

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 41, апрель 2022



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

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

**«ПЯТЕРКИ» VS УСПЕХ
ЧТО ВАЖНЕЕ ХОРОШЕЙ
УЧЕБЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТИ?**

СТР. 14-15

**ALFA ZOZH 2
КАК ПРОШЕЛ
ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ ПРОЖИТЬ,
КАК МИНИМУМ,
ДО 100 ЛЕТ**

СТР. 18-19

**ИНФАНТИЛИЗМ
НЕГАТИВНЫЙ
ТРЕНД 21 ВЕКА**

СТР. 4-5

**МЕТАМОРФОЗЫ
СУДЬБЫ
КАК УСПЕШНАЯ
НИЖЕГОРОДКА
СТАЛА
МОНАХИНЕЙ**

СТР. 16-17, 23

ПИСАТЕЛЬ И БИЗНЕСМЕН

**МИХАИЛ
КУЗНЕЦОВ**

«ОСОЗНАННОСТЬ - КЛЮЧ К УСПЕХУ»

16+

СТР. 12-14

Лицензия Министерства здравоохранения
НО № ЛО-52-01-007084 от 28.05.2021
Реклама



Клиника "AMEDIKA" - это комплексный подход к решению эстетических проблем, с использованием передовых технологий эстетической медицины. Современное оборудование + инновационные методики + высокая квалификация специалистов

Контурная пластика | Биоревитализация
Лазерное и карбоновое омоложение
Вакуумно-игольчатый RF-лифтинг
Нутрициология | Трихология
Лазерное удаление пигментных пятен,
татуировок, сосудистых звездочек | Массаж

ул. ОБОЗНАЯ, Д. 4 | 9:00 - 21:00 | 4-222-911 | AMEDIKA.RF

29
мая

10:30
20:30

Юбилейный фестиваль!

Десятки мастер-классов
за 1 день!

ALFA
LIFE FEST

ФЕСТИВАЛЬ
САМОРАЗВИТИЯ

10+

vk.com/alfalifefest

18+

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Что бы ни происходило во внешнем мире, постоянные читатели «Alfa Жизни» чувствуют себя увереннее и спокойнее многих, ведь за годы существования журнала вышло огромное количество статей, посвященных тому, как преодолевать сложности, реализовывать желания силой мысли, погружать себя в состояние, в котором все получается, наполняться энергией, познавать устройство вселенной. В совокупности ценность данной информации равна сотням тренингов и практик. И в этом выпуске журнала тебя снова ждет масса полезного, что можно применить в своей жизни или поделиться с близкими.

На **стр. 4-5** читай материал про один из главных негативных трендов современного общества - инфантилизм. Возможно, вы здесь вспомните многих своих знакомых и сумеете им помочь ментально повзрослеть. На **стр. 10** узнаете, что делать, если в ваших отношениях появился любовный треугольник, и поймете, что измена - это не точка невозврата. На **стр. 14-15** сможете порассуждать о том, насколько актуальны в наше время хоро-

шие оценки в школе. А на **стр. 8-9** узнаете целый ряд секретов, которые помогут вам реализовать девиз фестиваля Alfa Zozh (**стр. 18-19**) - «прожить, как минимум, до 100 лет».

Сегодня в номере - немало историй людей, сумевших кардинально поменять жизнь благодаря саморазвитию и духовным практикам. Среди них - один из самых известных деятелей нашего города Михаил Кузнецов (**стр. 12-14**), в свое время считавшийся трудным подростком, нижегородка Анастасия Студнева, победившая рак за 3 месяца (**стр. 6-7**), организатор мероприятий по Тантре Ольга Новожилова, ставшая за несколько лет абсолютно другим человеком (**стр. 11**), и бывшая управляющая нижегородским KFC Юлия Кудасова, которая ушла в монастырь и стала монахиней Феклой (**стр. 16-17**).

А если вы тоже мечтаете кардинально изменить свою жизнь, то обязательно отметьте в своем календаре дату - **29 мая (воскресенье)**! В этот день с 11 утра до 9 вечера пройдет большой юбилейный фестиваль саморазвития **Alfa Life Fest 10 vk.com/alfalifest**. Есть вероятность, что он станет последним, так как, судя по всему, эпоха саморазвития уступит свое место эпохе выживания. Поэтому спешите забронировать билет и взять от **ALF10** максимум!

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-7, 12-17



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 10-11



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 8-9, 18-20



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 12-14



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 22



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

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

ЖАР-ПТИЦА, клуб личного развития (досуг с пользой).

Соматипология, Т-игры, женские практики, праздники, клуб знакомств

Ул. Менделеева, 15А Тел. +7 920 00 38 108 vk.com/nnzharptica

ИСКОНЬ, центр развития личности и поддержки семьи.

Культурные мероприятия, тренинги, вегетарианское кафе, театр-студия «Образ»

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

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

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

КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей.

Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки

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

МАТЭ, клуб для просвещенных.

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 психологии, 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, травматерапия, коучинги по отношениям и бизнесу.

Ул. Варварская, 40. Тел: 8-920-05-777-61. Сайт: olgagrigrorieva.com

РАДУГА, йога-центр.

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

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

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

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

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

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр.

Трансформационные игры, женские встречи, арт-практики, нетворкинг, игротка для досуга и отдыха

М.Ямская, 78А (Квартира 89) Тел. 89200038108 Сайт: vk.com/tvoyhodnn

ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

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



Журнал «Alfa Жизнь NN»

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - МИХАИЛ КУЗНЕЦОВ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 18.04.2022, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

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

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

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

zen.yandex.ru/alfalifenn

youtube.com/studlifenn

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



ВИКТОРИ-НН

учебный центр

Каждый из нас мечтает иметь любимую работу, которая будет приносить не только радость и удовлетворение, но и стабильный высокий доход. Мы можем осуществить ваши мечты! Учебный центр Виктори занимается профильным обучением в сфере красоты.

В центре представлены курсы по всем основным актуальным направлениям: от маникюра до перманентного макияжа. С нами вы реализуете себя и приобретете уверенность в завтрашнем дне!

ПРОЙДИ КУРСЫ

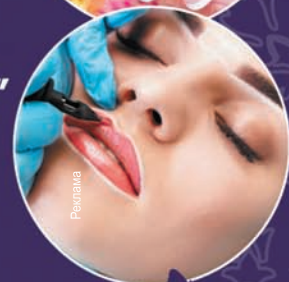
по максимально востребованным направлениям индустрии красоты и измени свою жизнь!

- 🦋 Курс "Идеальный маникюр с нуля"
- 🦋 Курс "Введение в подологию. Педикюр"
- 🦋 Курс "Депиляция восками SKIN'S"
- 🦋 Курс "Классическое наращивание ресниц"
- 🦋 Курс "Нанонапыление (губы + веки, брови)"
- 🦋 Курс "Ламинирование ресниц"
- 🦋 Базовый курс "Архитектура бровей"
- 🦋 Бесплатные мастер-классы

И МНОГОЕ ДРУГОЕ!



Лицензия Министерства образования НО №0004690 от 9.08.2019
Более 20 (!) лет опыта обучения специалистов в beauty-индустрии



Реклама



viktori-beauty.ru

viktory_nnov

436-56-56

ВАТСУ - МАССАЖ И ПЕРЕПРОШИВКА СОЗНАНИЯ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

Для людей от 5 лет.
Полезно для беременных



Практика проходит по адресу: ул. Генкиной, д.44 и в поселке Новинки

Предварительная запись:
+7-930-808-1212 (Мария Кочетова)
@kochetova287

Реклама

В наше стрессовое время многие ищут различные пути, практики для расслабления, перезагрузки, гармонизации эмоционального состояния. И одна из таких практик появилась в Нижнем Новгороде совсем недавно: она называется Ватсу. Это уникальный комплекс массажа, вытяжения, скручиваний, глубокой миофасциальной работы, которые человек делает в теплой воде в заботливых руках ведущего практики. **Во время сеанса происходит выравнивание всех структур тела и глобальная эмоциональная разгрузка.** Телесный терапевт, ребалянсер, ведущая динамических медитаций Мария Кочетова является единственным в городе сертифицированным специалистом по Ватсу женского пола.

По словам Марии, практика Ватсу похожа на спа-процедуру, только позитивный эффект здесь оказывается не столько на физическое здоровье (хотя на него тоже), сколько на ментальное - на эмоциональное состояние. Она будет особенно полезна для людей с синдромом хронической усталости, а также для детей и подростков, которые из-за большой нагрузки в школе испытывают сильное напряжение. Отдельно Ватсу рекомендуется детям с особенностями развития и беременным женщинам, которым сеанс позволяет разгрузить ноги и спину, почувствовать себя словно в невесомости. В целом **происходит перепрошивка нервной системы:** легко и быстро образуются

новые нейронные связи в мозге. Человек обретает новое качество ощущений и мышления.

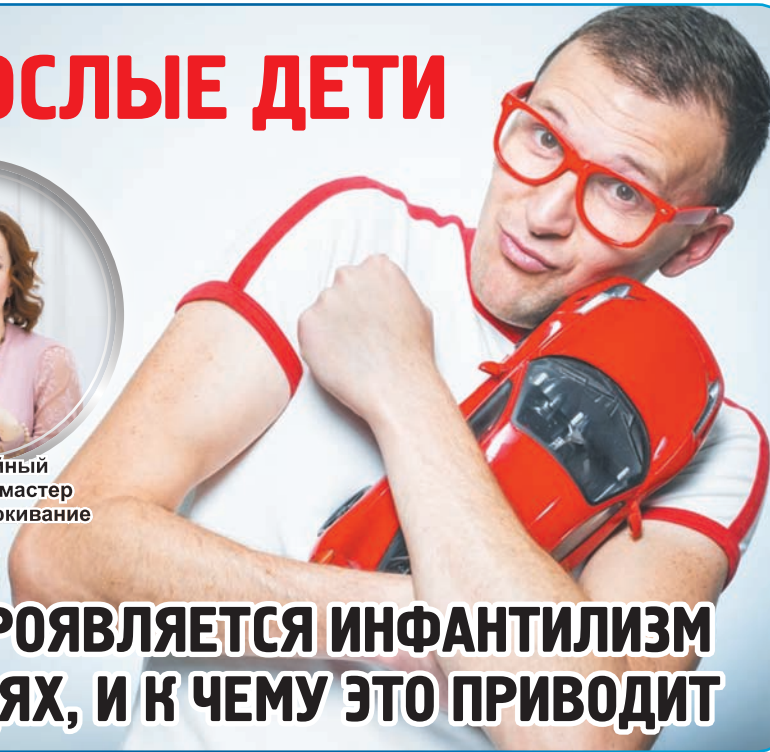
Сессия Ватсу длится около часа. Вы приходите в бассейн, вместе с ведущим практики примеряете флоаты - специальные «поплавки» на ноги, чтобы тело держалось на поверхности воды. Далее ложитесь на воду и закрываете глаза. В ходе сеанса Мария делает различные движения, мягкие скрутки, а ваше тело откликается (теплая вода этому способствует). Происходит мягкое вытяжение позвоночника, разблокируются крупные и мелкие суставы, приходят в баланс все жидкостные процессы в теле. **За 1 час можно получить очень многое: телесный опыт расширяется, а нейроны в мозге знакомятся с новыми возможностями тела.** Сеансы Ватсу имеют накопительный эффект: чем больше ты проходишь процедур в теплой воде, тем сильнее тело и разум привыкают к новому состоянию.

Ватсу помогает человеку установить более тесный контакт со своим телом: благодаря пребыванию в состоянии расслабления, ты начинаешь четче слышать сигналы организма. Это позволяет в повседневной жизни более чутко реагировать на все, что вызывает напряжение, и делать выбор в пользу того, что не нарушает эмоциональную гармонию. Так вокруг человека будет постепенно формироваться новая для него реальность - та, которую он хочет.

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ



МАРИНА ШЕСТАКОВА,
детский и семейный
психотерапевт, мастер
практики Добаюкивание



КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ИНФАНТИЛИЗМ В ЛЮДЯХ, И К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ

Инфантилизм - один из главных трендов современного общества. Значительная часть людей ищут сиюминутные наслаждения, стремятся удовлетворить простейшие желания и при этом не хотят выходить из зоны комфорта, брать ответственность за свои поступки, не думают об интересах окружающих, даже не способны взглянуть в ближайшее будущее, чтобы осознать последствия своих действий или бездействия. А разгребать серьезные проблемы, принимать важные решения им часто очень сложно: хочется отгородиться от всего опасного и ждать, что все сложится само собой без их участия (кто-то более «взрослый» и влиятельный все решит). **И когда в обществе слишком много таких личностей (слабых, несамостоятельных, безответственных индивидуалистов, избегающих реальности), то это, безусловно, ведет к деградации социума.** О том, как

проявляется детская психологическая позиция у взрослых людей в разных сферах жизни, к каким последствиям это приводит и как наладить контакт со своим внутренним ребенком, наполнить его ресурсами и сделать способным к взрослению, мы поговорили с детским и семейным психотерапевтом, мастером практики добаюкивания Мариной Шестаковой.

«Можно выделить 3 основных критерия психологической взрослости, - говорит Марина. - Это самостоятельность (буквальная расшифровка слова - «самому стоять на ногах»), ответственность и организованность (способность планировать во времени события, которые с тобой происходят). Взрослый человек в своих действиях основывается на собственных потребностях (а не на желании угодить окружающим), делает осознанный выбор, при этом чувствует ответственность за каждое слово и поступок.

Детям же сложно что-то решить без посторонней помощи. Они не способны планировать свой день и не несут, по большому счету, никакой ответственности. И у многих людей, зрелых по паспорту, проявляется такая же незрелая психологическая позиция, как у детей. Так, творческие личности очень часто неорганизованны: у них хаос в голове, они фонтанируют идеями, но не могут их структурировать, воплощать в жизнь, превращать, к примеру, в источник стабильного дохода. **При всем богатстве внутреннего мира, им очень сложно предъявить себя внешней среде, полноценно реализоваться.** Люди, находящиеся в детской позиции, очень уязвимы, остро реагируют на критику, испытывают много страхов, тревоги даже из-за того, что очень маловероятно и отдалено во времени. Они предпочитают ждать, когда кто-то решит проблемы за них, и одновременно с этим часто являются нарциссами, максималистами, вокруг которых «должен крутиться мир».

ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ ПОЗИЦИИ В РАЗНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ

Можно рассмотреть, как инфантилизм проявляется в разных сферах жизни людей. Возьмем, к примеру, **отношения.** Человек, пребывающий в детской позиции, постоянно **что-то требует от партнера, хочет, чтобы он выполнял все желания, а сам почти ничего не дает взамен.** При этом инфантильная личность будет постоянно не довольна второй половиной: что бы она ни делала, ей всегда будет мало! «А еще инфантильные люди, особенно девушки, склонны обижаться, - говорит Марина. - Вместо того, чтобы открыто сказать о своих чувствах, о том, что не устраивает и что хотелось бы изменить, они либо выплескивают негатив без объяснения причин, либо терпят. В отношениях, где один или оба партнера психологически не повзрослели, постоянно будут возникать скандалы, конфликты - и вероятность разрыва очень высокая. Кстати, инфантильные супруги и к расставанию относятся безответственно, например, не могут объяснить суть произошедшего своим детям. Последние из-за этого часто начинают винить в разрыве себя, что негативно влияет на многие аспекты их жизни и

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

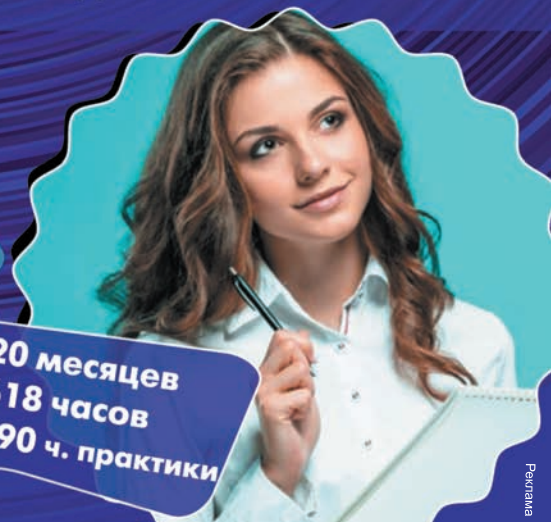
10 месяцев
200 часов
64 ч. практики

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



развития (нарушается сон, снижается аппетит, ухудшается учёба, коммуникация...).

Воспитание. Инфантильным родителям очень сложно ставить своим детям границы, рамки дозволенного, запрещать что-то. В результате, ребенок вырастает с очень размытыми представлениями о том, что такое хорошо и что плохо, и многие из-за этого связываются с дурными компаниями, с легкостью причиняют боль другим людям и т.д. Здесь желание родителей не быть плохими в глазах ребенка, сохранение личного эмоционального комфорта превалирует над стремлением вырастить из него успешного и самостоятельного взрослого человека. **Мама и папа с детской позицией обычно держат детей в тепличных условиях, стараются всячески оградить от всех проблем,** не дают, к примеру, самостоятельно дойти до школы - все время подвозят на машине. Но рано или поздно ребенок столкнется с суровой реальностью, и ему будет крайне сложно самостоятельно справиться с трудностями. И вообще это может привести к весьма печальным последствиям.

Бизнес, работа. Очень тяжело выстраивать партнерские отношения с людьми, находящимися в детской позиции. Они не выполняют обязательства, меняют условия, срывают сроки, так как не чувствуют всей полноты ответственности за свои действия. Установка «Мне должны все, а я мало кому должен» в бизнесе совсем не работает: здесь, как и во всех сферах, в принципе, должен быть взаимный обмен между продавцом и клиентом, между партнерами. «Взрослые дети» любят генерировать идеи, но совершенно не умеют их воплощать в жизнь, приступать к конкретным серьезным действиям. **Они часто делятся своими идеями с другими, подталкивая на создание проектов, но сами, как правило, делать ничего не хотят** (и их запал быстро гаснет). Неудивительно, что большинство из них приходят в найм, ведь здесь ответственности и сложностей намного меньше, чем когда ты ставишь на ноги собственное дело. В партнерских отношениях (совместных проектах) они всегда будут вкладываться меньше своих компаньонов, не чувствуя должной ответственности за общий результат.

«Взрослый ребенок» у психолога. По словам Марины, инфантильный человек в психологическом кабинете выдает свою сущность очень быстро. Например, мама просит что-то сделать с сыном, который плохо себя ведет, а сама совершенно не хочет искать причину происходящего в себе, в их взаимоотношениях и воспитании, не готова работать над собой. «У одной женщины в моей практике сын постоянно хамил учителям, обижал других детей, дрался, - говорит Марина. - Я поинтересовалась, как он ведет себя дома. Оказалось, что вполне спокойно. Но выяснилось, что в этой семье любые желания ребенка исполняются по первому требованию. Так, раздается крик: «Мам, дай есть!» - и мама тут же бежит к плите. Конечно, в такой атмосфере у ребенка будет укрепляться установка, что все ему обязаны прислуживать. Правильная позиция здесь - дать понять детям, что важно научиться просить (а что-то посылное - делать самому), что не стоит воспринимать удовлетворение другими их потребностей как должное и что нужно всегда отдавать что-то взамен (как минимум, доброе слово).

«Взрослые дети» в соцсетях. В интернете людей с детской позицией видно по безудержному выражению эмоций (в тему и без), по очень странному по содержанию по-

стам, вызывающим недоумение у читающих (и интересным, пожалуй, только их автору содержимым), по репостам всего подряд - без объяснения, что все это значит для владельца аккаунта. Человек в соцсетях, конечно, имеет право самовыражаться, как угодно, но, в то же время, он несет ответственность за то, что преподносится окружающим. А еще такие личности в диалогах очень часто обесценивают других. Например, они могут написать человеку, разместившему в общем чате свое стихотворение: «Давайте не будет засорять этим беседу!» То есть здесь чужое творчество, по сути, сравнивается с мусором (вместо того, чтобы корректно выразить мнение о том, что «данная запись в данной ситуации не уместна»). Это происходит из-за отсутствия чувства ответственности за свои слова, а также чувства такта и уважительного отношения к другим.

Столкновение с трудностями. Как инфантильные люди проявляют себя в сложных ситуациях? По сути, есть **2 основных типа реакции: либо их морально парализует из-за страха, либо они ведут себя резко, импульсивно, необдуманно,** чем только усугубляют положение. Можно взять, к примеру, распространенное явление, когда начальник заставляет подчиненных делать то, что они не хотят и что не входит в их трудовые обязанности, под угрозой увольнения. «Здоровая реакция человека здесь - встреча с руководством и обсуждение пунктов трудового договора, в котором ничего не написано про обязанность выполнять нерегламентированные просьбы, намеки на то, что все должно решаться в рамках законодательства РФ, - говорит Марина. - Незрелый человек либо сразу уволится сам, либо, скорее всего, просто стерпит, покорно выполнит просьбу в ущерб себе, чтобы продолжить оставаться хорошим в глазах начальника, из-за животного трепета перед вышестоящими людьми (если для ребенка взрослый всегда прав, то для «взрослого ребенка» - начальник всегда прав)».

КАК ПОВЗРОСЛЕТЬ, НО НЕ ПОТЕРЯТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ?

Что делать, если вы чувствуете, как инфантилизм разрушает вашу жизнь или жизнь близкого вам человека? Первый шаг - это признание своей детской позиции, страхов и опасений брать на себя ответственность. Если подобные проявления вы видите в близком, то здесь важно проявить терпение и рассказать ему об этом с позиции собственных чувств, через так называемое «Я-высказывание». Правильный диалог с человеком, которому вы бы хотели раскрыть глаза, может выглядеть так: «Я наблюдаю, как тебе бывает сложно в определенных ситуациях, как ты порой чересчур остро на них реагируешь, и вижу, что из-за всего этого ты не так эффективен, как мог бы быть. Мне кажется, ты сам хочешь это поменять...» С инфанти-

лизмом можно работать разными способами, от индивидуальной терапии у психолога до тренингов личностного роста. Но, пожалуй, самое важное - это работа со своим «внутренним ребенком». Здесь сразу хочется отметить, что существует другая крайность — когда человек не позволяет своему внутреннему ребенку проявляться, подавляет свои чувства, желания, не признает свои слабости, становится черствым и прагматичным, дабы выглядеть серьезным и взрослым. Этим он лишает себя радости, удовольствия, творческой реализации. Такие люди могут ходить хоть на 200 тренингов, самых продвинутых и дорогих, но так и не обрести долгожданной гармонии в душе, ведь они отключены от ресурсов, которые мог бы дать подавляемый ими внутренний ребенок. Им здесь есть, чему поучиться даже у инфантильных личностей!

Пожалуй, одной из лучших практик для настройки баланса «взрослый - ребенок» внутри человека является метод Добаюкивание. Он способствует формированию базового доверия миру, наполняет необходимыми ресурсами. Перед практикой человек формирует в голове определенный запрос (улучшить отношения с родителями, снять тревожность, приобрести уверенность, справиться с душевной болью...). Затем он ложится в подвешенный гамак, символизирующий (безопасное, наполненное ресурсами) материнское лоно, из которого он когда-то появился на свет. Партнер по практике (женщина) под руководством ведущей проживает роль мамы, взаимодействует с «ребенком», качает его, как в колыбели, согревает теплом - то есть «долюбливает», «донашивает». За время сеанса человек, пришедший на практику в роли ребенка, переживает процесс зачатия и внутриутробного развития, рождается в любящие руки матери и соединяется в объятиях с ней. Происходит целостное «слияние» мамы и ребенка и восстановление прерванного движения любви (это необходимо, ведь каждого из нас сразу после рождения в роддоме разлучали с мамой, и мир запечатлелся в подсознании как холодный и враждебный). Проживается на добаюкивании и очень важный период сепарации — отделения от мамы и возвращения во взрослое состояние, переход к самостоятельной жизни. В результате, человек налаживает контакт со своим внутренним ребенком, начинает чувствовать заботу со стороны окружающего пространства, вселенной, появляется большая уверенность в себе и своих силах. **А гармоничный «внутренний ребенок» воплощается в гармоничного «внутреннего взрослого»,** ведь ресурсов для этого у него теперь предостаточно!



ДОБАЮКИВАНИЕ

ПРАКТИКА РЕСТАВРАЦИИ БАЗОВОГО ДОВЕРИЯ МИРУ

Позволяет пережить период развития от зачатия до года, получив БЕЗУСЛОВНУЮ любовь, принятие, защиту, которых не хватает во взрослой жизни

- для построения крепких отношений
- для укрепления уверенности в себе и своей ценности
- для обретения ресурса в моменты кризиса
- чтобы найти свое предназначение и жить согласно ему
- чтобы преодолеть страх, мешающий реализовать мечты
- для того, чтобы стать автором своей жизни (а не выживать)

+7 (910) 383 25 43

[VK.COM/PUBLIC198489538](https://vk.com/public198489538)

ЗА 3 ГОДА - ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНИ, ЗА 3 МЕСЯЦА - ПОБЕДА НАД РАКОМ: УДИВИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ НИЖЕГОРОДКИ

История нашей героини - 34-летней Анастасии Студневой - является наглядным примером того, как одно событие, одна встреча может перевернуть жизнь на 180 градусов. До поездки в Индию и личного знакомства с известной актрисой Екатериной Мельник нижегородка, как и многие, жила по инерции, от выходных до выходных, без особых целей и смысла. Теперь же она наслаждается жизнью, стремительно растет над собой, занимается любимым делом, чувствует, что исполняет предназначение, помогая людям в качестве учителя международной школы Access Cons. A

недавно она победила серьезную болезнь благодаря своим знаниям из психологии, телесным и энергетическим практикам. О том, как это произошло, и о радикальном преображении жизни в целом Анастасия рассказала «Alfa Жизни».

- Что происходило в вашей жизни до судьбоносной поездки в Индию, о которой мы сегодня поговорим?

- На протяжении 10 лет я работала бухгалтером «от звонка до звонка». Будни протекали скучно и однообразно. Я все время думала и ужасалась: «Неужели так теперь будет до конца жизни?» Такое существование меня

тяготило, но, что делать, я не знала. Правда, то и дело возникал сиюминутный интерес к теме саморазвития, тренингам, практикам. Вопрос «Кто я?» побуждал искать ответы. И однажды я наткнулась на рекламу онлайн-курса актрисы Екатерины Мельник «Точка Зеро», посвященного многогранной перезагрузке жизни. А еще через некоторое время (был 2019 год) появилось приглашение от этой школы на йога-тур в Индию, куда на большой праздник съезжались осознанные люди со всех уголков мира. Путешествие было дорогим, и у нас с мужем на тот момент не хватало на него денег. Мы были записаны в запасной список. В итоге, из-за съемок у Кати тур сорвался. И тут через некоторое время выяснилось, что актриса все-таки поедет в Индию - с менее официальной программой. Ее представитель связался с нами и пригласил поехать. В этот раз возможность полететь у нас на удивление появилась. В итоге, собралась следующая компания: Екатерина Мельник, мы с мужем и еще две девушки. Такой дружной командой мы путешествовали по Индии.

Актриса водила нас по святым местам и знакомила с той частью своей жизни, которую предпочитала не афишировать и к которой она пришла в своей время из-за своих жизненных ситуаций. Я опробовала там огромное количество различных практик, от йоги и медитаций до рэйки и пранаям. Катя мне сделала регрессию в прошлые жизни: так я узнала, что когда-то писала священные тексты. И сейчас, кстати, я пишу свою книгу - автобиографию.

В Индии познакомилась со Шри Шри Рави Шанкаром - мировым духовным лидером, создателем одной из самых крупных международных организаций - «Искусство Жизни». Знакомство с ним буквально перевернуло мое сознание. На мои вопросы «Кто я?» и «Что мне делать в жизни?» он сказал, что я нахожусь на верном пути. В Индии четко поняла, что прежней уже никогда не буду. Вернувшись в Нижний, я больше не вышла в бухгалтерию и выучилась на инструктора по воздушной йоге. За 3 года успела воспитать немало призеров соревнований! Параллельно начала практиковать рэйки, получила ступень мастера. Также стала сертифицированным мастером и учителем Т-игры «Код Крайона». Мое окружение начало быстро меняться: появилось множе-

Альгавита®

ОТЕЧЕСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

СПРАШИВАЙТЕ У СВОЕГО КОСМЕТОЛОГА!

АЛЬГАВИТА - профессиональная SPA-косметика для коррекции фигуры и ухода за лицом с использованием водорослей и морских активных компонентов.

Обладающие уникальными свойствами водоросли являются базовым компонентом линии средств АЛЬГАВИТА, которые очень эффективны в борьбе с лишним весом и целлюлитом.

СРЕДСТВА ДЛЯ:

- ДЕТОКСА И ОЧИЩЕНИЯ
- SPA-ОБЕРТЫВАНИЙ
- УХОДА ЗА КОЖЕЙ
- МАССАЖА
- ВОДОРОСЛЕВЫХ ОБЕРТЫВАНИЙ
- ДЕМАКИЯЖА И ТОНИЗАЦИИ...



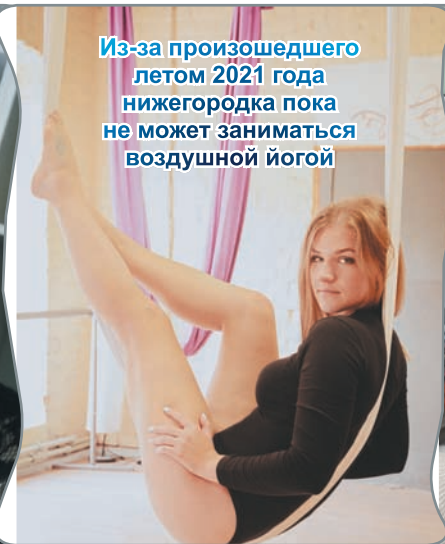
МУЛЬТИ-АКТИВНЫЙ КРЕМ
ДЛЯ УПУГОСТИ ТЕЛА

"ЛАНА-БЛЮ" - УВЛАЖНЯЮЩАЯ
СЫВОРОТКА-ЛИФТИНГ ДЛЯ ЛИЦА

АЛЬГАВИТА.РФ bsmag.ru



Из-за произошедшего летом 2021 года нижегородка пока не может заниматься воздушной йогой



Анастасия проводит сеанс Access Bars



ство людей, занимающихся саморазвитием и духовными практиками.

- Какие открытия об устройстве мира вы для себя сделали за эти 3 года?

- Например, то, что все в нашей вселенной - энергия. И если ты знаешь, как она функционирует и как ей управлять, то легко можешь менять материальный мир вокруг себя! В этом я еще больше убедилась, когда познакомилась с системой трансформации энергии Access Cons. (дословно - «доступ к осознанности»). У данной системы много направлений, но главное из них - практика Access Bars. Bars (бары) - это точки на голове, энергетические скопления нейронов. Каждая из точек отвечает за определенные сферы жизни, от финансов до возраста. Если знаешь систему прикосновений к данным точкам, то можно запустить глобальные изменения в важных тебе областях. Если честно, я далеко не сразу поверила во все это, пока не познакомилась с барами на вашем фестивале...

- Alfa Life Fest?

- Да, меня пригласила туда подруга, давно занимающаяся темой саморазвития (вот что значит правильное, изменившееся окружение!). Я там попала на пробный сеанс Access Bars и была очень удивлена, что буквально за 2-3 минуты погрузилась в состояние, до кото-

рого в той же Индии доходила за время очень долгой медитации (а я очень хорошо знаю ЭТО состояние). Сразу после фестиваля решила, что пройду обучение Access Bars, чтобы помогать другим людям. По опыту клиентов (а потом - и по своему собственному) убедилась, что Access Bars очень эффективно меняет убеждения. Возьмем, к примеру, установку «Большие деньги даются с большим трудом». После прикосновения к точкам на голове, ответственным за финансы, люди с таким убеждением начинают все чаще встречать тех, к кому деньги идут легко, и к ним самим приходят интересные возможности и предложения. Препятствия постепенно разрушаются. Так происходит и в остальных сферах.

- В прошлом году вы пережили большое потрясение...

- Да. Все началось с того, что, находясь в Крыму, я бродила в соленом розовом озере и там, оступившись, попала в очень глубокую яму, где на дне был торчащий деревянный ствол. У меня буквально были вырваны кусочки мяса на щиколотке (до кости), после чего некоторое время даже не могла ходить. Когда я уже в Нижнем Новгороде пошла к врачу на обследование, то мне сообщили, что, во-первых, до полного восстановления ноги я не смогу заниматься спортом, а, во-вторых... у меня обнаружен рак шейки матки! Это было начало октября 2021 года. Конечно, я сначала была в недоумении, отрицании, неприятии. Но потом решила изменить свое здоровье с помощью многочисленных практик, которые знаю, во главе с Access. Я усиленно на про-

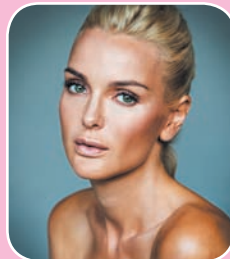
тяжении двух месяцев занималась практиками по 6-8 часов в день, параллельно работала со своим сознанием, исследовала и находила психологические причины запуска онкозаболевания. Ценными советами мне помогала Катя Мельник, с которой мы за эти годы сдружились. И вот в январе 2022 года во время обследования мне сообщили, что... раковых клеток у меня не обнаружилось! Я испытала огромную радость и убедилась на себе, что работая с энергией, можно решить абсолютно любые проблемы.

- В глазах окружающих это, наверное, выглядело как чудо?

- Да, но я точно знаю, что это не удача, а результат моей работы над собой. То же самое касается и моих многочисленных достижений за эти 3 года.

Актриса театра и кино Екатерина Мельник об Анастасии Студневой:

«Настя - показательный пример человека, который растет, проходя кризисы. И всё это через осознанность, через умение наблюдать за собой. При этом у нее заметна очень плотная, очевидная связь с Божественным и самим собой. Эта связь ведет ее, и она на ней сидит очень основательно. Это так круто!»



Анастасия с актрисой Екатериной Мельник в Индии



Анастасия Студнева

Аксесс барс
Тр-ая игра Код Крайона
Рэйки

Обучение и сеансы

тел.8 930 800 06 07

@territoria_pravda | vk.com/territoria_pravda



Реклама

все в жизни приходит с легкостью, радостью и великолепием

ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ:



НАЛАЖИВАЕМ ПРИРОДНЫЕ НАСТРОЙКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МОЛОДОСТИ

Известно, что до 25-28 лет человек растет, затем выходит на плато в 35–45 лет, которое можно назвать гарантийным сроком эксплуатации тела. Если мы по мере достижения этого возраста уделяем много внимания поддержанию организма в здоровом состоянии, то и после 45 лет будем еще долго неплохо себя чувствовать и не знать серьезных проблем. А те, кто не следит за собой, могут уже в 35 лет заработать целый букет недугов. Хорошая новость в том, что необратимых состояний в теле практически не бывает: наш организм – самовосстанавливающаяся система (по некоторым расчетам, ее запрограммированный ресурс - около 200 лет). Нужно ей просто помогать. И лучшее, что можно сделать - поддерживать фундамент - природные настройки здоровья. А для это потребуется внедрить довольно простые полезные привычки в свою повседневную жизнь.

ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

Чтобы понять, что является нашими базовыми настройками здоровья, нужно вспомнить, как живет человек, недавно появившийся на свет. Младенец глотает материнское молочко (это еда для него) и не очень охотно пьет водичку с ложечки (его желудочно-кишечный тракт еще не адаптирован к новым условиям). Объективно, это совсем немного, но малыш все равно стремительно растет, развивается. Помогают ему здесь регулярные купания в воде при температуре 36,6: именно при такой температуре

организм может... пить воду через кожу! Плюс младенца выводят на прогулки (кислород очень важен), делают ему массажи, зарядки и т.п. (так обеспечивается качественное проведение нервных импульсов). Таким образом, **получается (согласно задумке природы), что для поддержания здоровья взрослому человеку, как и малышам, нужны несколько простых вещей: кислород, вода, еда и правильное проведение нервных импульсов.** Если у вас все это есть в достаточном объеме и хорошего качества, то вы сможете ощущать себя молодым и здоровым еще долго. И тут, конечно, важны многие нюансы. О кислороде и нервных импульсах я расскажу в следующих выпусках, а сегодня речь пойдет о воде и питании.

ВОДНЫЙ БАЛАНС

Организм человека ежедневно теряет 2,5 литра воды (через кожу, легкие, мочу и кишечник). И для сохранения фундамента здоровья объем жидкости нужно постоянно восполнять. Если ты пьешь лишь 1 литр воды в день, а теряешь около 2,5 литров, то тело обезвоживается. Конечно, в молодом возрасте человек это особо не ощущает, но с годами «пустыня» в теле обязательно даст о себе знать. При обезвоживании организм сначала включает запасные ресурсы. Например, из крови забирается примерно 8% воды (это ведет к сужению сосудов, тромбам), из межклеточного пространства - до 26% (один из факторов образования камней в почках, хрупкости костей,

раздражение, тревога, усталость без особых причин, зловонное дыхание, болезни суставов, аллергия и многое другое. Допускать обезвоживание нельзя, так как во всех биохимических процессах в организме задействована вода (в том или ином виде). Кстати, большинство людей переживает по причине именно недостаточного количества воды, так как центр голода и центр жажды в головном мозге находятся рядом.

Как привести водный баланс в норму? **Стоит стимулировать желание пить, приучать организм к воде.** Для этого можно каждую неделю прибавлять по стакану к привычному для вас объему, пока не достигнете нормы. А она для взрослого человека средней комплекции следующая: 3 литра воды (2,5 – для восполнения + 0,5 – на обмен веществ); 1,5 литра жидкой пищи (чай, кофе, суп, молоко и т.п.); 500 грамм твердой пищи.

ВАЖНОЕ О ВОДЕ

Помните, что вода должна быть сырой, так как в ней есть микроэлементы, нужные организму, и кислород. В дистиллированной и кипяченой - этих составляющих нет. Еще важно, чтобы она была структурированной (когда молекулы выстраиваются в строгой геометрической форме). Большая часть воды в мире - неструктурированная - с хаотичной молекулярной структурой. На необходимое для клеток структурирование воды организм тратит огромное количество энергии, поэтому, когда мы пьем структурированную жидкость, то облегчаем работу почек, активизируем защитные функции тела и в целом увеличиваем продолжительность своей жизни.

Утром рекомендуется пить теплую воду залпом, чтобы запустить кишечник, а в течение дня – глоточками. Основное количество суточной нормы старайтесь выпить до 18.00.

НЕКОТОРЫЕ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Основной смысл приема пищи - передача клеткам питательных веществ для того, чтобы они на 100% смогли выполнить природные функции. И здесь важно не то, ЧТО мы едим, а то, что УСВАИВАЕТ организм. **Если мы соблюдаем правила приема пищи, например, 20-30 секунд прожевываем каждый кусочек, то в ротовой полости выделяется фермент лизоцим: он является нашим защитником от вредных бактерий.**

Еда нужна и для энергии: она образуется при расщеплении пищи под воздействием ферментов, воды и желчи. У здорового человека расщепление идет на микроскопические кусочки. Из-за нарушения кислотности желудка, обезвоживания, воспалительных процессов в кишечнике ослабевает, а иногда совсем прекращается выработка нужных ферментов, и пища вместо микроскопических частичек расщепляется на крупные. **Такие «куски» не могут попасть в клетку, поэтому гниют или бродят в межклеточном пространстве. Получается, что еды, вроде, много, а тело - голодное.** Это еще способствует размножению различных «паразитов»: происходит «зашлаковка» организма, нарушение функционального состояния органов и систем.

Коррекция питания – это не диеты и ограничения, а составление грамотного рациона. Это потребление вполне обычных продуктов, только с учетом физиологии человека. Опыт участников моей школы здоровья показывает, что коррекцией рациона можно очень быстро достичь результатов по восстановлению гармоничного состояния организма. Это

ЭРА ВОДОЛЕЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

**КОНСУЛЬТАЦИИ
НУТРИЦИОЛОГА**

Составление индивидуального плана действий, водного баланса и меню под ваши вкусовые предпочтения

Профессиональная диагностика состояния организма

Помощь в решении проблем с ЖКТ, сердечно-сосудистой системой, печенью, почками, позвоночником, суставами и др.

Индивидуальный план действий, список корзины продуктов под минимальный бюджет и готовый рацион под вас

Доведение до результата плавно и с поддержкой

**ПЕРВАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ
БЕСПЛАТНО!**

РЕКЛАМА

ЗАПИСЬ: +7 996 018 06 37, +7 969 623 44 58

ERAVIDOLEYA52



Есть немало людей, которые ни разу в жизни не лежали в больнице и практически не ходят в аптеки. Вероятно, их секрет в том, что они неосознанно умеют управлять своим тонким телом – энергетическим полем, устранять «пробои» в ауре (как говорят многие исследователи, энергетические сбои первичны, а физические болезни – их следствие). Об этой теме «Альфа Жизнь» поговорила с энерготерапевтом Еленой Винокуровой, уже несколько лет практикующей исцеление людей с помощью энергии. Для наших читателей она согласилась прояснить сам механизм такого исцеления.

По словам Елены, устройство организма человека (сочетание энергетического и физического тела) можно сравнить с образом водоема. Энергия, которая циркулирует в нашем теле, во многом похожа на течение воды в реке. Если вода чистая и течение стабильное, то растения, животные, микроорганизмы в ней живут и размножаются. Когда же река загрязняется отходами, начинает засыхать, то и жизнь в ней прекращается. Так же и с человеком: когда он испытывает положительные эмоции, находится в постоянном движении, правильно питается, ведет здоровый образ жизни, то и энергия в нем «течет» легко и свободно, образуя сильный защитный слой. «Если же негативные эмоции начинают превалировать, человек испытывает стресс, а, тем более, имеет вредные привычки, то энергетические центры (чакры) засоряются, аура вокруг него истончается», - говорит Елена. - Энергии становится мало, и она очень тяжело «течет» по телу. Вот так и возникают физические недуги. Плюс «пробои» в ауре провоцируют появление проблем в семье, на работе, в финансовой сфере».

Как состояние энергетического поля человека (и связанного с ним здоровья) зависит от мыслей, чувств, информационных потоков, проникающих в него? Дело в том, что все в нашей вселенной, так или иначе, является энергией, а энергия имеет частоту вибраций. Каждое чувство, испытываемое человеком, имеет свою частоту. Любовь, радость, оптимизм излучают высокие вибрации (от 40 до 150 Гц). Здоровая энергетика всегда находится на высоких частотах. Но ряд эмоций могут очень сильно понизить частотность ауры. Так, чувства страха, гордыни, вины находятся в диапазоне всего 1-2 Гц.

«Негативные эмоции и мысли оставляют темные следы в энергетическом поле (я это могу увидеть физически) и перерастают в болезни, нервные расстройства», - говорит Елена. - Есть даже много исследований о том,



ИСЦЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

какие конкретные эмоции приводят к конкретным физическим недугам. Например, об этом пишет известный психолог Лиза Бурбо в книге «Твое тело говорит: «Люби себя!». Согласно книге, аллергия обычно бывает у обидчивых индивидуумов, которые с трудом приспосабливаются к новым людям и ситуациям. Частые головные

боли возникают у людей с низкой самооценкой (упреками и самоуничтожением они словно бьют себя по голове). Высыпания на лице (акне) характерны для тех, кто стыдится себя, варикоз - для тех, кто сталкивается со слишком большими трудностями в жизни, и т.д.»

Получается, что, если человек хочет привести свое тело в гармоничное состояние, исцелиться от недугов, ему нужно просто поднять частотность своего энергетического поля. И здесь можно

быть музыка, рисование, общение со светлыми и наполненными людьми, путешествия, нахождение на природе, церковь, места силы (к примеру, озеро Светлояр, Дивеевский монастырь). Можно даже нанести на кожу или подышать аромамаслами (растения-эфироносы имеют ОЧЕНЬ высокую частоту вибраций).

«Только здесь очень важно, чтобы человек смог с открытым сердцем принять эту энергию внутрь себя. Если он не будет верить в исцеление, в силу энергии, то просто заблокирует ее поток - и вряд ли что-то получится», - комментирует Елена. - Если же вы готовы освободиться от негатива, сковывающего вас, дышать полной грудью и ощутить радость жизни в полной мере, тогда энерготерапия обязательно поможет (причем, не только в сфере здоровья, но и в других областях жизни)».

СЕАНС ЭНЕРГОТЕРАПИИ

Энерготерапия - исцеление при помощи энергии и чувствования

“Рада буду помочь изменить вашу жизнь к лучшему!” - Елена Винокурова



Реклама

ДОНЕЙШН

Для тех, кто хочет улучшить свое энергетическое состояние и решить насущные трудности, стать счастливее и эффективнее в разных областях жизни



8-904-784-29-10 (ЕЛЕНА)

КИНЕЗИО И КРОСС ТЕЙПИРОВАНИЕ

ПРОЦЕДУРЫ + ОБУЧЕНИЕ

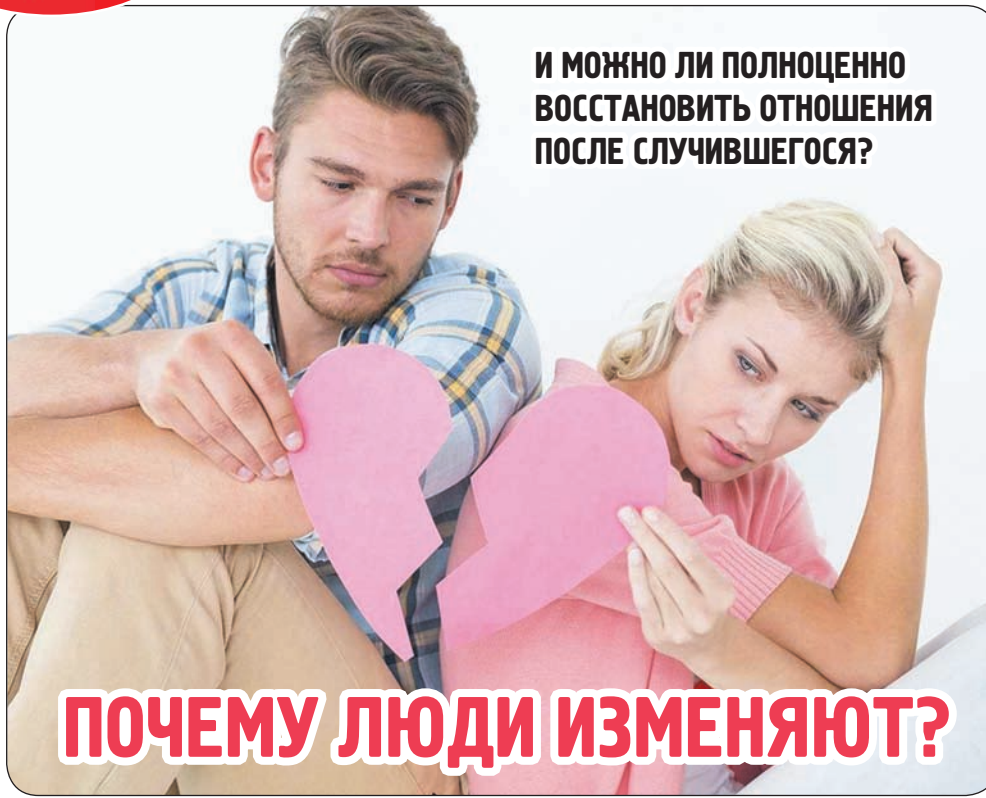
Процедуры и обучение проводит сертифицированный специалист по эстетическому и лечебному тейпированию Александр Архипенко

- УСТРАНЕНИЕ МЫШЕЧНЫХ И СУСТАВНЫХ БОЛЕЙ
- КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ
- ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА, ГРЫЖ
- ЭСТЕТИКА ШРАМОВ, РУБЦОВ, РАСТЯЖЕК
- ТЕЙПИРОВАНИЕ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ И В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ



+7-987-740-75-00

Б.ПОКРОВСКАЯ, 52 (САЛОН К.Р.А.С.И.В.О)



И МОЖНО ЛИ ПОЛНОЦЕННО ВОССТАНОВИТЬ ОТНОШЕНИЯ ПОСЛЕ СЛУЧИВШЕГОСЯ?

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ИЗМЕНЯЮТ?

Многие воспринимают измену - появление третьего человека в отношениях - как точку невозврата, ведь, даже если партнеры сумеют договориться, попробуют начать все сначала, то будет крайне сложно самостоятельно справиться с болью и утратой доверия. Но опыт нашего эксперта, семейного психолога, гештальт-терапевта Ольги Алексеевой говорит о том, что после подтвержденного факта измены можно не только сохранить отношения, но и восстановить утраченное доверие. О том, как это сделать, и в чем кроются истинные причины создания любовных треугольников, Ольга рассказала «Alfa Жизни».

По словам Ольги, в возникновении третьего человека в отношениях ответственны оба партнера: измена - это симптом пары. Фундаментальная причина большинства измен - наличие напряжения, внутреннего конфликта в отношениях. Партнеры не проясняют ситуацию и свои чувства между собой, а компенсируют не-

довольство с помощью связи с другими людьми. Таким образом, напряжение внутри пары выравнивается с помощью отношений на стороне: третий участник становится дисфункциональным стабилизатором пары. Такие конструкции, кстати, очень устойчивы: многие живут в данном формате достаточно долго. Но каково качество отношений в данной модели?

Как отмечает Ольга, условием развития любых отношений является наличие двух составляющих - сходства и «инаковости» партнеров. Сохранение отличий, разности, несогласий в паре является жизненно необходимым. «Если различия между партнерами в отношениях поддерживаются, а не «стираются», то пара по-настоящему ЖИВЕТ, развивается, - говорит эксперт. - При этом, «инаковость», различия часто являются камнем преткновения и причиной конфликтов. Задача партнеров - научиться обходиться с «инаковостью» друг друга, не отменяя ее. Если в союзе мужчины и женщины отменяются различия и нет места для

выражения недовольства, то в паре становится очень душно. Такие отношения будут дисфункциональными».

Стоит отметить, что к изменам может привести хроническая неудовлетворенность базовых потребностей в паре (любовь, принятие, безопасность, секс...). Часто модель любовных треугольников копируется и привносится из родительской семьи, если у человека перед глазами только такой опыт построения отношений. Факт измены (тем более, если она длилась месяцами и годами) причиняет огромную боль, сопровождается чувствами вины, стыда, нередко проживается как утрата собственной ценности. Даже если партнеры принимают решение сохранить отношения, пережив опыт измены, очень трудно вернуть доверие в паре.

Но доверие можно восстановить благодаря терапии, совместной работе с семейным психологом. В результате нее, болезненный опыт, полученный в отношениях, становится переживаемым, партнеры в безопасных условиях принятия и безоценочности приходят к близости. Одна из главных задач специалиста - расширить видение обоих членов семьи на произошедшую ситуацию и вместе с ними добраться до истинных причин произошедшего - того, что вызвало напряжение, внутренний или видимый конфликт. Когда причинно-следственная цепочка выявляется, партнеры начинают лучше понимать друг друга. Постепенно проясняется, что нужно совместно делать для устранения этих причин, чтобы в будущем ситуация не повторилась. И у того, кому изменили, наконец-то, получается искреннее простить того, кто причинил боль. В результате, пара реально ПЕРЕЖИВАЕТ, ПРОРАБАТЫВАЕТ болезненный опыт, а не просто пытается перетерпеть и забыть.

«Не раз замечала, что многие пары после работы с психологом и анализа причин произошедшего, становились даже крепче, чем были до измены! - говорит Ольга. - Опыт совместного выхода из ситуации по-настоящему сближает, равно как и открытость, честность в отношениях: они появляются после вскрытия ранее не проговаривавшихся обид, недомолвок, недовольств и решения идти навстречу друг другу. А еще я как специалист могу увидеть потенциал пары - то главное, за счет чего она может развиваться в дальнейшем, и помогаю мужчине и женщине раскрыть его».

**ОЛЬГА
АЛЕКСЕЕВА**

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

Специализации:

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

Работаю с темами:

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

в детско-родительских отношениях



Реклама



Слово «Тантра» знакомо почти всем, но очень небольшой процент людей понимает, что это такое. Бытует достаточно примитивное представление о том, что это нечто, связанное только с сексом. С сексуальностью Тантра действительно связана, но она гораздо шире, больше. Это телесные, энергетические, ментальные практики, позволяющая человеку познать себя и наполниться энергией с помощью взаимодействия с другими людьми, прежде всего, противоположного пола. О том, как Тантра способна преобразить жизнь человека, и что на самом деле происходит на практиках, «Альфа Жизнь» поговорила с одним из главных представителей тантрической субкультуры в Н.Новгороде, психологом, коучем Ольгой Новожиловой.

- Ольга, как вы пришли в Тантру?

- Я всегда чувствовала себя амбициозной девушкой, которой хочется добиться чего-то большого. Были отношения, бизнес, но ощущала дискомфорт на душе: казалось, что не развиваюсь – достигла потолка. И вот в 2016 году я уехала в Индию. Там познакомилась со множеством телесных практик, в том числе с Тантрой. Тогда во время сессии ощутила состояние, которое не испытывала очень давно. Это чувство абсолютной свободы (когда нет ничего невозможного): будто у тебя есть все, чтобы достичь изобилия. Через некоторое время начала организовывать мероприятия, связанные с саморазвитием, и, в том числе, стала привозить в Нижний тренера по Тантре Игоря Незовибатько. Люди делились, что приезд иногородних мастеров – это редкость, и нужно, чтобы в нашем городе тоже кто-то вел Тантру. И предложили это сделать мне! Первая моя практика прошла с успехом в апреле 2021 года. С тех пор я получила сертификацию на мастера и продолжаю развиваться в этом направлении, стала не только мастером Тантры, но и тантрического массажа. Сейчас тантра-мероприятия организую ежемесячно.

- Что же такое Тантра, если говорить простыми словами?

- Это инструмент расширения сознания. Через обмен энергией с другими людьми ты приходишь к истинному себе – без масок, стереотипов, навязанных обществом установок и страхов. Партнер на практике отзеркаливает твоё состояние, помогает проявить чувства, зашедшие где-то глубоко, найти ответы на важные вопросы, понять свои подлинные потребности. Поэтому, кстати, на Тантру можно приходиться с конкретным запросом («увольняться ли с работы или остаться», «склеивать ли разрушающиеся отношения», «как пережить боль утраты»...). На Тантре ты учишься открывать себя миру и другим людям, выполняешь групповые, парные и индивидуальные упражнения (динамические медитации, дыхательные практики, раскатка энергии, практики на доверие партнеру, миру...).

- Все это, кстати, встречается во многих телесных практиках. А чем Тантра уникальна?

- Тантра основана на взаимодействии между мужчиной и женщиной. И она почти всегда связана с раскрытием сексуального центра человека – места на тонком теле, где зарождается энергия (она затем переходит в другие центры – превращается в сердечную и ментальную энергию). Знаменитый Ошо говорил: «Чем выше уровень сексуальной энергии и меньше сдерживающих программ у человека, тем больше

ТАНТРА

КАК РАСКРЫТЬ СЕБЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА?



ОЛЬГА НОВОЖИЛОВА,
психолог, ведущая тантрических практик

шансов для пробуждения мощи, сил сознания, любви и знания». Когда данный центр прокачен, то у тебя всегда есть много желаний и возможностей для реализации во всех сферах жизни, от карьеры и бизнеса до физического здоровья. А если у тебя присутствует много запретов и блоков, связанных с сексуальной энергией, то ты сильно ограничиваешь свои возможности, сокращаешь шансы на успех, полноценную реализацию, построение гармоничных отношений с партнером.

- Может, приведете примеры упражнений, которые выполняют участники на вашей практике (естественно, из того, что можно озвучить)?

- Например, есть целый ряд упражнений, в которых мужчине и женщине нужно синхронизировать свое дыхание друг с другом при взаимодействии. А базовая «разогревашка» для новичков у нас такая: люди ходят по залу (возможно, даже танцуют) сначала в масках, затем снимают их и смотрят прямо в глаза проходящим мимо, постепенно усиливая контакт... Это легкая, но для многих - сложная практика (в нашем мире непривычно глядеть глаза в глаза).

- Есть ли какие-то негласные правила, которые нужно соблюдать на Тантре?

- Конечно. Сам ведущий должен знать систему безопасности, уметь сохранять собственную энергию, не причинять «излишнее добро» участникам. Для последних, пожалуй, самое важное – меняться партнерами во время практики, какими бы притягательными они бы не были.

Это нужно делать, чтобы не привязываться к другому человеку, ведь Тантра – это, прежде всего, о ТВОЕМ СОБСТВЕННОМ состоянии. Когда ты взаимодействуешь с чужой приятной энергией, тебе может показаться, что именно

она является причиной твоих счастливых эмоций. На самом деле, партнер просто стимулирует выход наружу того, что у тебя уже было внутри.

- Часто ли на Тантре образуются пары?

- За год, что я являюсь ведущей, образовалось 3 крепкие пары. Конечно, Тантра проводится не ради создания отношений, а для налаживания связей с миром, людьми и своими близкими. Но, конечно, знакомства на самих практиках тоже имеет место. Кстати, недавно запустили новый формат «Тантра-знакомство», где люди, ищущие вторую половину, могут узнать друг друга с разных сторон, в том числе с помощью энергетических ощущений.

- А что происходит на Тантре с людьми, уже находящимися в отношениях? Все-таки есть щекотливая ситуация, что нужно меняться партнерами...

- Не знаю ни одного случая, когда Тантра стала причиной расставания. Некоторые даже специально приходят проработать чувство ревности, внести новые яркие краски в отношения, сильнее сблизиться, заново влюбиться друг в друга. Знаю немало пар, которые были на грани развода. И вот одна из последних иллюстраций влияния на это нашей практики: у девушки, побывавшей на Тантре, произошло обновление сознания, прилив энергии, и ее мужчина стал по-другому на нее смотреть. Они смогли откровенно поговорить, и, в итоге, сейчас ходят на практику вместе: их совместная жизнь наладилась.



Реклама

8-929-053-5551

ЗАНЯТИЯ ПО ТАНТРЕ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

ВЕЧЕРИНКА «ТАНТРА-ЗНАКОМСТВА»
ВЕЧЕРНЯЯ ТАНТРА 1-2 РАЗА В МЕСЯЦ
СЕССИИ ТАНТРИЧЕСКОГО МАССАЖА
РЕТРИТЫ С РАЗНЫМИ МАСТЕРАМИ

TANTRANN52

МИХАИЛ КУЗНЕЦОВ:

**«НЕ ГОНИТЕСЬ
ЗА СЧАСТЬЕМ,
А НЕСИТЕ ЕГО
В СЕБЕ!»**



Михаила Кузнецова в Нижнем Новгороде знают очень многие. Основатель Российского клуба управленцев «Золотой Запас» и благотворительного фонда «Нижегородский», советник главы города, владелец целого ряда успешных бизнесов - вот лишь некоторые из его регалий. И при всем этом он является человеком, который всего в жизни добился сам - в результате ежедневной работы со своим сознанием, постоянного развития. В конце 2021 года вышла в свет книга Михаила «Инструкция к человеку». В ней собран и систематизирован его богатый опыт саморазвития, и даются очень конкретные рецепты по достижению целей и обретению счастья. И речь здесь идет не о закрытии сиюминутных потребностей, а о формировании навыка, своего рода привычки по приумножению успеха и удовольствия в повседневности. В разговоре с корреспондентом «Alfa Жизни» писатель поделился некоторыми секретами из книги, а также рассказал о непростых временах своей юности, о создании проекта «Золотой Запас» и о том, почему, не покидая пределов Нижнего Новгорода, можно добиться всего, чего хочется.

ПРЕВРАЩЕНИЕ ТРУДНОГО ПОДРОСТКА В УСПЕШНОГО МУЖЧИНУ

- Михаил, какое событие в вашей жизни можно назвать отправной точкой, запустившей процесс стремительного личностного развития?

- Начну с того, что в средних классах школы очень долго воспринимал жизнь исключительно в мрачных тонах. Я считался трудным подростком: пил, курил, играл в карты, дрался, вращался в среде людей, большинство которых в дальнейшем либо отсидели срок, либо умерли. Сам не раз ходил на допросы в милицию, и меня вполне могли посадить. В 13 лет я работал грузчиком и сторожем: не голодал,

но нужны были деньги на кроссовки, технику, другие вещи. Вообще была одна сплошная темная полоса: помню, что каждый день думал только о том, когда уже он закончится, и можно будет заснуть. И, пожалуй, кульминационным моментом этого ада был случай, когда мне на улице порезали горло: тогда я мысленно уже прощался с жизнью. Я выжил и... пришел к осознанию, что нужно все кардинально менять. Мне тогда очень помогли молитвы, и регулярные походы в церковь стали постоянным элементом моей жизни. А еще я стал... осознавать себя во сне. Сейчас в «Золотом Запасе» это преподается как конкретная практика, дающая возможность получать информацию и прорабатывать психологические травмы во сне, менять алгоритмы поведения, учиться находиться в состоянии «здесь и сейчас». А тогда у меня просто возникали инсайты во снах - начинал видеть себя и мир по-другому. И я осознал, что все, происходящее со мной - очень быстрый ответ за мои действия в жизни. Вселенная так показывала, куда не надо идти (например, в круг тех же бандитов).

Я решил сам для себя, что обязательно буду счастливым (слово «счастье» является до сих пор ключевым в жизни для меня). Благодаря снам и молитвам мой привычный серый мир начал стремительно преобразовываться. Улучшилась учеба, мне стало интересно развитие, приумножение денег, расширение своих знаний. Я поступил в вуз на юриста и свой первый официальный бизнес открыл в 17 лет. Далее работал в крупных международных компаниях и стал регулярно ездить на тренинги известных мастеров по бизнесу и саморазвитию (Марик Хазин, Александр Свяаш, Валерий Синельников...), даже купил полное аудиособрание сочинений Тони Роббинса. Все новые знания я старался очень быстро внедрить в свои бизнесы и другую деятельность. Так очень быстро я рос как личность...

В ВУЗАХ ДАЮТ ЗНАНИЯ, А В «ЗАПАСЕ» - НАВЫКИ

- Что подтолкнуло вас на создание в 2011 году проекта «Золотой Запас»?

- В конце нулевых мои бизнесы нуждались в хорошо подготовленных кадрах в связи с тем, что рынок стремительно расширялся. Но оказалось, что, по сути, в России нигде не готовили профессиональных управленцев. Лучшие выпускники лучших вузов страны не соответствовали критериям современного бизнеса, не были способны эффективно решать необходимые задачи. И основной мотив запуска «ЗЗ» был вполне рациональным - создание системы подготовки управленцев высшего уровня для бизнеса (в том числе, моего собственного и моих клиентов) и политики. Я с нуля создал методологию, ставшую основной программы «Золотого Запаса», помогающей получать такие навыки управления, до которых люди обычно доходят годам к 50-60-ти. Но, к сожалению, в этом возрасте у человека уже нет прежней энергии. Очень важно было ускорить данный процесс - чтобы молодые люди получили по-настоящему ценные навыки, позволяющие добиться большого успеха в жизни и принести пользу социуму в целом. Главное отличие «Золотого Запаса» от стандартного образования в том, что в школах и вузах дают знания, а мы - навыки, позволяющие добывать и анализировать любые знания. Неудивительно, что почти все выпускники «Запаса» крайне востребованы и успешны во всех областях деятельности.

- Сколько человек обучалось в первом потоке проекта и сколько учится сейчас?

- В 2011 году у меня было 24 ученика, и практически все они достигли впечатляющих результатов. Сейчас в «ЗЗ» обучается 90 человек в 2 группах. Больше мы не набираем (хотя желающих много), чтобы сохранить высокий уровень качества. При этом мы берем далеко не всех:

есть отбор по ряду параметров. В первые годы брали только молодежь до 30 лет, потому что, как правило, люди постарше сложно воспринимают изменения, и им не хватает энергии для внедрения их в свою жизнь. Но социум меняется: все больше людей в возрасте ведут активную деятельность и склонны браться за что-то новое. И теперь у нас немало учеников, которым около 60 лет. Сегодня главный критерий отбора в проект - уровень осознанности человека.

- Как сильно поменялся проект «Золотой Запас» за 10 лет?

- Конечно, мы идем в ногу со временем, добавляем самое актуальное и необходимое в современных реалиях. Но основа остается неизменной. Это система «Колесо SWA» - измеримое управление счастьем. Она позволяет быстро и просто внедрить новые алгоритмы и привычки для улучшения качества жизни. Человек должен уметь управлять своим здоровьем, потоком финансов, временем, отношениями с людьми. Мы, к примеру, много внимания уделяем ладу в семье - чтобы отношения не только не затухали, а постоянно развивались, улучшались.

- Знаем, что очень сильной частью «Золотого Запаса» является тайм-менеджмент: выпускники клуба управленцев одновременно ведут множество успешных проектов, бизнесов (часто совершенно разных), и им на все хватает времени...

- Да, я всегда привожу в пример мою ученицу Настю Валову, которая в свое время пришла ко мне обычной студенткой. Сейчас она является собственником сети кофеен «Сладкий Горький», франшизы которой открываются в других городах, финансовым директором московской IT-компании, оказывает консалтинговые услуги крупным фирмам, возглавляла один из городских департаментов и считается одним из топ-спикеров в масштабах России... Подчеркну, что так же управлять своим временем может каждый, узнав определенные инструменты.

- За последнее десятилетие возникло множество проектов, во многом похожих на «Золотой Запас». Что позволяет вам выдерживать конкуренцию?

- Отмечу, что некоторые даже не стесняются просто копировать программу «ЗЗ»... Основная разница между «Золотым Запасом» и похожими проектами заключается в целях существования. Большинство просто хочет заработать деньги, желательно в короткие сроки, с минимальными затратами. У нас же никогда не стояла задача заработать на обучении. Мы, конечно, тоже могли бы сделать программу на несколько недель или месяцев, но тогда качество сильно пострадало бы, а изменения в сознании учеников не успели бы закрепиться. То, что мы аккумулируем вокруг себя людей, эффективных во всех отношениях, постоянно совершенствующихся, умеющих управлять своей жизнью, намного важнее. Так, выпускники «Запаса» создают много успешных коллабораций друг с другом... А основная цель запуска клуба управленцев уже выполнена: это создание критической массы осознанных людей, умеющих управлять и трансформировать реальность. И очень много хорошего в нашем городе за последнее десятилетие создано именно благодаря выпускникам проекта.

КНИГА, ИЗМЕНЯЮЩАЯ ЖИЗНЬ

- Хорошо, давайте поговорим о вашем свежем детище - книге «Инструкция к чело-

веку». Как вы решили написать ее?

- Идея была в голове еще в 2011 году. Мне хотелось зафиксировать свои знания, свой опыт, суть системы «Колесо SWA» в форму, которую можно было бы передать большому количеству людей, в том числе будущим поколениям. «Инструкция к человеку» отвечает на вопрос «Как стать счастливым?» (а это главное, что нужно всем нам) и состоит из двух частей - теории (объяснение механизма применения «Колеса SWA», законов функционирования мира и т.д.) и практики - упражнений, которые стоит внедрить в свою жизнь сразу после прочтения. Отмечу, что недостаточно осознанным личностям, еще не вставшим на путь саморазвития, книга, скорее всего, покажется тяжеловатой. А многие умные, думающие люди уже делятся, что это лучшая книга за всю их жизнь...

- В частности, известный тренер личностного роста Дмитрий Хара очень тепло о ней отозвался...

- Да, он написал, что здесь «без всякой воды изложена вся суть жизни человека».

- Для кого, прежде всего, написана «Инструкция»?

- Для тех, кто стремится совершить Level Up во всех сферах жизни и кто готов приложить усилия к этому. И здесь абсолютно не важно, чем занимается человек: будет полезно и интересно домохозяйкам, политикам, молодежи, бизнесменам, творческим людям. Я убежден, что осознанный читатель, прочитав книгу и внедрив в свою жизнь ценные практики из нее, сможет многократно приумножить счастье в своей повседневности.

- Поделитесь некоторыми советами из книги, как повысить, хотя бы немного, ежедневный уровень счастья?



для жизни
СЕМЬЯ
СЧАСТЬЕ
ИНСТРУКЦИЯ ДРУЖБА
БАЛАНС
СИЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ
РОСТ УПРАВЛЯТЬ
ЗНАНИЕ

Открыт набор на 2022 год

zz-33.ru



- К примеру, стоит повысить уровень гормона соматропина в организме. Он способствует регенерации клеток, их обновлению, а вместе с тем - повышает уровень энергии. Соматропин активно выделяется только в один временной диапазон - с 10 вечера до 2 ночи. Поэтому я рекомендую ложиться спать в районе 22:00, так как во сне выделение гормона происходит намного интенсивнее... Второй совет так же связан с физиологией. В организме современных людей очень много адреналина и кортизола - из-за сильного напряжения, постоянной тревоги. От избыток этих гормонов необходимо избавляться. Лучший способ - физическая активность. Следует сделать своей привычкой выделять 40 минут в день на занятия спортом и 40 минут - на активные прогулки. Это не только способствует выделению адреналина и кортизола, но и помогает выработке серотонина и эндорфина. Нет времени на спорт? Значит, следует заняться тайм-менеджментом.

Что бы вы посоветовали людям, имеющим ощущение, что все вокруг, и их жизнь в частности, рушится, идет на дно?

- Уйти в пустоту - на некоторое время (минимум трое суток) полностью отключиться от внешней среды, сделать

себе информационный детокс. Можно выехать на природу, отключить гаджеты, ни с кем не разговаривать, ничего не читать, даже не слушать музыку (можно только самому что-то создавать, писать). Во время детокса происходит перегрузка, многое встает на место. Еще рекомендую часто гулять, так как во время прогулки происходят самые естественные процессы в организме человека.

Главный признак успешного человека, на ваш взгляд?

- Целостность.

Многие люди в поисках счастья стремятся уехать из Нижнего в Москву, Питер и другие места, где, они считают, есть больше возможностей и комфорта. Что вы об этом думаете?

- Конечно, это выбор каждого. Но я считаю, что Нижний Новгород - лучший город не только в России, но и на Земле, в том числе по своему энергетическому потенциалу. «Золотой Запас» является примером того, что у нас можно создавать с нуля большие уникальные проекты, а опыт выпускников «ЗЗ» подтверждает, что серьезные деньги реально делать, никуда не уезжая. Неосознанные люди ищут, ГДЕ есть счастье, а осознанные - приносят его С СОБОЙ. Счастье должно находиться в САМОМ ЧЕЛОВЕКЕ, где бы он ни находился, куда бы его ни занесла судьба.



Не секрет, что школьное образование сегодня утратило свое бывшее значение в деле формирования и развития личности, а хорошие оценки вовсе не гарантируют успех во взрослой жизни. Стоит ли в таком случае современным родителям требовать от детей беспрекословного выполнения домашних заданий, ругать их за плохие отметки, накручивать страхи и тревожность из-за учебы? Об этом, а также о причинах нежелания учиться и возможных решениях проблемы «Alfa Жизнь» поговорила с психологом, специалистом по детско-родительским отношениям семейного

центра «Лада» Ириной Реутой.

НЕГАТИВНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ КРУЖКОВ И СЕКЦИЙ

«Сегодня школа является далеко не единственным источником знаний, зато самым жестким, а иногда даже насильственным, - говорит Ирина. - Поэтому сосредотачивать чрезмерное внимание на успехах ребенка в школе, а, тем более, давить на него из-за этого, не стоит. Основная задача папы и мамы в 21 веке - поддерживать в детях естественный интерес, внутреннюю мотивацию к получению знаний, чтобы им хотя бы в некоторых дисциплинах, областях знаний хотелось

12+



Как снять тревожность?

Как выйти из любой ситуации в радость и выгоду?

Существуют ли точные алгоритмы счастья?

Подари себе и своим близким книгу умножающегося Счастья!



Озон Вайлдберриз
ЛитРес Лабирифт

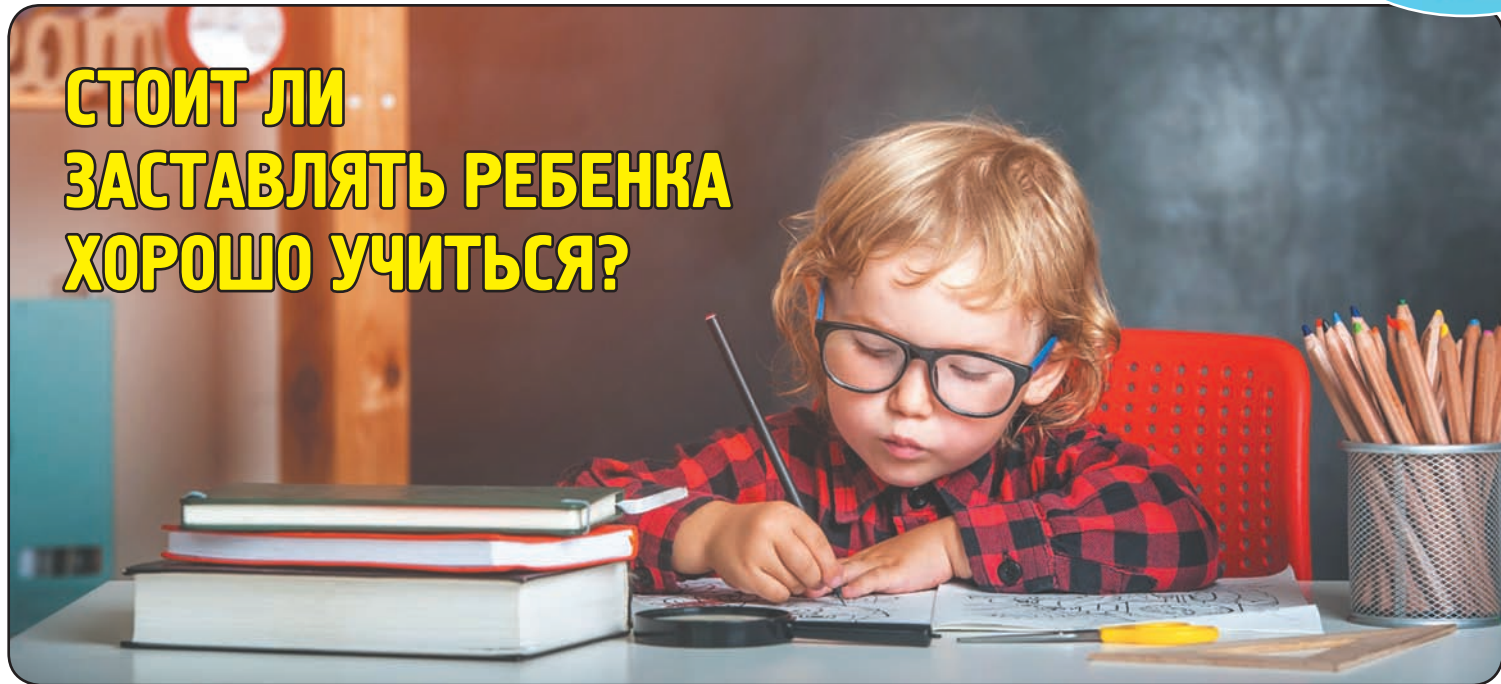
Михаил Кузнецов,
эксперт по счастью

Реутова

узнавать больше, расширять кругозор».

Во многих семьях сегодня уже в дошкольном возрасте нагружают детей всевозможными кружками и секциями, не учитывая возрастные потребности и возможности. Вторичная выгода для родителей - то, что чадо в развивающих центрах находится под присмотром, в безопасности: снижается уровень их тревоги за него. Но это может обернуться НЕГАТИВНЫМИ последствиями для его дальнейшего развития. По словам Ирины, примерно до возраста 7-ми лет должен длиться период игры - без жестких правил, регламентированного режима, больших нагрузок. А в различных «развивашках» дети вынуждены выполнять предписания, играть в определенные игры (а не в те, какие хочется), делать задания: то есть это своего рода ограничение свободы. «Неудивительно, что очень большой процент сегодняшних первоклашек УЖЕ не хотят учиться!» - делится Ирина. - В их сознании предстоящие 10 школьных лет выглядят мрачно: если в дошкольные времена допускались поблажки, то в эти годы все будет жестче. Получается бесконечный день сурка. Уже к декабрю-январю первого года обучения ко мне приводят детей с... депрессией первоклассника! Они постоянно плачут, не могут нормально спать, не имеют никакой мотивации к учебе, не знают, где искать свет в конце тоннеля. А в это время родители, иногда силой и шантажом, пытаются заставить их быть старательными в выполнении домашних заданий... Таким образом, искажается процесс развития: стимулируется интеллект, а эмоциональная сфера сильно отстает».

СТОИТ ЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА ХОРОШО УЧИТЬСЯ?



Конечно, причины нежелания учиться могут быть самыми разными: зависимость от гаджетов и соцсетей (как попытка сбежать от реальности), взаимоотношения с учителями (со всеми или с кем-то конкретным), влияние сверстников, не считающих учебу чем-то важным, банальная нехватка сил и здоровья... В каждом конкретном случае нужно разбираться индивидуально, в том числе с психологом.

ГИБКИЕ НАВЫКИ

ВАЖНЕЕ ОЦЕНОК И ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Стоит ли родителям выполнять домашние задания за детей (а это сейчас делают чаще, чем лет 20 назад)? По своей инициативе - однозначно нет (это не принесет никакой пользы для развития ребенка, а, наоборот, способствует формированию выученной беспомощности). Лучше иногда помогать, когда чадо само просит об этом. Если все делать за него, то ему в дальнейшем будет сложно самому решать задачи (как в школе, так и в жизни), добывать и анализировать информацию, оценивать и использовать свои ресурсы. Здесь в идеале мама и папа должны своим примером показать, как и для чего они сами делают не всегда приятные, но важные действия (аналогичные выполнению домашних работ), как преодолевают сложности силой воли.

«Если родители сами выполняют задания за детей, то это может говорить об их высокой тревожности, - говорит Ирина. - Им хочется выглядеть хорошими в чужих глазах и не хочется испытывать стыд за ребенка, они боятся, что дети будут страдать из-за неудач в школе. То есть все это - исключительно проблема родителей. Признание этого - уже первый шаг к изменению отношений в семье и возможность начать что-то менять».

Чтобы избавиться от навязчивой идеи во что бы то ни стало заставить детей хорошо учиться, папе и маме стоит собраться на семейном совете и серьезно подумать, каким бы они хотели видеть своего ребенка по окончании школы и, допустим, в 30 лет. Нужны ли будут ему те качества, которые воспитывает школьная система (исполнительность, прилежание, подавление собственных желаний)? Или он будет успешен совсем с другим набором навыков и качеств (например, самостоя-

тельность, креативность, умение говорить «Нет», способность понимать себя)? Когда вы поймете, что вашему ребенку действительно необходимо, то будете оказывать целенаправленную помощь в образовании и развитии (вместо ежедневного выполнения однотипных домашних заданий). «А еще очень важно верить в своих детей», - добавляет Ирина.

Вообще, ряд специалистов уже выделили так называемые **soft skills** - гибкие социальные качества, позволяющие адаптироваться к современному социуму и стать в нем максимально успешным. Это, к примеру, умение вступать в коммуникацию, разрешать конфликты, организовывать свое время, создавать коллаборации и т.д. Если у ребенка будут хорошо «прокачаны» те же навыки общения, то, по сути, за его дальнейшую судьбу можно сильно не тревожиться, какими бы не были его успехи в учебе в данный момент времени.

МОТИВАЦИЯ ВНЕ ШКОЛЫ

По словам Ирины, одна из главных задач в сфере учебы, стоящих перед родителями - это поддержка внутренней мотивации у детей. Во многих случаях она появляется тогда, когда ребенок увлечен определенными областями жизни вне школы. И пример родителей точно на это влияет. Если мама и папа целыми днями сидят на диване, листают соцсети, смотрят

телевизор и не имеют других сфер самореализации, то они вряд ли станут вдохновляющим примером. А вот если они имеют круг хобби, занимаются спортом, часто путешествуют, говорят о разных об-

ластях жизни на семейных посиделках, то, конечно, это мотивирует.

Здесь важная миссия родителей - подметить интересы своих детей, развить их... связать в их сознании реальные области жизни и предметы в школе. Так, если ребенок увлечен робототехникой, то можно намекнуть, что изучение математики, физики, информатики сделают его еще более продвинутым в данной области. Подросткам, любящим сетевые игры, будут крайне полезны иностранные языки, тем, кому нравятся исторические реконструкции, конечно, важна история, те, кто занимается спортом, всегда будут с нетерпением ждать физкультуру, и т.д.

Параллельно для развития детского интереса к учебе стоит подумать о том, как поместить ребенка в среду, где другие дети чем-то увлечены, мотивированы на развитие (ведь мнение сверстников им крайне важно). И было бы неплохо принять меры по снижению зависимости от гаджетов, которая, конечно, не лучшим образом сказывается на учебе. Здесь можно начать с определенных договоренностей о том, что, к примеру, во время семейного завтрака все электронные устройства должны быть отключены... Но внутренняя мотивация ребенка - это основное: если она есть и регулярно подпитывается, то контроль за учебой можно будет свести к минимуму.

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





Юлия
Кудасова

МЕТАМОРФОЗЫ СУДЬБЫ:

КАК УСПЕШНАЯ НИЖЕГОРОДКА СТАЛА МОНАХИНЕЙ

Иногда судьба человека складывается таким неожиданным образом, что могут позавидовать лучшие киносценаристы. Около 10 лет назад Юлия Кудасова открыла первый в Нижнем Новгороде ресторан KFC, затем управляла другими заведениями и нижегородскими филиалами крупных компаний (например, запускала первый в городе магазин ZaraHome). Еще ее многие знали как активиста, общественного деятеля, председателя молодежной организации Союз Студентов ННГУ (какое-то время это был один из самых крупных и успешных межвузовских проектов в Н.Новгороде). То есть жизнь Юлии была ключом, и ничто не предвещало радикальных изменений. Но в сентябре 2021 года ее близкие и друзья были ошарашены новостью: Юлия стала монахиней Феклой! Она решила посвятить свою жизнь служению Богу в Городецкой епархии. Что подтолкнуло нижегородку на такой шаг? Как к этому отнеслись родственники и друзья? Чем, по ее мнению, церковная жизнь лучше мирской, и как она обходится без некоторых благ обычного мира? Об этом и многом другом мать Фекла рассказала корреспонденту «Альфа Жизни», приехавшему в древнейшую сохранившуюся обитель в нашей области - Городецкий Феодоровский монастырь.

- Расскажите о периоде вашей жизни, предшествовавшем попаданию в монастырь.

- В 2017 году я вернулась из Москвы, где работала в известной компании Inditex (бренды одежды «Zara», «Bershka», «Stradivarius» и другие), в Нижний Новгород. У меня все было прекрасно: хорошая должность, замечательная зарплата, жилье в центре столицы, перспективы карьерного роста. Но меня все чаще и чаще посещали мысли о сути мироустройства и внутреннем мире человека, смысле жизни, о поступках людей и о том, на что они тратят свое время: интуитивно я чувствовала, что занимаюсь чем-то не тем, что мне не хватает чего-то большего, чего-то по-настоящему важного. В свои 28 лет мне уже не хотелось очередных достижений, денег, известности. Но что делать дальше, чем заниматься, я не представляла.

Мой брат Петр (создатель известных в городе развивающих и бизнес-проектов, - ред.), как и многие другие, подталкивали меня открыть свой бизнес, ведь я обладала для этого всеми навыками и опытом. Но мне данная стезя была совершенно не интересна: всегда больше вдохновлялась коммуникацией с людьми, помощью им, а не просчетом доходов. И вот однажды Петр предложил мне съездить вместе с ним и участниками его проекта «Прорыв» в городецкий монастырь. Я тогда была совершенно далека от религии (даже основные христианские праздники проходили «мимо меня»). Брат рассказал мне об удивительном человеке - владыке Августине, которому можно задать любые вопросы, а еще намекнул, что в обители служит мой знакомый со времен студенческих отрядов - Вовка Горшенин. Мне было, как минимум, любопытно, как он изменился с последней встречи. Поездка предполагала проведение 3 дней в

стенах монастыря, и все эти дни я чувствовала необычную теплоту на душе. Слезы то и дело текли по щекам - совершенно без причины. А еще важным знаком для меня стало то, что в первый вечер во время разбора рюкзака из него выпала иконка Богородицы, которую мама дала мне много месяцев назад, когда я уезжала в Москву (о ней я совсем забыла!).

Беседы и проповеди епископа Августина побуждали меня задуматься о многом: о смысле жизни, о душе, о том, что такое истинная любовь и почему стремление к лидерству не всегда хорошо. В день отъезда, когда владыка благословлял людей в храме после праздничной службы, он подошел ко мне и спросил: «Как тебя зовут? Где ты живешь?» А я, глядя на него сквозь слезы, искренне ответила: «Не знаю!» (была сложная дилемма между Москвой и Нижним). И он предложил мне остаться еще на 2-3 дня в монастыре («чтобы все понять»). Спешить мне было некогда, да и брат меня тогда поддержал, поэтому с радостью осталась.

- И вы задержались там дольше, чем планировали?

- Да, с тех пор я выезжала в Н.Новгород только по крайне важным делам... В первые дни в монастыре смогла поближе познакомиться с сотрудниками, деятельностью и программами Епархии. Мне захотелось стать частью ряда проектов, прежде всего, связанных с просвещением людей. Меня это реально увлекло: раньше и представить не могла, что церковная жизнь настолько многогранна! Собственно, вместе с иеромонахом Варфоломеем (с тем самым Вовой из студотряда) я стала трудиться в отделе молодежного служения. Мы организовывали различные события, программы и мероприятия в 13-ти северных районах Нижегородской области, которые включает в себя Городецкая епархия...

- Получается, вы стали гражданским работником при церкви?

- Да. Есть стереотип, что в церковь приходят только после каких-то тяжелых событий, из-за невзгод и мучений, но у меня такого точно не было. Просто жизненные основания, постулаты православной церкви, как оказалось, мне очень близки и предельно понятны. Всю жизнь чувствовала потребность в помощи людям и именно здесь поняла, что исполняю свое предназначение на максимум. Раньше меня постоянно упрекали в излишнем альтруизме, наивности, в том, что многое делаю безвозмездно, что совсем не думаю о себе, а лишь стремлюсь осчастливить окружающих людей, помочь им, послужить. Попав на территорию церкви и Бога, я полностью ощутила себя на своем месте. А вскоре возник интерес к теме монашества. Помню, крайне впечатлившим меня событием стали похороны одного монаха. Я тогда глубоко прочувствовала, что, по сути, смерти не существует, что душа вечна, и увидела, КАК пришедшие на отпевание люди провожают члена церкви в небесное царство, молятся о спасении его души: с того момента его поминают и продолжают почитать, пока стоит монастырь... Тогда я ощутила сильную грусть, что никто из родственников (не говоря уже о



На одном из внутренних мероприятий компании KFC



С друзьями из студотряда



незнакомых людям) меня так же долго не будет вспоминать после моей смерти. Даже сейчас среди моих родных и множества знакомых почти нет церковных людей, которые заботятся о душе своей и своих близких. Я же осознала, что земная жизнь временна, и нужно заботиться о жизни вечной. И мне очень захотелось, чтобы хотя бы благодаря молитвам батюшек, монашествующих братьев и сестер моя душа попала на небеса, а не в огонь.

- Как произошел судьбоносный постриг?

- Все случилось очень быстро. На одной из исповедей я осмелилась поделиться с владыкой Августином (он стал моим духовным отцом), что у меня уже более трех лет есть желание идти по монашескому пути. Владыка переспросил о серьезности моего намерения и уверенности в этом решении, а потом сказал, что нужно благословение матери и наличие необходимого монашеского облачения. За маленький отрезок времени все сложилось будто чудом. Мама спокойно сказала: «Если это обдуманное решение и тебе так будет хорошо, то я не против. Благословляю!». С одеянием было сложнее: нужных размеров и частей облачения могло не быть в наличии. «Если на мое решение есть Божья воля – то пусть он Сам меня оденет» - тогда подумала я. И все нужное реально нашлось! Более того, клобук на мне сел как влитой, а все остальное облачение словно специально на меня шили...

И вот настал день таинства. При постриге я дала 3 обета - отказ от материального мира (накопленный, увеселений, разнообразия одежды, косметики и прочего), целомудрия и постыничества (безбрачие и воздержанная в разных желаниях жизнь) и отсечение своей воли (послушание). Последний шанс отказаться от новой жизни был в момент, когда правящий архиерей трижды намеренно бросал ножницы на пол: я тогда могла дать понять, что передумала, не взяв эти ножницы с земли (данная процедура символизирует добровольность пострига). Но у меня сомнений не было: мне крестообразно отстригли волосы и, к внезапному счастью, нарекли Феклой в честь моей любимой святой равноапостольной первомученицы, к которой я давно и часто обращаюсь за помощью.

- Как родственники, друзья отнеслись к этому шагу?

- Изначально это было шоком почти для всех, но большинство близких и друзей приняли, в итоге, мое решение. Все, кроме брата! А ведь, по сути, именно он меня когда-то привел в монастырь! Петра, конечно, ошарашило мое сообщение в виде фотографии в монашеском облачении. Брат особенно переживал из-за того, что я не смогу оставить после себя наследника. Но здесь я твердо решила равняться на людей, ставших в последствие святыми, оставивших после себя, на мой взгляд, наилучший след в жизни - свои мощи! Петр рвался приехать в монастырь и убедить в ошибочности моего шага. Я попросила его подождать и навестить меня дней через 40 (как символично!), чтобы я немного освоилась в новом ритме жизни. Он потом приехал не один, а вместе с другими родственниками. Я очень благодарна им, что услышали меня и не приехали сразу после пострига, так как мне было бы сложнее справиться с их непониманием и неприятием моего выбора. Помню, в день долгожданного приезда почти все гости были с хмурым лицом, как на похоронах, а весь мой вид показывал, что трагедии не произошло: я просто нашла свой путь и продолжаю свою

жизнь в новом качестве. К концу той встречи, слава Богу, напряжение у всех ушло.

- Давайте рассмотрим некоторые вещи из мирской жизни, которые вы утратили после пострига. К примеру, вам как девушке наверняка сложно будет жить без разнообразной одежды, макияжа и т.п.?

- Знаете, я еще со школы была совершенно равнодушна к нарядам (могла долго носить одни джинсы и футболку), почти не красилась. Сейчас абсолютно довольна тем, что у меня всего 2 подрысника, которые меняю примерно 1 раз в 2 недели. Это очень удобно, не нужно нервничать из-за необходимости подбирать одежду!

- Понятно. Еще вы отсекали себя от романтики, отношений с противоположным полом. Не переживаете из-за этого?

- А я всю жизнь больше воспринимала парней как друзей. Всегда испытывала неловкость даже тогда, когда меня хотели просто взять за руку, ведь прикосновения для меня были чем-то особенным и очень личным. Попытки отношений, конечно, были, но они лишь доказали, что я не могу усидеть дома с одним человеком, когда вокруг так много событий и людей, кому нужна помощь. Да и вообще, мне кажется, с моим сложным характером я могла бы просто подавлять, пилить человека (будущего несчастного мужа)... Что касается любви, то испытываю это чувство ко всем людям! Я воспринимаю любовь как самоотверженное, творческое, бескорыстное служение другому человеку.

- Также вы лишили себя разнообразных событий в своей жизни. Сейчас уже особо не попутешествуешь, не сходишь на различные фестивали, тусовки и т.д. И в целом, наверное, не такой большой выбор, чем заниматься...

- Это не так. Возможно, если бы я имела стандартное монастырское послушание, то периодически меня бы тяготило однообразие. Но в монастыре уже не выбирают, чем заняться: на что поставлен – тем делом и служи Богу без ропота! Но здорово, что в нашей Епархии правящий архиерей учит управлять своей свободной волей, помогает раскрывать дары и таланты каждого человека: этими талантами мы и служим людям. И сейчас, когда я участвую в реализации ряда проектов и епархиальных программ, есть полное ощущение, что жизнь бурлит! Здесь, кстати, очень пригодился опыт, полученный во время работы в международных компаниях и Союзе Студентов ННГУ. К примеру, сейчас мы особо чтим 800-летие святого благоверного князя Александра Невского, который принял в нашем монастыре великую схиму с именем Алексей и провел здесь последние дни жизни. Из 23-х правительственных областных проектов в честь данного события 11 разработал владыка Августин на базе Городецкой епархии. Это в том числе международные конференции с участием высокопоставленных лиц. А одна из любимых программ, которыми мне довелось заниматься - онлайн-курс «Путь к жизни». Это проект о человеке и его жизни - о том, как она устроена. Темы курса касаются абсолютно каждого, вне зависимости от возраста, пола, профессии и места жительства: брак и семья, церковь, здоровье, культура, профессионализм. В каждом направлении предлагаются различные текстовые, аудио и видео материалы, проповеди епископа Августина, практические задания. Свой «Путь к Жизни»



Монахиня
Фекла



Продолжение на стр.23

уже нашли более 1000 человек из 21 страны мира и 43 регионов России. Ваши читатели тоже могут принять в нем участие: вся информация на нашем сайте putkzhizni.ru.

- Остались ли у вас какие-то незавершенные дела в мирской жизни?

- В целом – нет! Слава Богу, все вопросы и задачи сами собой закрылись. Но осталась одна шуточная мечта. В студенческое время мы с подругами воображали, что устроим совместную фотосессию в свадебных платьях, когда все из нас выйдут замуж. Все 4 свадьбы давно состоялись, и девочки живут в счастливых семьях. А теперь я, будучи монахиней, стала, по сути, невестой Христовой. На возможной фотосессии все будут в белых платьях, а я - в черном.

- Какие у вас планы на ближайшие годы?

- Своих планов нет! У Господа планы гораздо лучше, чем у меня! Я за эти годы увидела много

ALFA ZOZH 2

МНОГОГРАННАЯ ПРОКАЧКА ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

Еще в начале 2022 года «Alfa Жизнь» обещала сделать жизнь осознанных нижегородцев максимально насыщенной в первом полугодии. И обещание выполняется! Фестиваль здоровья и телесных практик Alfa Zozh 2 - уже второе крупное событие, организованное журналом, за 3 месяца! 3 апреля в ТЦ «Новая Эра» в Центре Доктора Бубновского собрались те, кто заботится о своем теле и собирается прожить, как минимум, до 100 лет. С 11 утра до 9 вечера участников ждала насыщенная программа мастер-классов, от занятий йогой и упражнений на специальных тренажерах до стояния на гвоздях, танцев и Тантры. А еще в этот день прошел первый чемпионат Alfa Zozh, победитель которого получил целый мешок призов и даже денежную сумму.



ФОТО - Олег Братухин,
Екатерина Труханова
и из архива гостей

Акробойга

Сеанс
звукотерапии
от гостя
из города Сочи
Павла Корчагина

Медитативная практика
Татьяны Колесниковой

«Я думаю, нижегородцам, как никогда, сейчас нужен фестиваль, посвященный развитию тела и здоровью, ведь мозг в связи с ситуацией в стране у них и так сильно загружен: важно отвлечься от тревожных мыслей и найти источники энергии для дальнейшей жизни. Плюс скоро лето, и уже пора приводить свою физическую форму в порядок, - отметил один из организаторов Alfa Zozh Олег Братухин. - Мы стремились сделать программу фестиваля еще разнообразнее, чем раньше, чтобы абсолютно все гости в каждый момент времени смогли найти, чем заняться, и были от этого в восторге. Кто-то узнавал новые способы похудеть, кто-то получал удовольствие от взаимодействия с партнерами на групповых практиках, некоторые неплохо прокачали свои мышцы на разных локациях, ощутили блаженство на сеансе массажа, научились техникам оздоровительного дыхания, узнали свой биологический возраст... Хочу подчеркнуть, что фестиваль телесных практик - естественная эволюция темы саморазвития, которую мы активно продвигаем в Н.Новгороде. Внешность - это отражение характера, души человека. Работая 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 самооздоровливаться».

Параллельно основной программе проходил чемпионат Alfa Zozh, в котором мог принять участие любой желающий. Его этапы были спе-

циально подобраны так, чтобы люди с разной физической подготовкой, комплекцией имели примерно равные шансы на победу. Участники чемпионата соревновались в точности в дартс, приседали с большим шаром в руках и чеканили мяч теннисной ракеткой. Было крайне азартно и увлекательно! Первым победителем чемпионата Alfa Zozh стал Дмитрий Трефилов, получивший, помимо медали, сертификат на управление самолетом (аттракцион), билеты в лазертаг «Космопарк», сертификат от Центра Бубновского и многое другое.

Почти целый день в порядке очереди участники Alfa Zozh выполняли физические упражнения на локации Центра Доктора Бубновского и уникальном тренажере центра ВисМастер. В первом случае у всех желающих была возможность проверить состояние здоровья своей спины и суставов, пройти миофасциальную диагностику, получить ценные советы по знаменитому методу Бубновского. А во втором, участники не только тренировали мышцы, но и получали огромное удовольствие от выполнения привычных упражнений (подтягиваний, отжиманий и т.д.) фактически... в полете! То, что в обычной жизни давалось с трудом, на данном тренажере делалось очень легко - за счет компенсации веса человека.

Инструктор Международной Школы «Стихия Вин Чунь» Владимир Никифоров провел на фестивале динамическую телесную практику Сиу Ним Тао. Она помогает удерживать ум в настоящем через работу с телом, а это, в свою очередь, способствует решению любых жизненных задач быстрее и эффективнее.

На мастер-классе «Тайский йога-релакс» Ангелины Тихановой участники смогли получить расслабление и приятные эмоции через взаимодействие с партнерами и выполнение комплексных упражнений (скрутки, потягушки, растяжки). Мастер-класс руководителя клуба «Акронавты» Александра Лазарева по акробойге, как всегда, выглядел со стороны очень эффектно. Он стал не только отличной проверкой физических возможностей участников, но и практикой, которая помогала людям сблизиться, увеличить доверие друг к другу. Инструктор по осознанному дыханию Ирина Боровкова показала гостям Alfa Zozh целый ряд эффективных дыхательных упражнений, помогающих снизить напряжение и стресс. А благодаря представителям нижегородской школы пластики тела «Айседора» многие смогли освоить элементы вибропластики, с помощью которой в экологичной форме можно проработать буквально каждый миллиметр тела, а также укрепить иммунитет и раскрепоститься.

Несколько мастер-классов были посвящены поддержанию молодости «визитной карточки» каждого человека - лица. Так, мастер витапластики Татьяна Козлова делилась секретами, как корректировать форму и структуру лица без операций и уколов, показывала, как применять остеопатические техники, работать с мышцами и фасциями. А тренер по фейсбилдингу Ирина Кулагина показывала упражнения из своей авторской системы Фейсдансинг, направленные на проблемное место у многих людей - зону вокруг глаз. Целый ряд лекций и практик Alfa



Фейсдансинг
от Ирины Кулагинной

Добаюкивание

Занятие
по методу
Бубновского

Плейбек-театр

Стояние
на гвоздях



Zozh затрагивали тему правильного питания и похудения. Нутрициолог, создатель центра «Эра Водолея» **Марина Звонова** рассказывала о том, как превратить свой организм в самоомолаживающую систему. Нутрициолог йога-центра «Радуга» **Ксения Васильченко** озвучила много интересных лайфхаков о похудении и о том, как можно ни в чем себя не ограничивать и при этом сохранять тело в форме. Психологи **Наталья Клевова** и **Екатерина Молева** говорили о психологических причинах набора веса и вторичных выгодах от него, провели с участниками интересную арт-практику. А мастер-класс эксперта по питанию и оздоровлению **Якова Никитина** был посвящен крайне актуальной теме «Как подготовить организм к наступлению голода?» Вероятность продолжительного кризиса в ближайшем будущем - крайне велика, а потому участники Alfa Zozh смогли получить реально полезную информацию о том, как адаптировать свое тело к меняющимся условиям внешней среды.

Поклонникам танцев тоже было, чем заняться на фестивале. Так, **Анна Берсенина** познакомила собравшихся со славянскими традициями - хороводными практиками. Как говорят различные эксперты, через хороводное движение, единение и игру прорабатываются психические и физические проблемы людей, тело и разум становятся свободными и чистыми, а психологическое состояние оздоравливается. Танцевальная энергетическая практика **Татьяны Колесниковой** больше носила медитативный характер: участники смогли максимально расслабиться и сонастроиться со своим внутренним состоянием и пространством. А те, кто пришел на комбини-

рованный мастер-класс «Душа Светлояра» от **Юлии Урняевой, Елены Смирновой и Ивана Ковлягина**, смогли не только раскрепоститься и получить массу эмоций в процессе свободного танца, но и измерить состояние своей ауры на специальном приборе. Кстати, о технике: на Alfa Zozh целый день работала локация от проекта «Тюнинг тела» и **Ольги Василевской**, где все желающие могли узнать свой биологический возраст, содержание в организме воды, свою мышечную массу и многое другое.

Практики от представителей духовного центра «Ведика» **Олега Пронина** и **Марины Алешиной** были посвящены омоложению энергией. А специальный гость фестиваля из города Сочи **Павел Корчагин** показал возможности поющих тибетских чаш и рассказал, как можно омолодить организм с помощью звука. Так же со звуком частично был связан мастер-класс шамана и кризисного психолога **Алексея Секова**: гости смогли погрузиться в трансное состояние и получили возможность благодаря этому познать свою подлинную природу, наполниться ресурсом. Нейро-коуч **Сергей Паникаров** рассказал о том, как можно активировать особый орган тела - шишковидную железу, легенды о возможностях которой содержатся во многих древних книгах. А одной из самых необычных активностей фестиваля стало представление от **Плейбек-театра им. Милитова**. Зрители являлись активными участниками происходящего: кто-то рассказывал истории из своей жизни, которые затем разыгрывались актерами на сцене, а кто-то сам попробовал себя в роли актера.

На мастер-классе **Нины Ухановой** «Тантра для жизни» гости прорабатывали эмоцио-

нальные и телесные блоки, расслаблялись, пробуждали чувствительность, получали удовольствие от взаимодействий с энергиями противоположного пола. Практика «Добаюкивание» от **Марины Шестаковой** была самой психологичной на фестивале. На нее следовало прийти с определенным запросом - тем, что беспокоило в текущий период жизни больше всего (от налаживания отношений с родителями, партнёрами и детьми до расширения финансового потока). Добаюкивание позволяет человеку пережить период развития от зачатия до года, чтобы сформировать базовое доверие к миру. А еще на фестивале состоялась всероссийская премьера тренинга «ИМ-практики» от **Ирины Лагуновой** и **Михаила Гинина**, предназначенного для пар. Он включает в себя знания и техники из йоги, фехтования, женских и мужских практик. Основной смысл - усиление чувствительности и понимания другого человека во взаимодействии с ним, выведение отношений на новый уровень.

Еще участники Alfa Zozh постояли на гвоздях вместе с **Дмитрием Червяковым**, узнали много интересного про целостную силу трав и фитотерапию у **Елены Малицкой**, получили настоящий кайф от массажа у **Анастасии Авеличевой** (Биоэнергомассаж), **Марины Фирсовой** (гуаша для лица) и **Елены Фунтовой** (АромаРелакс - синтез массажа и ароматерапии).

Следующий Alfa Zozh пройдет весной 2023 года. Следите за информацией в группе vk.com/alfazozh. А пока не забудьте зарегистрироваться на юбилейный фестиваль саморазвития **Alfa Life Fest 10**, который состоится 29 мая и завершит собой насыщенный ALFA-сезон. Подробности на vk.com/alfalifest.

КРЕПКАЯ СИБИРСКАЯ КОМПАНИЯ

МЕИТАН

Травы Алтая - природное богатство, кладовая полезных для организма микроэлементов и витаминов.

Алтайские фитокапсулы «Крепкое Сибирское» от компании МейТан изготавливаются по особой технологии. Рецепт разработана к.м.н., фитотерапевтом, онкогеникологом **Сергеем Корепановым**.

Фитокапсулы МЕИТАН направлены на:

- укрепление иммунитета(0+);
- восстановление женского здоровья в любом возрасте;
- сохранение молодости и долголетия;
- профилактику онкозаболеваний;
- очищение и детоксикацию организма;
- очищение организма от паразитов;
- поддержание здоровья опорно-двигательного аппарата и др.

Также в ассортименте:

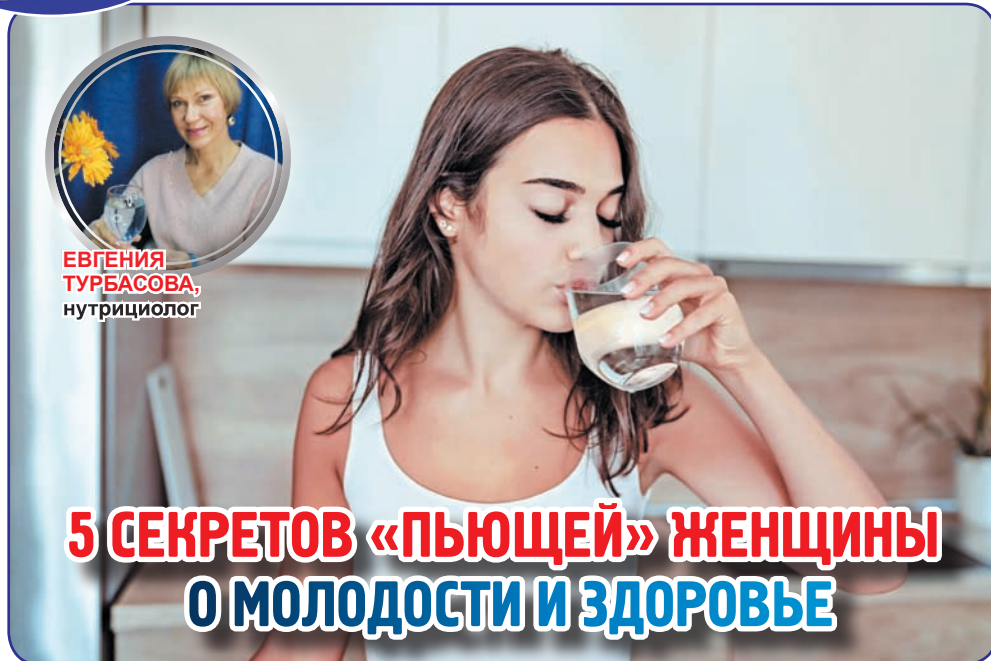
- Сиропы для детей от кашля
- Бальзамы для растираний с барсучьим жиром
- Кремы при мастопатии, геморрое, от варикоза
- Алтайские натуральные травяные чаи

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ул. Родионова, 165 к13
(ТЦ ГАНЗА, 3 этаж)
8-904-995-2120 Анастасия





5 СЕКРЕТОВ «ПЬЮЩЕЙ» ЖЕНЩИНЫ О МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЕ

Известно, что человек на 80% состоит из воды. И этот факт очень важен - в том числе, для нашего внешнего вида! Например, от количества и качества выпитой воды сильно зависит состояние нашей кожи (недаром одно из главных рекламируемых свойств различных кремов и других beauty-средств - это увлажнение). И действительно, не раз замечено, что люди, регулярно пьющие качественную воду, как правило, выглядят младше своего возраста. Проблема в том, что в бешеном ритме современной жизни нам обычно некогда пить много чистой воды, а та жидкость, которую мы употребляем, далеко не всегда полезна для организма. Наш эксперт, биохимик, консультант-нутрициолог Евгения Турбасова, немало лет своей жизни отдала изучению полезных свойств воды и выработала свои рецепты, как сделать водопитие привычкой, органично вплетенной в повседневную жизнь. Также она рассказала «Alfa Жизни», какая именно вода наиболее благоприятно воздействует на организм человека.

СЕКРЕТ №1: НАЙТИ ЛИЧНЫЕ ВЫГОДЫ ОТ ПИТИЯ ВОДЫ

Чтобы постоянно помнить о необходимости пить воду, стоит чаще смотреть в зеркало на свою «визитную карточку» - на лицо. Оно всегда выдает наш истинный возраст. Если вы замечаете в отражении негативные изменения, то это сигнал, что стоит увеличить количество потребляемой воды. На походы к косметологам и саму косметику многие тратят огромные деньги, но при недостаточном количестве воды в организме эффект процедур часто оказывается разочаровывающим. Гиалуриновая кислота, дающая увлажняющий эффект, работает при наличии в нашей коже достаточного количества влаги. 1 молекула гиалауронки удерживает до 1000 молекул воды в коже - и только тогда разглаживаются мелкие морщинки. Подумайте, что будет происходить, если воды в организме недостаточно! Кстати, вода в кожу поступает по остаточному принципу: сначала влагой орошаются жизненно важные органы (мозг, сердце, печень и т.д.). Осознание этого факта поможет вам зафиксировать в голове установку о необходимости регулярного водопития (если вы хотите выглядеть молодо долгие годы).

СЕКРЕТ №2: ПИТЬ НУЖНО КРАСИВО!

Когда мы пьем чай из красивых чашек и едим из красивой посуды, это доставляет нам дополнительные приятные эмоции (доказано, что такая посуда возбуждает аппетит). Мы можем приучить себя пить больше воды, если достанем из своих сервантов и шкафов красивые праздничные бокалы, фужеры. Когда мы в подсознании соединим визуальную красоту с позитивными эмоциями от водопития, руки будут чаще тянуться к бокалам. Очень удобно иметь дома большой стеклянный графин: с ним легко отследить объем выпитой за день воды. А если графин еще и с краном, то это значительно облегчает процесс: не нужно каждый раз поднимать и наклонять тяжелую посуду. Важен так же «принцип шаговой доступности»: в поле зрения, а лучше - на расстоянии вытянутой руки, всегда должен стоять бокал или бутылочка с водой. Формируйте привычку: как увидели воду - тут же делайте несколько глотков!

СЕКРЕТ №3: ПИТЬ НАТОЩАК

Многие свое утро аристократично начинают с чашечки кофе или чая. Удовольствие это приносит, а вот здоровье... Организм нуждается в чистой воде, особенно по утрам. Дело в том, что при дыхании ночью мы теряем много влаги (от 500 до 1000 мл), так как выдыхаем почти сухой домашний воздух, а выдыхаем влажный. Другая польза утреннего водопития - запуск работы ЖКТ. Всю ночь наш кишечник работает, продукты метаболизма накапливаются, и кишечнику нужно помочь очиститься. стакан воды натощак - самая простая утренняя привычка для здоровья и долголетия.

СЕКРЕТ №4: ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ ВКУСНОЙ

Даже если по цвету разная вода выглядит одинаковой, это далеко не значит, что она идентична по своему составу. Мы обычно чувствуем, что одна жидкость жесткая на вкус, другая - мягкая, третья - с каким-то привкусом, порой с неприятным. Существует действительно вкусная вода, которая пьется легко, и именно она, как правило, приносит большую пользу организму. Сегодня на рынке очень много разных видов H₂O - фильтрованная, родниковая, обогащенная минералами, размороженная... Найдите для

себя именно ту воду, которая подходит вам по вкусовым качествам и которую хочется пить бесконечно!

СЕКРЕТ №5: БИОГЕННАЯ ВОДА - ПОЖАЛУЙ, САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ

Как написано выше, вода воде рознь, и лучше употреблять ту, которая максимально полезна по своему составу и хорошо усваивается клетками организма. Наш эксперт давно определил для себя, КАКУЮ воду стоит пить, в первую очередь. Это биогенная (живая) вода Water for Life. В ее основе - концентрат гидроплазмы (пятое состояние воды, особая кластерная структура). Ее открыла и затем запустила в производство группа ученых из Казахстана во главе с Виктором Инюшином. Биогенная вода быстро и легко усваивается человеческими клетками: организму не нужно тратить много энергии на ее переработку, питательные вещества поступают в максимальном объеме. Она защищает клеточные мембраны, способствует их регенерации, дает человеку мощный энергетический заряд. А энергия — это ресурс, который влияет буквально на все (не только на здоровье и долголетие): это и бодрость, и приподнятое эмоциональное состояние, и упорядоченность мыслей, и быстрота принятия решений, и развитая интуиция.

Превратить обычную воду в биогенную очень легко: достаточно добавить всего 1 каплю концентрата гидроплазмы в емкость с жидкостью. Настаиваясь, эта жидкость приобретает вкус родниковой воды. Такая вода не просто утоляет жажду, но и оздоравливает организм: улучшает обмен веществ, работу всех органов и систем, способствует укреплению иммунитета, снижает уровень стресса, улучшает сон.

Если вы хотите ощутить на вкус и почувствовать эффект от биогенной воды Water for Life, или у вас есть какие-то вопросы, то позвоните Евгении (89107952774). Она расскажет вам все нюансы и пригласит, если вы желаете, на бесплатную дегустацию.





ХИТ-ПАРАД. АПРЕЛЬ 2022

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

| | ИСПОЛНИТЕЛЬ | КОМПОЗИЦИЯ |
|----|-----------------------|------------------------|
| 1 | THE CHAINSMOKERS | IPAD |
| 2 | AVRIL LAVIGNE | KISS ME WHEN THE WORLD |
| 3 | MIKE WILLIAMS | PRETTY LITTLE THINGS |
| 4 | LATTO | BIG ENERGY |
| 5 | CHEAT CODES | PAYBACK |
| 6 | MARTIN GARRIX & ZEDD | FOLLOW |
| 7 | JOEL CORRY, D. GUETTA | WHAT WOULD YOU DO |
| 8 | ANITTA | VERSIONS OF ME |
| 9 | LIMP BIZKIT | OUT OF STYLE |
| 10 | MOMOLAND | YAMMI YAMMI LOVE |



Британский хоррор «Ведьма: Возрождение» - режиссерский дебют Луки Габриэле Росетти. Тут можно отметить очень интригующий старт, где показана предыстория виллы. Далее - тоска. Шесть человек в одних декорациях занимают непонятно чем, ведут унылые беседы, о чем-то спорят. Действий минимум, но иногда нагоняется необоснованный драматизм. Потусторонние силы появляются не в тему, большого страха не вызывают, на сюжет особо не влияют. После 50-ти минут скукоты авторы, видимо, вспоминают, зачем снимали фильм, и сваливают на зрителя много хоррора, разбавленного странными флешбэками.

МАНИЯ



Первокурсница Алекс Долл записывается на секцию гребли. И теперь вся ее жизнь крутится вокруг спорта, точнее, вокруг желания быть лучшей из лучших...

«Манию» сложно не сравнить с «Одержимостью» Шазеллы и «Черным лебедем»

Аронофски: наверняка режиссер Лорен Хэдзуэй вдохновлялась данными картинками об успехе любой ценой, ставшими современной классикой. Данная лента является выдающейся с технической точки зрения. Она крайне вкусно снята и смонтирована, видна сильная операторская работа, от которой веет свежестью.

Исполнительница главной роли Изабель Фурман (многие ее знают по серии «Голодные игры») выдала великолепную актерскую игру: по ощущениям, выложила на все 300%. Героиня у нее получилась противоречивой, но в целом ее образ ближе к отрицательному. Это девушка с синдромом отличницы, для которой, если уж быть, то быть только первой. Она явно имеет психологические проблемы, но их первопричины в фильме не раскрываются. Уверен, что Изабель в будущем ждет множество наград: главное - не сниматься во второсортных проектах.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

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

ПРОФЕССИЯ: БЭНСИ



Япония, середина 1910-х. Сютаро любит кино и мечтает стать бэнси (комментатором действий в немых фильмах). Через 10 лет мечта сбылась, только причудливым образом: во время кинопоказов поделники Сютаро грабят дома...

В центре внимания японской комедии «Профессия: бэнси» - чисто национальное явление. Суть профессии бэнси, актуальной в стране восходящего солнца вплоть до середины 30-х годов прошлого века, заключалась в комментировании происходящего на экране во время киносеансов. Зачастую комментаторы импровизировали, да так, что полностью искажали смысл кино, но зри-

телям этой очень нравилось. Они были своего рода рок-звездами той эпохи: публика обычно шла именно на них, а не на конкретный фильм. В ленте довольно подробно демонстрируются различные аспекты профессии. Получился отличный экскурс в историю с отображением эпохи, нравов того времени. Сюжет картины облачен в форму авантюрно-лирической комедии. Она реально смешная - часто до слез! Градус юмора к финалу только повышается. И герои здесь фееричны. Чего только стоят разнообразные бэнси, от спившегося до фанатично заботящегося о своем горле.

ВЕДЬМА: ВОЗРОЖДЕНИЕ

Шестеро друзей приезжают на каникулы в Италию и останавливаются на вилле одного из них. Вилла эта буквально только что досталась парню в наследство. В ней с конца Второй мировой никто не жил. Ведьма идет в качестве бесплатного бонуса к недвижимости...

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

VK COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



«ALFA ЖИЗНЬ» НА САМОМ СЕВЕРЕ СТРАНЫ



Автор -
АРТУР ЧИЧИКИН

«Alfa Жизнь» продолжает серию репортажей из разных уголков России, где было бы интересно побывать каждому, особенно в нынешний период, когда отдых в других государствах сопровождается массой трудностей. В одном из прошлых выпусков мы рассказывали о самом восточной части страны - удивительной Камчатке. А сегодня речь пойдет о путешествии на крайний север - в Мурманскую область, которую в октябре 2021 года исследовал учредитель нашего журнала, известный в городе ведущий Артур Чичикин. Что интересного можно увидеть в этом холодном и пустынном крае? Как сделать поездку максимально экономной и приятной? Как выглядит Териберка - рыбацкий поселок, прославленный получившим «Золотой Глобус» фильмом «Левиафан»? Об этом и многом другом читайте далее.

Я ездил на север в период, когда, по словам местных жителей, была аномально теплая погода - 6-10 градусов тепла. Предварительно подготовленные свитера, термобелье, шапки и варежки мне практически не пригодились. Были, правда, некоторые ветряные места на побережье Северного Ледовитого океана, но в основном я носил теплую толстовку, а пару раз даже гулял в футболке. Вывод: если вы внимательно изучите прогноз погоды, выберите относительно теплый период года, то поездка за полярный круг станет для вас вполне комфортной. Количество полученного гормона счастья от созерцания природы данного края могу сравнить со своими поездками на Алтай и в Японию: пейзаж в данных местах, конечно, отличается, но объём радости - на похожем уровне. Эту поездку я точно добавлю в свой личный ТОП-5 по ощущениям за всю жизнь.

Путешествие я специально спланировал так, чтобы в первые сутки попасть на День города Мурманска (105 лет). Удалось насладиться крутым шоу дронов, мультимедийным шоу про историю города, а также салютом. Кстати, площадь «столицы» Арктики совсем небольшая - я ее обошел буквально за несколько часов.

На следующее утро за мной и еще несколькими путешественниками приехал гид, и мы отправились в многочасовую поездку до поселка Дальние Зеленцы. По пути встретили всего пару ма-

шин... за весь день!!! Ни деревень, ни поселков к дороге не пролегало: настоящий безлюдный рай для интровертов и любителей естественной природы - осенняя тундра в желтых и красных цветах. В этом, конечно, была и опасность: при каком-либо происшествии помощи пришлось бы ждать очень долго.

На полуострове тысячи озер с чистой водой (из некоторых удалось попить). Под ногами встречалось много ягод, к примеру, вороника - кладёшь витаминов. Мох в арктической тундре, словно мягчайшая подушка, обволакивал стопы и хотелось идти по нему бесконечно: усталости не чувствуется даже спустя много километров. Всем советую пройтись по нему босиком!

ПО МЕСТАМ «ЛЕВИАФАНА»

Поселок Дальние Зеленцы пришел в упадок в последние годы существования СССР и был затем полностью заброшен. Людей нет, здания разрушены, в заливе живописно торчат несколько давно затонувших кораблей. А вот в Териберке, куда мы затем отправились, не все так плохо. Более того, это туристическое место с отелями, домами под аренду. Здесь стоит посмотреть ферму, где разводят северных оленей. Можно их покормить, погулять с ними на свежем воздухе: это очень милые и общительные животные, которых северяне приручили много столетий назад. Еще тут популярен пляж под народным названием «Драконы яйца»: камни вдоль моря очень огромные и гладкие, действительно напоминают яйца больших существ. Безумно красивые снимки можно сделать на качелях, расположенных на краю земли - с видом на Северный Ледовитый океан. И, конечно, нельзя не упомянуть визитную карточку Териберки - знаменитое кладбище кораблей.

Для гурманов - множество ресторанов с морскими деликатесами, вплоть до камчатского краба (но стоимость данного удовольствия довольно велика). Возле одного из таких заведений многие фотографируют реквизит из фильма «Левиафан» Звягинцева - скелет кита. Я после поездки специально посмотрел фильм: могу сказать, что в реальной жизни не все так грустно. Но на русском севере действительно чувствуется бедность, отсутствие больших перспектив, а также много пьют и курят (по сравнению с центральной частью России).

Стоит еще с сожалением отметить, большое количество мусора, который выносит океан на берег: остатки кораблей, сети, пластик... Мы даже встретили огромную цистерну, которая в десятки раз больше меня.

В один из дней поездки я исполнил мечту бегуна-любителя - осуществил тренировку на краю мира: взял хаски и пробежал с ней на поводке пару километров вдоль океана. С такими видами у меня еще пробежки никогда не было! Также впервые я плыл на корабле по Баренцеву морю. Наслаждался морским бризом, бьющим в лицо: холодно, мокро, сурово - настоящий кайф! Удалось увидеть небольшого кита, нескольких тюленей и огромное количество чаек. Из достопримечательностей, сделанных человеческими руками, запомнился маяк, который вел когда-то моряков из океана на материк. Баренцево море, кстати, очень прозрачное: в него втекает вода растаявших льдов Арктики. На обед на судне были свежевывловленные гребешки и морские ежи. В ресторанах (даже местных) такие деликатесы стоят от 400 рублей за штуку, а то и больше, а нам они достались бесплатно. Кстати, о еде: всем советую в данных местах взять пельмени из трески (120 рублей) и местный свежеспеченный хлеб (30 рублей). За 150 рублей - просто грандиозный ужин*! (*материал написан до масштабного повышения цен - сейчас они другие!) Из этого же убран целый раздел статьи.)



КАК УСПЕШНАЯ НИЖЕГОРОДКА СТАЛА МОНАХИНЕЙ

Продолжение.
Начало на стр.16



чудесных вещей, открывших мне глаза на то, насколько велик Господь, и что Он всегда устраивает все наилучшим образом. Меня вообще каждый день окружает множество чудес. Они начались с самого первого визита в монастырь, когда на моих глазах распустилась и стала пушистой обрезанная сухая ветка вербы, находящаяся в келье: все произошло во время праздника Введение во храм Пресвятой Богородицы в начале декабря.

- Главное, что вам нравится в вашей обновленной жизни?

- То, что я не растрчиваю себя на пустяки, реализую таланты, данные с рождения, нахожусь в спокойном, умиротворенном состоянии (вместо постоянной суеты в городе). С Богом все обретает смысл (только нас никто этому не учил и не объяснял элементарного). «Если Господь будет на первом месте, то все остальное будет на своем!» - говорил в 4 веке



Фекла с владыкой Августинном

нашей эры блаженный Августин, в честь которого наречен наш владыка. Сейчас я помогаю людям, будучи «инструментом» в руках Бога. И очень счастлива, что Господь сподобил иметь искреннее, близкое общение с владыкой Августином. Моя жизнь будто встряхнулась и все встало на свои места после встречи с этим особенным человеком, положившим всю свою жизнь на служение другим людям. К нему мечтают попасть тысячи людей всех чинов и статусов из разных государств и регионов нашей страны. Конечно, это счастье - иметь возможность регулярно получать его совет или благословение... Я благодарю Бога, что в церкви могу быть самой собой, а не той, какой меня хотят видеть. Но, конечно, не все так просто. Если в миру ты борешься за место под солнцем, соревнуешься с кем-то, то здесь идет непрерывная духовная борьба со страстями и искушениями для исправления своей греховной природы.

fashion Art
ТВОРЧЕСКАЯ ИМИДЖ-СТУДИЯ



Научиться шить - ЛЕГКО!
В студии Fashion Art!

Мы обучаем уже 7,5 лет
Полностью оборудованная студия
Профессиональные мастера
Творческая атмосфера
Индивидуальный подход

Нижний Новгород, м. Горьковская

 кройка-и-шитье.рф

 vk.com/fashion_art_nn



**Запишись на пробное
БЕСПЛАТНОЕ занятие!**

8(930) 28-310-68

8(831) 28-310-68

"ТРИ СОЛНЦА" - НОВОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ОСОЗНАННЫХ ЛЮДЕЙ

В конце прошлого года в Нижнем Новгороде появился новый центр притяжения осознанных людей, интересующихся саморазвитием, психологией, энергетическими практиками. В уютном пространстве «Три солнца» на Яблонева, 14 каждый день проходят разнообразные групповые активности, психологические консультации, тематические вечеринки, музыкальные сессии и многое другое. Гости пространства насыщают свою жизнь эмоциями, полезными знаниями, новыми знакомствами, трансформируют себя и становятся счастливее, а тренеры, мастера, организаторы мероприятий имеют здесь возможность показать себя, поделиться опытом, реализовать свои идеи.

По словам создателей пространства «Три солнца» Павла Левагина и Наталии Флоренской, одна из миссий проекта - объединение творческих, осознанных людей в одном месте - в одну большую семью, каждый участник которой дарил бы другим много счастья и знаний. Название места имеет несколько значений. Во-первых, оно символизирует 3 жизненных радости - познание, участие и дарение. Во-вторых, обозначает триединство, лежащее в основе многих явлений во вселенной.

За событиями, организуемыми в пространстве, можно следить по расписанию, публикуемому в группе VK и в чате Telegram. Бывает, что за сутки здесь проходит около 5 мероприятий: утром - динамиче-

ские медитации, йога, днем - семинары, фотосессии, онлайн-марафоны, вечером - интуитивные танцы, джемы, тематические вечеринки, пение мантр, сеансы с тибетскими чашами, просмотр фильмов с последующим обсуждением... Формат оплаты за участие тоже разный: есть как платные, так и бесплатные практики, а также «donation».

Для тренеров здесь созданы максимально комфортные условия, технически площадка отлично оснащена. Есть уютный зал вместимостью до 50 человек, кухня, массажный стол, проектор, флипчарт, все необходимое музыкальное оборудование (от микрофонов до диджейского пульта), музыкальные инструменты (синтезатор, гитары, гармонь...), зона для фотосессий с профессиональным фотооборудованием, даже библиотека со множеством книг по саморазвитию.

Если вы ощущаете постоянную потребность в личном росте, вам хочется еженедельно испытывать яркие эмоции и счастье, общаться с осознанными людьми, а еще вы можете делать что-то полезное для других, то пространство «Три солнца» всегда открыто для вас!

Следите за информацией о мероприятиях в группе vk.com/club208871918 и в Telegram. Подробности по телефону: 8-904-912-9392.



УЛ. ЯБЛОНЕВА, 14
INFO: 8-904-912-9392



Создатели пространства -
Павел Левагин и Наталия Флоренская



Реклама



ПАНАЗИАТСКАЯ

КУХНЯ

УТКА ПО-ПЕКИНСКИ



ТРК «НЕБО»

4
ЭТАЖ

274-60-60

Реклама