Мочкаевой**, рассказы-

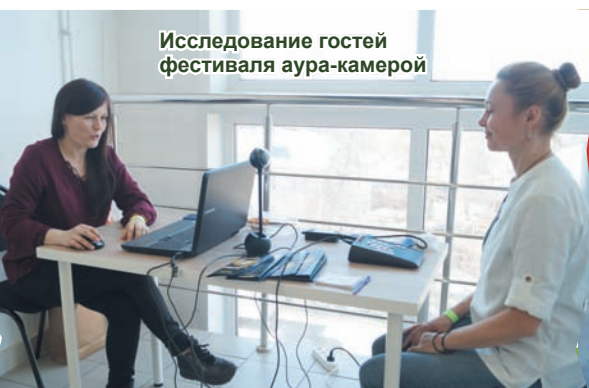
вавшей собравшимся в зале о секретах долгой молодости. Ключевое внимание в ее речи уделялось правильному питанию и психологическим установкам. В это же время в другом зале **Максим Звягин и Елена Родионова** показывали участникам фестиваля упражнения на петлях TRX. Данное приспособление завоевывает все большую популярность в мире, благодаря своей универсальности, безопасности, возможности тренироваться людям с абсолютно любым уровнем физической подготовки и телосложением. Петли TRX позволяют делать упражнения на силу, растяжку, гибкость, а также получать достаточные кардионагрузки. В третьей локации творилось совершенное иное: команда **Bhajan Safe** проводила сессию ОМ-Чантинга. Если кратко, то это психологическое и физическое оздоровление звуком. По словам ведущих практики, она позволяет вывести токсины из организма, что помогает сохранить внутреннюю и внешнюю молодость, а также приносит чувство умиротворения, спокойствия.

Уже вышеперечисленные мастер-классы дают понять, насколько многогранной была программа фестиваля. Получили свое и те, кто любит

физические нагрузки, и те, кто хотел познать свои эмоции через тело, и желающие омолодить свое лицо, и любители танцевать, и те, кому интересно контактное взаимодействие с партнерами, и те, кто просто желал получить полезную информацию о поддержании здоровья. Даже география тренингов - по странам возникновения практик - была крайне разнообразной. Так, из Бразилии «пришло» танцевальное боевое искусство капэйра, которое показал на Alfa Zozh **Александр Дуганов**. Руководитель центра «Древо жизни» продемонстрировал упражнения из популярной древнекитайской системы цигун, а его коллега **Сергей Бадейников** показал дошедшие сквозь столетия практики омоложения и оздоровления, которые применяли наши предки - славяне. К сожалению, не состоялся (но будет представлен на Alfa Zozh 2) тренинг по боевому искусству Вин Чунь. Оно возникло на узких улицах Гонконга - изначально для самообороны, а затем переросло в целую систему психофизического развития. И, конечно, из Индии на Alfa Zozh «пришло» очень много практик.



Ладание



Исследование гостей фестиваля аура-камерой



Акробогая, показывающая удивительные возможности нашего тела

МЕСТА В НН, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСЕТИТЬ!

MasterCLASS
ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ since 1998



Языковая школа МАСТЕРКЛАСС

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



Сеть кофеен «Red Cup»

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



Кафе #Бургер

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



Бар низких цен «ЧЕ ПОЧЕМ»

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



Сеть клубов «Единоборства и фитнес»

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



Коворкинг «VMESTE»

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

ПОХУДЕТЬ И ОМОЛОДИТЬ КОЖУ С ПОМОЩЬЮ ЛИМФА-ТЕЙПОВ?

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

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

ЛЕГКО!



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ТЕЙПОВ
tapenn.ru

← Начало на стр.24

Начало на стр.24 →

ALFA ZOZH

МНОГОГРАННАЯ ПРОКАЧКА ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ТЕЛО



Несколько активностей провели тренеры фитнес-клуба «Единоборства и фитнес». Так, многим запомнился Body Balance от **Екатерины Салий**. Данная групповая программа на основе йоги, пилатеса и тай-чи стремительно набирает популярность в мире среди поклонников фитнеса. Она не предполагает резких и интенсивных движений, а нацелена на сосредоточенную и сбалансированную работу. А преподаватель йоги **Алина Котина** сделала акцент на подготовку к знаменитой «позе лотоса»: ее мастер-класс включал различные упражнения для тазобедренных суставов, освоение силовых поз и поз на растяжение, проработку таких мышц, о которых большинство людей даже не подозревает. Другое занятие по йоге на фестивале провела педагог студии «Эмоции» **Светлана Кучумова**. Состроиться с космическими энергиями (что очень полезно, как для здо-

ровья, так и других областей жизни), помогли мастера центра развития «Ведика» **Марина Алешина** и **Олег Пронин**. Представители этого же центра устроили на фестивале особую локацию: каждый желающий на специальном устройстве мог просканировать свою ауру и узнать тем самым многое о себе (о сильных и слабых сторонах, эмоциональном состоянии, биологическом возрасте). А у врача-психиатра, соматолога **Евгении Протасовой** была локация, на которой гости фестиваля отдыхали от физических нагрузок - «прокачивали» свой мозг. Данная система носит название «нейробика» и позволяет проработать нейронные связи.

Те, кто хотел бросить себе своеобразный вызов, проверить свои возможности, встретиться лицом к лицу с болью, пришли постоять на гвоздях к мастеру Садху **Дмитрию Червякову**. Практика дает колоссальную энергию, прилив сил, меняет сознание. Те же, кто просто желал

от **Евгения Никитина** и его команды. В последнем случае дело не ограничилось только лежанием на спине под чуткими руками мастеров: участники смогли освоить на других людях ряд техник Ладания, включающего специальные движения, мобилизирующие мягкие ткани и суставы, до которых обычные массажисты редко добираются.

Несколько практик Alfa Zozh были связаны с освобождением от телесных зажимов через творческие техники. Урок по артистскому мастерству провела ведущая солистка Камерного музыкального театра **Ольга Бакулина**, а занятие по двигательной импровизации - артист балета **Михаил Захаров**. Омоложению лица было посвящено сразу две ЗОЖ-активности. Постоянный гость фестивалей Alfa Life Fest, тренер по фейсбилдингу **Ирина Кулагина** занималась с девушками по своей собственной методике Facedancing. Ее упражнения помогают убирать отеки и морщины, уменьшают подбородки, «раскрывают» глаза, то есть в целом позволяют получить желаемое омоложение. А бьюти-тренер, специалист по виитаплатике **Марина Шекалина** рассказала, как можно сделать остеокоррекцию лица естественным способом (без хирургического вмешательства) - просто с помощью рук.

Целый пласт активностей 11 апреля был основан на групповом или парном взаимодействии. Очень зрелищной и по-своему волшебной получилась акройога от **Александра Лазарева**. Это современная практика, сочетающая в себе акробатику, йогу и тайский массаж. Она дает возможность пощупать свои границы комфорта и понять, насколько далеко ты готов за них зайти. Обилие перевернутых положений в акройоге запускает омолаживающие процессы и развивает вестибулярный ап-



НАТУРАЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ СЫР ПО ЕВРОПЕЙСКИМ РЕЦЕПТАМ

100 % НАТУРАЛЬНЫЕ ДОМАШНИЕ СЫРЫ - ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ТЕРПИТ КОМПРОМИССОВ И ВЫБИРАЕТ ИСТИННЫЙ ВКУС СЫРА

- 100 % КАЧЕСТВО ФЕРМЕРСКОГО МОЛОКА - БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ ИСКУССТВЕННЫХ КОНСЕРВАНТОВ - НАСЫЩЕННЫЙ ВКУС

КАЧОТТА | АЛЬПИЙСКИЙ | ВИННЫЙ ФЕТА | КРЕМ-СЫР | ХАЛУМИ | ОСТЕН КЛАССИЧЕСКИЙ | МОЦАРЕЛЛА

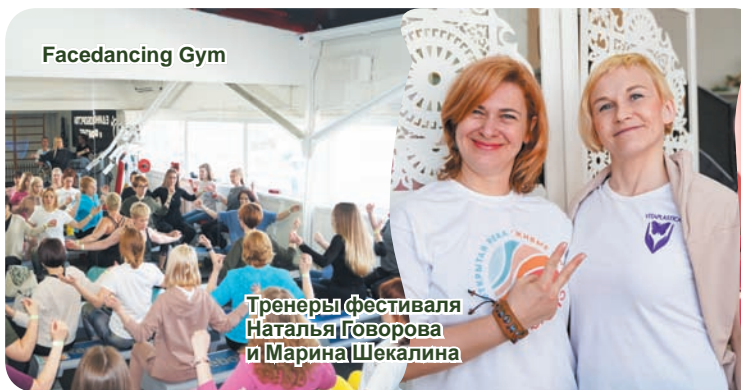
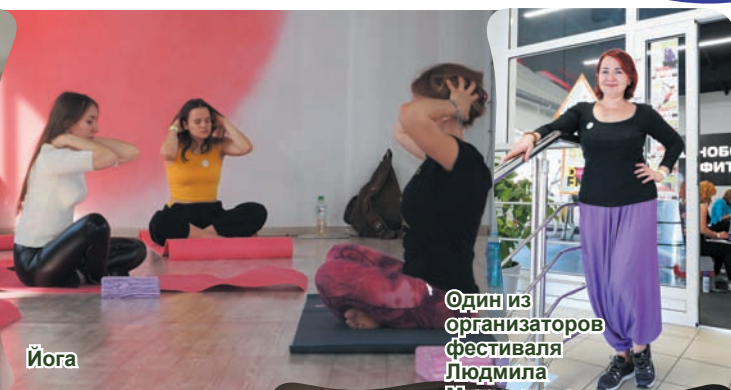
СЫРНЫЕ КОРЗИНЫ | СЫРНЫЕ ТАРЕЛКИ | СЫРНЫЕ КОНФЕТЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ




+7-903-52-9991 WWW.MRSYR.RU MR_SYR_NN



Facedancing Gym

Тренеры фестиваля
Наталья Говорова
и Марина Шекалина

Йога

Один из
организаторов
фестиваля
Людмила
Мульгинова

парат, прорабатываются буквально все группы мышц. И было по-настоящему удивительно наблюдать, как человек, лежа на спине, мог двумя ногами без помощи рук удерживать на весу немаленькое тело другого участника.

На мастер-классе **Марии Федоровой** люди познавали себя через различные прикосновения. На практике **Елены Стыбаневич** «Моя сексуальность» - смогли исследовать, как блокируется естественное течение сексуальной энергии в теле, узнали, как последняя связана с нашим психологическим состоянием и здоровьем, выпускали зажатые эмоции, наполнялись энергией, расслабляли напряженные зоны живота, таза и бедер и просто получили много удовольствия. А ярким завершением дня на одной из локаций была тантрическая практика от **Натальи Медведевой**. Тантра – одна из древнейших, дошедших до нас систем самосовершенствования, где энергия желания не подавляется, а сознательно используется для оздоровления, долголетия и духовного развития. Через специальные упражнения участники учились взаимодействовать и устанавливать контакт с партнером, с собой и с миром в целом, быть спонтанным и естественным, проявлять любовь, пробуждать энергию с помощью другого человека, а также прочувствовали свои психологические и физические блоки.

На мастер-классе «Освобождение от мышечного панциря» **Светланы Куликовой** и **Татьяны Скворцовой** основной акцент был на психологии: участники делали шаги по

избавлению от психологических и физических блоков, мешающих полноценно проявлять себя в жизни. Примерно на это же была ориентирована практика «Живые танцы Рио Абельто» от **Натальи Говоровой**. Она построена на взаимодействии с участниками и позволяет прожить разные эмоциональные состояния, обогатить свой двигательный репертуар, изменить шаблоны движения. А начавшиеся на телесном уровне изменения неизбежно влекут за собой преобразование всех аспектов жизни. И на этом танцы на Alfa Zozh не заканчивались. Под конец дня прошла настоящая дискотека, а точнее танцевально-медитативный практикум «Pulse» от **Ильи Боряева**. Участники не просто отрывались под музыку, но и делали различные упражнения, направленные на знакомство, освобождение от комплексов, обретение эмоциональной свободы, отключение внутреннего диалога и погружение в состояние «МОЖНО».

Также в течение всего дня участники Alfa Zozh могли попробовать биоэнергетическую воду (максимально подходящую для человеческой клетки, а потому - способствующую оздоровлению и омоложению) и познакомиться с украшениями ручной работы с женской энергетикой от мастера женских практик **Ирины Лагуновой**. Каждый камень коллекции нес в себе определенный смысл, особенную энергию, позволяющую настроиться на нужный лад. А восполнить потраченную на интенсивных мастер-классах энергию можно было, отведав полезные вегетарианские блюда от veggiespace.ru. Также на Alfa Zozh из Alfa Life Fest перекочевала традиция большого

ЗОЖ-активность
«Подготовка
к «позе лотоса»

розыгрыша призов в начале дня, который проводил ведущий Артур Чичикин. Гостям достались сертификаты на пилатес, лазертаг, beauty-процедуры, напитки от компании «Витан», бесплатное посещение семейного центра «Джуманджия» и многое другое, включая подарки от тренеров фестиваля.

Следующий Alfa Zozh пройдет осенью 2021 года. Следите за информацией в группе vk.com/alfazozh. А пока не забудьте зарегистрироваться на долгожданный фестиваль саморазвития Alfa Life Fest, который пройдет 23 мая. Он приурочен к 800-летию Нижнего Новгорода. Это отличная возможность завершить рабочий и учебный сезон на высочайшей ноте! Подробности в группе vk.com/alfalifest.

ДИВЕЕВСКАЯ
ЗДРАВНИЦА

БАЛЬЗАМЫ ВОСКОВЫЕ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА
ШАМПУНИ | МАСЛА-БАЛЬЗАМЫ ЖИВИЧНЫЕ
МЕДОВАЯ ПРОДУКЦИЯ | ТРАВЯНЫЕ ЧАИ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Живица кедровая
с кедровым маслом

Стимулирует нервную систему, нормализует обмен веществ, очищает кровь, восстанавливает и питает на клеточном уровне, очищает от шлаков, токсинов, регенерирует ткани, восстанавливает иммунитет



Косметические средства с оздоровительным эффектом для ухода за кожей лица и тела, для облегчения дискомфорта в суставах, в мышцах, в пояснице

diveevo-zdravnica.ru

+7 (930) 714-45-51 +7 (920) 052-45-11

«Дивеевская Здравница вручную изготавливает только натуральные, недорогие кремы и бальзамы по старинным, проверенным рецептам, в основе которых лежат кедровая живица, прополис, растительные травы, цветочная пыльца, натуральные жиры и масла, без использования синтетических и химических веществ. Наша цель - дать возможность каждому укрепить здоровье и повысить качество жизни»

Травяные чаи — это высококачественные сборы целебных трав и ягод, собранных в экологически чистых районах горного Алтая, Кавказа, Краснодарского края. Они стимулируют укрепление и восстановление жизненных сил организма, очищение от шлаков, токсинов, слизи, дрожжей, антибиотиков



18+



Место проведения:
Garage Coworking
от Сбера
ул. Октябрьская, 35



23 мая

воскресенье

11:00 - 20:30

„Прокачай” свою жизнь
во всех основных областях!

vk.com/alfalifest

Десятки мастер-классов

за 1 день!

С A.L.F. ты уйдешь домой уже другим!

ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА

- целелогание
- тайм-менеджмент
- ораторское искусство
- исполнение желаний
- приумножение денег
- обретение уверенности
- НЛП
- разрешение конфликтов
- управление своей жизнью
- трансформационные психологические игры

ПОЗНАНИЕ СЕБЯ

- поднятие самооценки
- преодоление психологических барьеров
- раскрытие внутреннего потенциала
- Матрица судьбы
- метафорические карты
- Тета-Хилинг
- нумерология
- психодрама
- соционика

ОТНОШЕНИЯ М+Ж

- как перестать страдать после тяжелого разрыва?
- как найти свою 2 половину?
- как стать идеальной женщиной (мужчиной)?
- как решать конфликты и сохранять гармонию в отношениях?
- как притягивать противоположный пол?

РАЗВИТИЕ ТЕЛА

- код молодости
- телесные практики
- биоэнергомассаж
- борьба с лишним весом
- энергетические практики

ПОЗНАНИЕ МИРА

- устройство вселенной
- развитие новых способностей человека
- не видимые глазу явления

СТОИМОСТЬ БИЛЕТОВ

До 1.05 - 700 р.
До 21 мая - 900 р.
В день ALF - 1000 р.

Заказ билетов:
8-953-577-51-15



Реклама

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ

ДЖУМАНДЖИЯ



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

+7(902)686-44-33

8(831)265-30-65

V JUMANJIA-PARK

I JUMANJIA-PARK

WWW.JUMANJIA-PARK.RU

ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82

Реклама