

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 35, февраль 2021



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

vk.com/alfalifenn
instagram.com/alfalifenn

«ОХОТНИК НА МОНСТРОВ»:

КАК СНИМАЛИ ОДИН ИЗ
САМЫХ ЗРЕЛИЩНЫХ
ФИЛЬМОВ ГОДА

СТР. 20

16+

«ЦВЕТOK ЖИЗНИ»

НАРИСУЙ
ОДИН ИЗ
ДРЕВНЕЙШИХ
СИМВОЛОВ
В МИРЕ

СТР. 14-15

БЕСКОНЕЧНАЯ БАТАРЕЙКА

КАК ПОДКЛЮЧИТЬ СЕБЯ
К ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПОТОКАМ
ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

СТР. 7-8

ГОВОРЯЩИЕ ЦИФРЫ

УЗНАЙ
ИНТЕРЕСНОЕ И
НЕОЖИДАННОЕ
О СЕБЕ И
ЗНАКОМЫХ

СТР. 12



СТР. 24

АЛЕКСАНДР НЕЗЛОБИН

МОЖЕТ РАССМЕШИТЬ ДАЖЕ НА АНГЛИЙСКОМ

Реклама

С ЛЮБОВЬЮ И ПО-ДОМАШНЕМУ

ОБЕД-NN

ДОСТАВКА ВКУСНЫХ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ



8-909-299-4888

обед-nn.рф
@obednn

ЗАКАЖИ ОБЕД ИЗ МЕНЮ НА СТР.3

Реклама



ОБУЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Музыкальная школа *Виртуозы*

вокал | фортепиано | гитара | ударные
саксофон | флейта | скрипка | рок-группа | ансамбль

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ БЕСПЛАТНО!

Варварская, 32 | пр. Ленина, 98 | Деловая, 19
424-98-01 | 424-98-00 | 424-98-02

nn.muz-school.ru

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. В 2020 году жизнь, во многих смыслах, остановилась. Это был период глобального переосмысления, роста осознанности, вынужденных экспериментов, а для кого-то, к сожалению, время тяжелых потерь. Мы рады, что на страницах нашего журнала постоянные читатели находили много информации, которая давала им силы в сложных обстоятельствах двигаться вперед, справляться с трудностями, достигать целей, не пускать в свою голову страх, усиленно нагнетаемый СМИ, сделать свой организм непреступной крепостью для вирусов, активно развиваться.

План «Alfa Жизни» на 2021 год – стремительно двигаться вперед (а не рефлексировать), повысив активность в несколько раз. Сам журнал можно будет увидеть в еще большем количестве мест города, и полным ходом идет подготовка целого ряда мероприятий, как уже полюбившихся нижегородцам, так и совсем новых. Так, уже в феврале пройдет первая после долгого перерыва полезная вечеринка Alfa Спикер (подробности в группе

vk.com/alfaspeak), а далее – фестиваль здоровья и телесных практик Alfa Zozh (апрель-май 2021, vk.com/alfazozh), фестиваль саморазвития Alfa Life Fest (май 2021, vk.com/alfalifest), онлайн- и живой фестиваль красоты и омоложения Alfa Beauty (стр. 18-19). На всех этих ивентах вы сможете не только отдохнуть, но и получить знания, полезные инсайты, которые, возможно, изменят всю вашу дальнейшую жизнь.

Но не стоит ждать какие-то конкретные даты, чтобы что-то улучшить в своей повседневности: достаточно просто вдумчиво читать статьи в журнале и применять их в реальности. О том, как круглосуточно заряжаться энергией от окружающего пространства, чтобы чувствовать себя максимально гармонично и легко, читайте в статье на стр. 7. Решить проблемы со второй половиной помогут статьи на стр. 4-5, 6 и 13. На стр. 8-9 вы узнаете, как развитая спонтанность помогает достичь успеха во всех сферах современной жизни, а на стр. 16-17, благодаря инструкции, сможете нарисовать свой «цветок жизни» – один из самых древних сакральных геометрических символов в мире. А планеты (стр. 22) и цифры даты вашего рождения (стр. 12), вероятно, раскроют интересные факты о вас, ваших знакомых и набирающем обороты 2021 году.

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 7-12, 14-19, 21-22



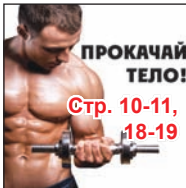
СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 4-6, 13



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 10-11, 18-19



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 7-9, 22



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 14, 27



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

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

RAD ZHIZNI, центр развития.

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

нейрогимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты

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

YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

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

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

АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.

Ул. 40 лет октября, 7г. Тел: 414-31-44 Сайт: vk.com/aquamarine_nn

ВОЗДУХ, арт-йога студия.

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

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

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

ВЫСШАЯ ШКОЛА САМОПОЗНАНИЯ НИКОЛАЯ ВОЛКОВА.

«Формула Души»: построение, толкование, обучение.

Ул. Воровского, 3. Тел: 437-30-37 Сайт: shkolavolkovann.ru

ДОМАШНЯЯ ЙОГА-СТУДИЯ КИРИЛЛА НЕПОМИЛУЕВА.

Медитации с чаепитием, упражнения для развития нервной системы,

смехотерапия, бильярд, настольные игры.

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

ЖАР-ПТИЦА, клуботека (пространство-трансформер).

Соматипология, тренинги, игротека, аренда, коворкинг.

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

ИНСТИТУТ ИННОВАЦИОННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ.

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM
ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ТЕЛЕКАНАЛ СТС

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».
Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В
Тираж 6000 экз.
Дата и время выхода - 12.02.2021, 11:00

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

Адрес редакции и издателя:
Нижегород, Должанская, 35/18

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

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



Журнал «Alfa Жизнь NN»

Журнал зарегистрирован Управлением Роскомнадзора по Приволжскому федеральному округу (ПИ № ТУ52-01020 от 16 февраля 2015 года)



Компания "ОБЕД-НН" производит еду высшего качества с 2017 года, как для корпоративных, так и частных клиентов

Особенности:

- только свежие и качественные продукты
- обеды готовятся в день доставки
- удобная и надежная посуда

МЕНЮ НА ДРУГИЕ ДНИ СМОТРИТЕ НА САЙТЕ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ | СЫТНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

САЛАТ (85 РУБ)

"Цезарь с курицей" (150гр)
Салат Айсберг, пекинская капуста, куриное филе, томат, соус "Цезарь", сыр, сухарики

Овощной с растительным маслом/сметаной/майонезом
Свежий огурчик, томат, болгарский перец, листья салата Айсберг, зелень, заправка на выбор (180гр)

"Люсьен Оливье" (180гр)
Колбаса вар., картофель, морковь, свежий огурчик, зел. горошек, яйцо, зелень, майонез

СУП (85 РУБ)

Борщ с курицей (330гр)
Куриное филе, свёкла, морковь, капуста, картофель, петрушка, особая заправка

Борщ со свиной (330гр)
Свинина, свёкла, морковь, капуста, картофель, петрушка, особая заправка

Бульон куриный (330гр)
Куриное филе, морковь, яйцо

Окрошка на квасе (330гр)
Колбаса вар., огурчик свежий, яйцо, картофель отв., квас, редис, горчица, лук зелёный, майонез

ГОРЯЧЕЕ С ГАРНИРОМ НА ВЫБОР (105 РУБ)

Курочка запечённая
Курица, чеснок, паприка, чили

Шницель крупно рубленый из свинины
Свинина, лук, яйцо, сухари

Скумбрия запечённая с овощами
Филе скумбрии, солёный огурчик, сыр, лук, морковь, майонез

САЛАТЫ (85 руб)

"Австрийский" с куриной печенью (170гр)
Печень куриная, яйцо, морковь отварная, огурцы маринованные, картофель отварной, майонез

"Патриот" (160гр)
Свинина печеная, картофель отварной, огурец свежий, яйцо, кукуруза, зелёный горошек, майонезный соус с добавлением чеснока, копченой паприки, тимьяна, лимона

"Морская жрица" (155гр)
Скумбрия печеная, сыр копченый, картофель отварной, яйцо, морковь отварная

СУПЫ (85 РУБ)

Щи рыбные (330гр)
Капуста, лук, морковь, картофель, капуста морская, филе судака, сметана, зелень

Хашлама с говядиной (330гр)
Говядина, картофель, томат, болгарский перец, чили, пиво

ГОРЯЧЕЕ (105 РУБ)

Котлеты "От Мамули" с картофельным пюре (280гр)
Свинина, батон, лук, картофельное пюре, картофель, молоко, сливочное масло, чеснок

Паста "Карри" с курицей и грибами (270гр)
Куриное филе, шампиньоны, кари, соус "Бешамель", паста

Пикша жареная с красным рисом (240гр)
Рис, свекла, чеснок, пикша, яйцо, мука, корица, чили, гвоздика

Тыква печеная с мёдом, лесным орехом и яблоками (250гр)
Тыква, яблоки, мёд, корица, лимонный сок, сливочное масло, фундук

ОБЕД ИЗ 2 БЛЮД 170 РУБ.
ОБЕД ИЗ 3 БЛЮД 220 РУБ.

Сайт: obed-nn.rf Соцсети: [@obednn](https://www.instagram.com/obednn) Звоните: 8-909-299-4888



ЖУРНАЛ „ALFA ЖИЗНЬ“ РЕКОМЕНДУЕТ

НАУЧНАЯ ФАНТАСТИКА | АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ИСТОРИЯ | ПРИКЛЮЧЕНИЯ | ТРИЛЛЕР

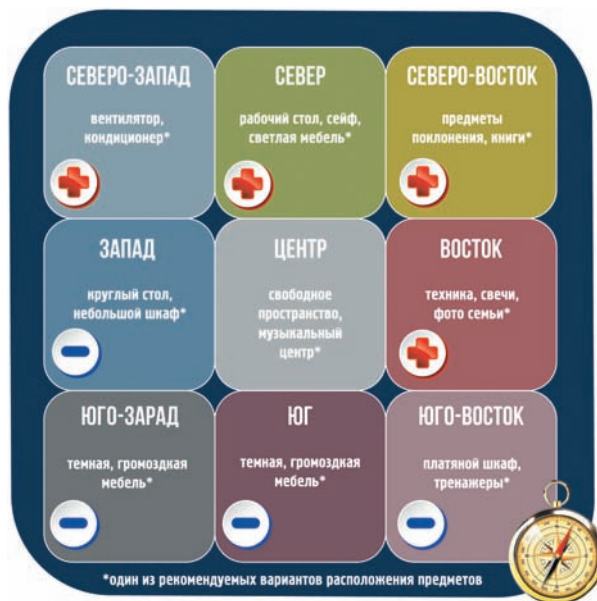
Действие романа нижегородского писателя Андрея Панкратава "Игры смерти" происходит сразу в нескольких временных эпохах, судьбы многочисленных персонажей тесно переплетаются между собой, события развиваются стремительно. Здесь есть и страстная любовь, и захватывающие поединки, и известные исторические персонажи, и элементы фантастики, и пробирающие до дрожи моменты, и глубокие философские темы, о которых каждый читатель сможет поразмышлять. А в центре внимания - история молодого ученого, который своим изобретением бросил вызов самой смерти. Удастся ли ему избежать неизбежного?

ПОКУПАЙТЕ И ЧИТАЙТЕ ЭЛЕКТРОННУЮ КНИГУ НА RIDERO.RU, ЛИТРЕС И ДРУГИХ ПЛАТФОРМАХ. ПЕЧАТНУЮ КНИГУ ПОКУПАЙТЕ НА OZON.RU

16+

ПСИХОЛОГИЯ ДОМА:

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ПО ГАРМОНИЗАЦИИ ДОМАШНЕГО ПРОСТРАНСТВА



В одном из прошлых выпусков мы писали об основных особенностях науки о гармонизации пространства - Васту.

Она помогает нам понять принципы взаимосвязи между человеком и окружающим миром, учит правильно управлять потоками энергий, которые циркулируют вокруг нас. Если ваше пространство (дом, офис) находится в гармонии с природой, то вас ждет успех буквально во всех важных сферах. Сегодня один из ведущих в Нижнем специалистов по васту-гармонизации офисов и квартир Наталья Плужникова ответит на вопросы читателей «Alfa Жизни». А новые вопросы смело пишите нашему эксперту в VK (vk.com/kartarozhdenia) или на почту runnn@mail.ru.

РАБОЧАЯ АТМОСФЕРА НА УДАЛЕНКЕ

Вопрос: «Как лучше переоборудовать квартиру, согласно Васту, чтобы настроить себя на деловой, рабочий лад (а то приходится работать на удаленке, но очень некомфортно)?» **Юлия.**

Ответ: Прежде всего, надо найти все зоны севера в квартире и поставить там фонтанчик или много стекла, что-то блестящее, повесить зеркало в серебряной оправе или картину с водопадом. Это гармонизирует пространство для работы. Вся северная часть квартиры (и каждой комнаты в ней) идеально подходит для рабочих дел. Женщинам еще допустима зона северо-запада (про зоны подробно написано в предыдущем выпуске «Alfa Жизни»). Мужчинам допустимы сектора юга, юго-запада, востока и севера. Лучше сидеть лицом на север, северо-восток или восток. Мужчинам допустимо находиться лицом к югу даже в северном секторе. Женщинам лучше работать лицом на север или северо-запад, а при сильной вялости — на юг или восток. Кстати, есть и определенные нюансы, связанные с родом деятельности человека. Так, если человек шьет, то стоит сидеть лицом на юг и в секторе юга или запада. А если продает — пусть сидит на юге и лицом на север.

В зонах севера, северо-востока или северо-запада старайтесь использовать светлые, стеклянные или округлые столики для работы. На западе - можно круглый синий. В зонах юга, юго-запада подойдут квадратные или прямоугольные темные, массивные и тяжелые столы. На востоке - светлые и легкие. Идеально настраивают на рабочий лад зеленые и синие детали в интерьере и одежде. И убирайте все розовое — это расслабляет!

ЕСЛИ ОКНА СМОТРЯТ НЕ ТУДА

Вопрос: «Купили квартиру и хотим сразу сделать ремонт по-правильному. Окна там, к сожалению, не на нужную сторону (согласно Васту). Можно как-то этот момент гармонизировать?» **Артур.**

Ответ: Если речь идет о целой квартире, то тут без полноценной консультации, наверное, никак не обойтись. Вообще окна не на правильную сторону - это не так страшно, если квартира новая, и в ней еще никто не жил (про гармоничные стороны для окон читайте в выпуске журнала №33 или на канале zen.yandex.ru/alfalifenn, - ред.). «Неправильные» окна требуют более плотных занавесок и загрузженности, а также цветной пленки на них: желтые «утяжелители» располагайте на юге, юго-западе и юго-востоке, синие - на западе, а голубые - на северо-западе. Если нет окна на востоке, то можно поставить там камин или свечи, а также максимально высветлить, осветить и разгрузить эту зону. К сожалению, мало что можно посоветовать без просмотра целого плана квартиры. Но старайтесь максимально загрузить и затемнить зоны юга, юго-востока, юго-запада и частично запад.

ГДЕ СИДЕТЬ ШКОЛЬНИКАМ?

Вопрос: «Как по Васту правильно развернуть стол школьника? Куда он должен смотреть?» **Анна.**

Ответ: Если школьник - мальчик, то хорошо, чтобы он сидел в секторе востока, севера или юго-востока (или хотя бы лицом на север, северо-восток или восток). Если школьник - девочка, то ей лучше сидеть в зоне севера или северо-запада и лицом на север, северо-восток или восток. Апатичным, вялым детям, особенно мальчикам, можно развернуться лицом на юг. Глаза при этом могут быстро уставать, зато появится активность.

Ухудшение отношений в паре после рождения ребенка - достаточно распространенное явление в современные времена. Далеко не все, кстати, готовы признать сам факт этого, пытаются игнорировать, успокаивают себя, что все наладится, иногда приходят к психологу... из-за поведения ребенка, проблем с ним (а не из-за нарушения гармонии между партнерами). А когда происходит окончательный разрыв, многие женщины обижаются на своих мужчин, обвиняют их во всем: «Не выдержал ответственности!», «Никогда не любил!», «Все мужики такие!». На самом деле в потере интереса со стороны партнера в немалой степени виновата и сама молодая мама. О причинах явления, обозначенного в названии статьи, и о том, как этого избежать, как улучшить отношения в семье, «Alfa Жизни» рассказала психолог Елена Смирнова.

«По мнению многих психологов, молодой семье должно прожить в совместном браке минимум 3 года, прежде чем заводить детей, - говорит Елена. - Имеется в виду именно официальный брак, ведь само осознание штампа в паспорте многое меняет в голове у представителей мужского пола. 3 года совместной жизни позволяют им окончательно понять, с той ли спутницей они хотят связать свою судьбу или нет. Вообще появление ребенка в семье - это выход на совершенно иной уровень отношений, иная атмосфера в доме, выполнение новых, не всегда приятных повседневных обязанностей. А, если дети появляются слишком рано - когда у молодых людей еще не закончился период романтики и страсти, то контраст «До - После» окажется чересчур резким, во многом болезненным. Это не только может разрушить семью, но и пагубно повлиять на всю дальнейшую жизнь ребенка».

Но давайте рассмотрим семью, где было принято более осознанное решение завести детей обоими родителями. Что может в таком случае послужить причиной охлаждения отношений после родов? Одна из самых распространенных причин заключается в том, что на девушку наваливается масса дополнительных обязанностей, из-за чего она перестает справляться с прежними. И у нее просто не хватает времени следить за собой. Это особенно проявляется в семьях, где женщина изо всех сил (с самого начала отношений) старается угодить партнеру, сделать условия совместной жизни максимально комфортными, забывая порой о собственных потребностях. Такая установка часто передается от родителей.

«Муж приходит домой, а там все вычищено, выглажено, еда приготовлена... Он, по сути, попадает в готовый рай, где можно расслабиться, - объясняет Елена. - После родов женщина уже не может ежедневно творить такой рай. Привыкший к комфорту мужчина разочаровывается, а жена, по-прежнему желая выглядеть «хорошей», еще больше загоняет себя домашними делами, оставив заботу о своей внешности на задний план. В результате, спутница перестает нравиться мужчине и внешне, и внутренне (ведь она находится в постоянном напряжении). Женщина здесь не только не дает нужный энергетический заряд мужу, но и заполняет напряжением домашнюю атмосферу. В такой ситуации многие мужчины решают реже появляться дома, завести любовницу, а не решать текущие проблемы».

В данном случае можно посоветовать как можно раньше распределить домашние обязанности между мужем и женой, в том числе запланировать их соотношение на период после рождения ребенка. Женщина не должна тащить все на себе, если не хочет потерять любимого (и саму себя). После появления ребенка нужно побудить супруга уделять ему достаточно времени - не силой, а грамотно. Мужчине важна свобода, личное пространство, и он не любит, когда его что-то заставляют делать, ограничивают. Намного лучше - попросить его найти какую-то информацию в интернете по поводу воспитания детей. Так он естественным образом втянется в процесс, будет лучше понимать материнские хлопоты и затрачиваемую на них энергию, почувствует ответственность. У него может появиться свое мнение, определенный азарт, желание контролировать воспитательный процесс (а если женщина будет хвалить своего партнера за его мудрые советы, то



он еще больше войдет во вкус). Соответственно, так у жены освободиться больше времени на себя любимую.

Вторая распространенная причина зарождения трещины в отношениях - ухудшение внешнего вида партнерши, лишний вес. Он появляется и в результате внутреннего напряжения (как в вышеописанной ситуации), так и вследствие излишнего расслабления. Появление ребенка - удобное оправдание нежелания работать со своим телом, заботиться о нем. **А некоторые мягкотелые мужчины потакают этой лени, не говорят о негативных изменениях во внешности супруги, чтобы не обидеть ее. В результате, послеродовой образ жизни входит в привычку, а новые размеры тела тоже становятся привычными.** «Женщине никогда нельзя забывать, что она не только мать, но и спутница мужчины, которая должна транслировать красоту и энергию. Такие оправдания, как «Я же мать» и «У меня не хватает времени ни на что, кроме ребенка», не способствуют улучшению отношений, - делится Елена. - Думаю, уже через месяц после родов стоит позволить себе сходить в спортзал (если есть, с кем оставить младенца), чтобы привести тело в тонус. А мужчине следует побуждать женщину следить за собой, в каком бы положении она ни была. Например, можно мягко приобщить ее к утренним пробежкам».

Еще бывает, что женщина так погружается в ребенка, что родной муж уходит на второй план. Мужчина это считает, и его чувства тоже охлаждаются. После родов происходят и гормональные изменения в организме, из-за чего меняется отношение ко многим сторонам жизни, в том числе к сексу. И здесь партнеры должны научиться открываться друг другу, обговаривать проблему и совместно искать решения.

Ухудшение микроклимата в семье может быть вызвано причинами, абсолютно не связанными с текущими отношениями. Когда рождаются дети, у людей часто обостряются собственные детские травмы, о которых они, казалось бы, уже забыли. Чтобы распутать этот клубок, необходимо обратиться к компетентному специалисту, психологу. Любая психологическая травма сужает сознание, не дает смотреть на ситуацию объективно.

Ну, и, конечно, в ряде случаев, как уже было сказано в самом начале, мужчина, **поспешивший с созданием семьи, после рождения**

ПОЧЕМУ МУЖЧИНА ТЕРЯЕТ ПРЕЖНИЙ ИНТЕРЕС К ЖЕНЩИНЕ



ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА?

ребенка «просыпается», осознает, что **сделал ошибку. Часто к таким ситуациям приводит стремление девушки побыстрее окольцевать парня, не готового к браку, и давление родителей, которым возлюбленная сына очень понравилась...** В таком случае вряд ли что-то поможет спасти семью. Стоит пойти к психологу, чтобы он помог сохранить более-менее уважительные (а не враждебные) отношения двух людей ради нормального будущего их ребенка.

Общие советы по поддержанию интереса партнера. Прежде всего, нужно научиться разговаривать, уметь идти на компромисс, а не пытаться поднять интересы партнера под свои. А если твой спутник совсем не хочет проявлять гибкость, то стоит задуматься, нужен ли он вообще... Женщине крайне важно наполняться эмоциями, энергией. Занимаясь сугубо домашними делами и ребенком, их не получить. Нужно находить время на встречи с подругами, телесные практики, хобби, а еще лучше - погрузиться в дело, которое будет приносить не только удовольствие, но и доход.

«Знаю девушек, имеющих несколько детей, ко-

торые, сидя с ними дома, зарабатывают 150-200 тысяч в месяц, просто что-то нажимая в своем смартфоне, - делится Елена. - Дети и работа в современном мире вполне совместимы. **Более того, когда женщина занимается делом, да еще и зарабатывает, она поднимется в глазах своего мужчины!** Ему нравится уже сам факт, что он живет не с замухрышкой, а с интересной личностью, которая постоянно совершенствуется. А если жена совмещает заботу о детях лишь с лежанием на диване и просмотром соцсетей, то интерес мужа к ней угасает. Кстати, женщину, которая мало уделяет внимания своему развитию, сразу видно по ее самопрезентации (живой или в соцсетях). Когда она представляет себя, то сначала говорит, что она мать, а потом - все остальное (если оно есть)».

И итоговый универсальный совет для всех женщин от Елены: если ты хочешь, чтобы мужчина проявлял к тебе интерес, то просто займись собой, кайфуй от того, что делаешь, наполняй жизнь эмоциями. И тогда ты обязательно почувствуешь себя объектом притяжения, желанной и любимой.

ЕЛЕНА СМИРНОВА

Психолог Инструктор Тета-Хилинг

8-915-939-44-72

club_psy

Приходите на консультацию, чтобы решить все проблемы, связанные с семьей и отношениями

club-psy.ru

Период начала отношений, создания семьи

Проблемы в период после рождения детей

Кризис в паре после того, как дети ушли во взрослую жизнь

Помощь психолога после развода

Помощь при появлении третьих лиц в отношениях



Реклама



18+

Продолжение на стр. 8

ЭНЕРГИЯ, БЕЗ КОТОРОЙ НЕВОЗМОЖНО ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ

Сексуальная энергия (СЭ) - это мощнейшая естественная созидательная сила, которая напрямую связана со способностью чувствовать, получать и проживать наслаждение, пробовать жизнь на вкус, творить и быть счастливой. Почти невозможно получать удовольствие от повседневности, если эта сила подавлена. Древнее учение даосизм сравнивало ее с водой жизни, наполняющей каждого человека, питающей тело и дух. Каждая женщина изначально рождается с СЭ, но под влиянием воспитания, общественных табу и установок она блокируется или приобретает вид демонстративной сексуальности. И в том, и в другом случае теряется самое главное - контакт со своим телом, с искренними чувствами, с огромной природной силой, которая способна оживлять и делать чувственной каждую женщину. Арт-терапевт, психолог, игропрактик Мария Степанкова рассказала «Alfa Жизни» о главных составляющих здоровой сексуальности, о том, как она влияет на разные стороны жизни женщин, и почему многие из них ее блокируют.

«Речь идет далеко не только о том, как девушка ведет себя в интимной жизни. Сексуальность - гораздо более широкое явление, - говорит Мария. - СЭ - это энергия творения,

на основе которой создаются все радости - отношения, дети, процветание, исполнение желаний. Женщины с раскрытой сексуальностью больше удовлетворены жизнью, чаще улыбаются, меньше болеют, а в их отношениях меньше конфликтов. СЭ тесно связана со здоровьем: правильная выработка женских гормонов делает женщину красивой, ее тело - молодым, а ее кожу и волосы - роскошными».

Говорить о том, что девушка обладает здоровой сексуальностью можно тогда, когда у нее отсутствуют или сведены к минимуму психические и телесные блоки, когда она принимает свое тело и тело партнера, когда у нее есть большое желание разделить удовольствие и эмоционально сблизиться с партнером. Женщину с мощной СЭ видно сразу: она буквально наполняет своей энергетикой окружающее пространство.

К сожалению, сегодня многие блокируют эту энергию, обедняя тем самым свою жизнь, причем, далеко не только в сфере отношений с противоположным полом. Те же деньги и успех плохо притягиваются к тем, у кого мало жизненной силы внутри. Таким людям крайне сложно реализовать свое предназначение. Причины блокировки СЭ могут быть разными. Это и травматичный первый сексуальный опыт

(или последующие), столкновение с насилием, отвержение сексуальности партнером, измена, аборт, выкидыш, генетические сценарии, физиологические особенности... Одна из самых распространенных причин - неудавшиеся первые отношения с парнем, когда произошло охлаждение его чувств после близости. «Человеку свойственно критиковать себя, - объясняет Мария. - Девушка воспринимает первые романтические отношения очень остро и делает вывод, что зря быстро согласилась на близость, что именно из-за нее разрушилась любовь, и в целом она оказалась недостаточно хороша в этом деле, разочаровала партнера. И на подсознании у нее записывается установка, что все, связанное с интимом, нужно оттягивать, избегать. Девушка не хочет снова испытать боль. В таких случаях нужно идти к психологу: вместе с ним можно вернуться к событию, которое вызвало данное убеждение, посмотреть на него с разных сторон и заменить на альтернативную установку, не такую жесткую и узкую».

Отдельно стоит сказать о том, как родительское воспитание, особенно жесткое и догматичное, способствует подавлению СЭ. Это и «послания» мамы, и отношение папы к взрослению и раскрытию женственности, и традиции семьи. Так, весьма популярно послание от матерей: «Мужчинам доверять нельзя». То есть нужно их остерегаться, держать на расстоянии, ведь связываться с ними опасно. Конечно, такая установка мешает строить доверительные отношения, даже если женщине очень хочется создать семью. А многие папы, в свою очередь, перехваливают своих девочек, подчеркивают, что они маленькие принцессы, и это взращивает в подсознании установку «Не расти!». В результате, повзрослев, девушка продолжает вести себя как ребенок - имеет множество претензий и завышенных ожиданий, часто обижается, не спешит раскрываться по-женски.

Для того, чтобы заново раскрыть в себе СЭ, следует, прежде всего, осознать травмирующий опыт, ставший причиной утраты части женской жизненной силы. Здесь можно рекомендовать обратиться к компетентному специалисту, психологу. Конечно, тема довольно деликатная, и многим сложно будет раскрыться перед незнакомым человеком.

Реклама

ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА Сексуальность – Энергия Жизни

С сертифицированным
ведушим
Марией Степанковой

В ходе игры вы проработаете уровни:

- телесный (принять и полюбить тело, позволить проживать удовольствие...)
- ментальный (изменить установки, снять ограничения...)
- эмоционально-чувственный (разрешить себе проживать чувства, создавать искреннюю близость с любимым человеком...)
- уровень внешнего проявления (проявлять зрелую сексуальность во взаимодействии с другими людьми...)
- уровень сакральных смыслов (осознать высший смысл сексуальной энергии, соприноситься с силой безусловной любви...)



- Благодаря игре вы сможете:
- стать по-настоящему чувственной женщиной, вызывающей восторг у мужчин
 - поработать установки, подавляющие проявление сексуальности, снять энергетические блоки
 - наполниться энергией наслаждения, страсти, творчества, любви и радости
 - начать получать удовольствие от себя, жизни, мира, мужчин
 - исцелить свою женственность

ЗАПИСЬ НА ИГРУ:
8-953-575-33-06
artstudiomari

Игра включает авторские медитации – мощные, обеспечивающие глубокие внутренние трансформации практики, которые участницы выполняют в процессе

Человек давно научился использовать себе во благо независимые от него природные явления. Так, стихию ветра люди «монетизируют» мельницами, ветряками, парусами на кораблях. Солнечная энергия с каждым годом применяется все активнее в разных отраслях... А, можем ли мы, подобно техническим устройствам, подключиться к окружающему пространству так, чтобы прокачать собственный организм, увеличить уровень своей активности, стать более эффективным? Согласно многочисленным духовным и философским концепциям, всю вселенную пронизывают энергетические потоки, ежесекундно проходящие и через людей. И каждый из нас может изменить их свойства, обратить себе на пользу, зарядиться от них, словно солнечная батарея от солнца. В этом на своем опыте убедился наш эксперт, биоэнерготерапевт, мастер садху Дмитрий Червяков.

По мнению Дмитрия, хорошей иллюстрацией двух основных стратегий энергетической подпитки людей являются принципы работы троллейбуса и электромобиля. Последнему нужно подключение к зарядной станции, чтобы потом ездить автономно - пока заряд не иссякнет. Троллейбус же подключен к электролиниям и может двигаться неограниченное время, пока есть связь с источником энергии. «Пожалуй, большинство людей живут в формате именно электромобиля. Например, куда-то едут, набираются впечатлений, потом некоторое время пребывают в воодушевленном состоянии, но затем «батарейка» садится: приходят усталость, слабость, деструктивные мысли. Нужно снова искать «аккумулятор» для подзарядки, - говорит Дмитрий. - **А люди-троллейбусы постоянно заряжаются от окружающего пространства, как от сети, живут в потоке, здесь и сейчас. Энергия в них почти никогда не заканчивается. И каждый из нас способен подключаться к энергетическим потокам, осознанно ими пользоваться: в отличие от троллейбусных линий, они повсюду.**

По словам энерготерапевта, энергия, пронизывающая все сущее, движется в двух основных вертикальных направлениях - из космоса в землю и из земли в космос. Потоки проходят через каждого из нас: мы, по сути, являемся их трансформаторами, преобразователями. Существуют различные практики, позволяющие почувствовать эти потоки, усилить их, осознанно ими управлять, максимально эффективно наполнить ими физическую и ментальную оболочку. Это, например, медитации, ретриты, массаж и т.д.

Подзарядиться здесь и сейчас энергией из пространства может каждый, например, с помощью дыхательных упражнений. Так, можно идти по улице и представлять, визуализировать, как энергии из земли проникают в тело через стопы вместе со вдохом и выходят через макушку головы - с выдохом. Или, наоборот, вдыхайте макушкой, а выдыхайте стопами. При этом свое тело рисуйте в сознании в виде шланга, который свободно заполняется любыми вертикальными потоками. Дмитрий рекомендует задействовать во время дыхательной практики мышцы промежности (важный энергетический центр): при вдохе втягиваем их вверх, как можно выше, а при выдохе - расслабляем. И, кстати, здесь нет жестких рамок по глубине

СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ ЭНЕРГИЧНОСТИ

Продолжение на стр. 8

ИЛИ КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОКРУЖАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ

и скорости вдохов и выдохов. После выполнения данного упражнения уходит усталость, уменьшается раздражение, появляются силы и большая ясность в мыслях.

Из всех многочисленных практик, энергетически подпитывающих человека, лично Дмитрию больше всего нравится садху - стояние на гвоздях. Энергия из земли идет через стопы, и гвозди, можно сказать, расчищают ей путь. Одновременно с этим, так как человек поначалу испытывает боль, в стопы уходит все внимание организма. А, как известно, куда внимание - туда и энергия: здесь ее потоки идут сверху вниз. И получается, что в теле возникает мощнейший круговорот энергии. Благодаря этому происходит физическое, метальное и эмоциональное очищение.

«На физическом уровне происходит активизация лечебных свойств организма, - объясняет Дмитрий. - Регенерируются клетки, обновляется кровь и лимфа. Еще человек проживает в моменте мощные эмоции, выплескивает наружу то, что давно копил в себе и что мешало жить. Изначальная боль проходит и сменяется чувством полета, эйфорией (многие даже начинают танцевать на гвоздях). В итоге, во время и после сеанса стабилизируется эмоциональное состояние, появляется эмпатия, обостряются чувства, что положительно влияет, в том числе, на контакт с окружающими. Даже качество интимной близости меняется».

Человека, умеющего подключаться к вертикальным энергетическим потокам, крайне сложно дестабилизировать негативными энергиями, исходящими от других людей или транслирующимися через СМИ.

ГВОЗДИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

Стояние на гвоздях помогает:

- Получить мощнейшую энергетическую подзарядку
- Расширить границы своих возможностей
- Научиться преодолевать страх, боль, сопротивление ума
- Выплеснуть накопившиеся в теле эмоции
- Спать меньше - успевать больше
- Уравновесить эмоциональное состояние, расслабиться
- Расставить точки над «i» во всех сферах жизни
- Уравновесить эмоциональное состояние, расслабиться
- Получить уникальный, ни с чем не сравнимый опыт

ЗАПИСЬ НА ПРАКТИКУ
8-930-807-48-62
Дмитрий Червяков
Instagram: [kudesniknn](https://www.instagram.com/kudesniknn)

ЭТО
БЕЗОПАСНО!

Также у Дмитрия можно заказать доски с гвоздями (индивидуальный дизайн)

ЭНЕРГИЯ, БЕЗ КОТОРОЙ НЕВОЗМОЖНО ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ

← Начало на стр.6

Но сегодня в психологии существуют очень экологичные методы для решения различных проблем, в том числе в сексуальной сфере. К ним относятся, к примеру, трансформационные игры. Под их развлекательной оберткой скрывается мощный психологический тренинг: все игры являются четкой проекцией того, как человек обычно действует в реальности. Это дает уникальную возможность посмотреть на себя со стороны и увидеть причины и исход пути, который ты выбрал для себя, в том числе в сфере отношений с противоположным полом. Во время игры люди узнают о себе такие неожиданные вещи, и им приходят такие невероятные озарения, к которым они шли бы еще очень долго по жизни.

Помимо осознания травмирующего опыта, деструктивных установок, для восстановления СЭ необходимо работать со своим телом, освободить заблокированные в нем эмоции. Существуют множество телесных практик, которые позволяют убрать зажимы, выпустить эмоции наружу, повысить уровень женских гормонов в организме. Важно в целом исследовать свое тело, научиться слышать его (как и тело партнера). А еще усилению СЭ способствует насыщение жизни эмоциями и различными приятностями.

СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ ЭНЕРГИЧНОСТИ

← Начало на стр.7

Они выходят из таких деструктивных ментальных конструкций, как «тиран - жертва» или «вампир - донор», уже не рефлекторно притягивают в свою жизнь все подряд, а выбирают, какая энергия им нужна, а какая нет. То есть ты начинаешь управлять своей судьбой, своим умом.

«Как правило, не человек использует свой ум в качестве инструмента, а, наоборот, необузданный ум управляет им. Имеются в виду различные установки, концепции, ограничивающие нас убеждения, - говорит Дмитрий. - Так, родившиеся в бедной семье чаще всего имеют негативное отношение к деньгам на подсознании, что, соответственно, влияет на их благополучие. Но когда ты начинаешь управлять своим умом, избавляешься от ограничений, к тебе приходит успех и внутренняя гармония. И во всем этом помогают энергетические практики».

Задумывались ли вы о том, что вся наша жизнь - от рождения до смерти - пронизана так называемыми **культурными консервами (КК)**. Это роли, стереотипы, алгоритмы поведения, которые нам прививаются с детства. Это и музыкальные, литературные, художественные произведения, поговорки, архитектура, изобретения... То есть то, что **УЖЕ** создано кем-либо до нас, и чем мы постоянно пользуемся в повседневности, не задумываясь. КК не только дают пищу для нашего ума, вызывают эмоции, формируют культуру, но и учат вести себя определенным образом в различных ситуациях. Но чем опасно использование в жизни исключительно готовых знаний и проверенных шаблонов? И почему каждому человеку стоит развивать умение импровизировать, особенно в современном мире? Давайте разберемся.

Все культурные консервы были в какой-то момент кем-то созданы, а затем проверены многими поколениями. Например, когда обезьяна слезла с дерева и взяла в руки палку, она создала новую модель поведения. Как только она показала эту модель другим обезьянам, и они стали ее использовать, появился культурный консерв. Через какое-то время другая обезьяна примотала к палке камень, сотворив таким образом новый консерв. Так и человечество на протяжении всей своей истории постоянно создавало культурные консервы, все более совершенные и сложные, от картин гениальных художников до музыкальных стилей, от института брака до государственных законов. Без них человечество не могло бы существовать, ведь они - фундамент цивилизации и ступеньки ее развития.

С другой стороны, легкость доступа к готовым благам ослабляет стремление человека творить, придумывать что-то новое. Многие люди сегодня окутаны соблазном полного погружения в комфорт и спокойствие, предпочитая пользоваться тем, что создано другими. Ведь потреблять проще, чем создавать, жить по шаблонам удобнее, чем искать новые пути.

Но, переставая творить, человек перестает развиваться. Один из результатов этого - тяжелое принятие любых перемен. Они вызывают в нас большую тревогу. Между тем, особенность самой жизни такова, что в ней нет ничего постоянного! Так или иначе, нам приходится меняться, подстраиваться, находить новые модели поведения и трансформировать старые. Часто люди не знают, как вести себя в неожиданных, стрессовых ситуациях, когда происходящее противоречит их шаблонам поведения и прежним представлениям. Многие испытывают в таких случаях злость, страх, тяжесть в душе, ощущение бессмысленности происходящего. Но есть и люди, легкие на подъем, готовые принимать эти изменения и проявлять спонтанность (от латинского «sponte» - свободная воля). И именно они, как правило, оказываются в выигрыше.

Основатель психологического метода Психодрама Якоб Леви Морено создал гениальную теорию личности. Он доказал, что креативность - умение мыслить нестандартно, творчески подходить к решению любой жизненной задачи - оказывает на нашу успешность большее влияние, чем развитая память или ум! А креативность непосредственно связана с таким свойством нервной системы как спонтанность. Мы рождаемся, имея спонтанность как базовый способ адаптации к окружающей действительности. Но в процессе взросления утрачиваем ее, заменяя культурными консервами — правилами поведения, дисциплиной, моралью. Родители и социум учат нас тому, как нужно вести себя в той или иной ситуации. Но в один прекрасный момент

ALFA Z+ZH

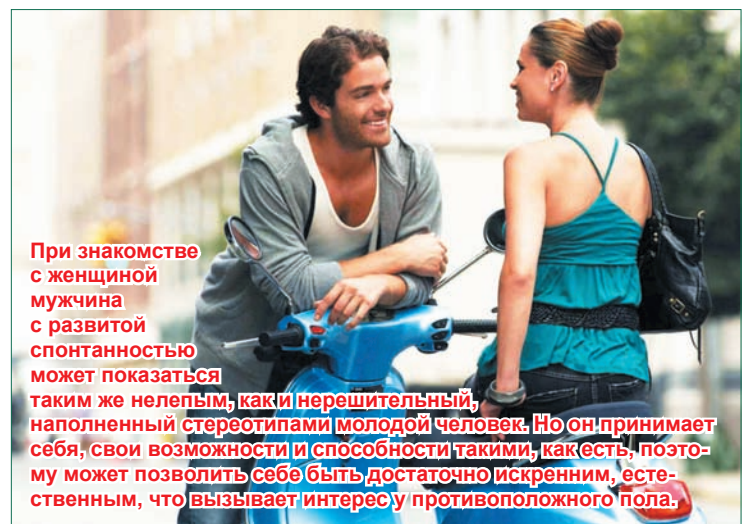
Фестиваль здоровья
и телесных практик

vk.com/alfazozh

Десятки ЗОЖ-активностей
за 1 день!

Не пропусти в 2021-ом!

Реклама



При знакомстве с женщиной мужчина с развитой спонтанностью может показаться таким же нелепым, как и нерешительный, наполненный стереотипами молодой человек. Но он принимает себя, свои возможности и способности такими, как есть, поэтому может позволить себе быть достаточно искренним, естественным, что вызывает интерес у противоположного пола.

СПОНТАННОСТЬ КАК СЕКРЕТ УСПЕХА

ИЛИ КАК НЕ СТАТЬ РАБОМ ЗАКОНСЕРВИРОВАННЫХ ШАБЛОНОВ



Автор
**СВЕТЛАНА
КИРЮШИНА**
психолог,
психодраматист

жизнь поворачивается неожиданным образом, и тогда случается кризис: подходящего шаблона поведения человек не находит. Тут, как раз, пригодилась бы спонтанность, но многие люди давно обменяли ее на «консервы».

Подумайте, что общего у всех харизматичных людей, которых вы знаете и которыми восхищаетесь? Все они являются счастливыми обладателями... развитой спонтанности! Им свойственна непредсказуемость. **Они достаточно свободны, чтобы действовать, не оглядываясь на мнение окружающих, не боясь отступить от правил, принятых в обществе, умеют вести себя с детской непосредственностью, оставаясь при этом взрослыми, осознанными людьми.** Они эксцентричны, а значит, принимая решения и совершая поступки, руководствуются рациональными убеждениями, а не инфантильными установками и догмами. Они умеют находить оптимальное решение в данной ситуации и в данный момент времени.

Человек с развитой спонтанностью не боится осуждения окружающих, а отсутствие этого страха отражается в его поведении. Ему легко высказывать собственное мнение, ставить на место хамов, очаровывать. При знакомстве с женщиной мужчина с развитой спонтанностью может показаться таким же нелепым, может так же сморозить глупость, как и нерешительный, наполненный стереотипами молодой человек. Но, в отличие от последнего, он принимает себя, свои возможности и способности такими, как есть, поэтому может позволить себе быть достаточно искренним, естественным, что вызывает интерес у противоположного пола.

Или, например, **любой из нас может споткнуться на глазах у окружающих. Большинство в этот момент чувствует смущение, стыд, тушует, старается замаять неловкость.** Актриса Дженнифер Лоуренс упала на глазах миллионов фанатов, когда поднималась на сцену за Оскаром. И она в той ситуации повела себя очень естественно, не пыталась замаять ситуацию, а отнеслась ко всему с юмором, показала, что не боится смеяться над собой, и тем самым продемонстрировала смелость и

уверенность в себе.

Спонтанность – это гигантский источник энергии, мощный психологический ресурс. Она нужна всем, кто хотел бы чувствовать себя счастливым в личной и профессиональной жизни. С нею знакомства и общение будут даваться проще, вы сможете сохранять спокойствие среди неприятностей и удачно решать проблемные ситуации, ощущать уверенность в достижении своих целей.

Морено придумал Психодраму как способ вернуть людям спонтанность. Его теория говорит о том, что каждый из нас в своей жизни играет разные роли. Один и тот же человек может быть родителем, супругом и сыном (в семье), начальником или подчиненным (на службе), водителем или пассажиром, покупателем и т.д. Он может быть строгим, ласковым, злящимся, сочувствующим, усталым, голодным или радостным. И чем шире ролевой репертуар, тем больше свобода самовыражения. Психодрама развивает спонтанность и позволяет расти, обучаясь новым ролям и используя их в своей жизни.

Прямо сейчас вы можете проверить свою способность спонтанно и непосредственно выражать чувства, ответив на следующие 10 вопросов (шкала спонтанности САП):

1. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
2. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто по-

тому, что мне этого хочется.

3. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
4. Я часто принимаю спонтанные решения.
5. Я никогда не боюсь быть самим собой.
6. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
7. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
8. Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
9. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
10. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как считаю нужным, несмотря на последствия.

За каждый ответ «Да» ставьте себе один балл. Чем выше результат, тем больше вы способны вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции, тем сильнее у вас развита спонтанность. **Ну, а если результат оказался довольно низким, то это не повод расстраиваться. Спонтанность, как и многое в жизни, можно прокачать, например, с помощью Психодрамы, в которой есть масса инструментов, направленных на пробуждение и развитие в человеке этого важного качества.**

Реклама

ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИЙ КЛУБ

Для тех, кто:

- интересуется психологией,
- хочет общения, поддержки, ресурса,
- любит интересно проводить время

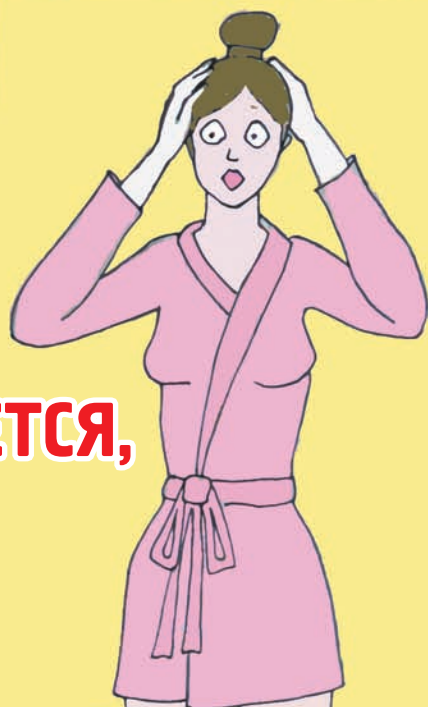
PSYCHODRAMA_CLUB

8-910-796-10-90 8-910-888-49-48

PSYCHODRAMA_CLUB

Illustration
by Yulia
Naboykina

ПОЧЕМУ ЛИШНИЙ ВЕС ВОЗВРАЩАЕТСЯ,



Я вернулся!

Лишний
вес

НЕСМОТРА НА ОТЧАЯННУЮ БОРЬБУ С НИМ?

Ох, как же много сегодня существует средств и проектов, обещающих избавление

от лишних килограммов! Фитнес-марафоны, БАДы, диеты, хирургическое удаление жира... Судя по хвастливым постам в соцсетях похорошевших людей, какой-то эффект есть от всех них. А вот о том, что через некоторое время вес возвращается вновь, пишут гораздо меньше: не особо это афишируют – просто реже выкладывают свои фото и чаще их редактируют. А ведь когда ты уже вкусил счастье от позитивных физических изменений, смотреть на свое заплывшее тело в зеркале становится еще тяжелее, чем раньше!

Так почему же ненавистные килограммы возвращаются вновь, несмотря на все попытки борьбы с ними? Как выбраться из этого замкнутого круга? Об этом мы поговорили с психотерапевтом по расстройствам пищевого поведения, диетологом, руководителем центра «Сбрось лишнее» Галиной Ушановой.

- Почему большинство популярных способов избавления от лишнего веса имеют ограниченный эффект?

- Просто они работают лишь с физической оболочкой, а человек устроен намного сложнее. Мы являемся биопсихосоциальной моделью: «био» - это тело, «психо» - темперамент, характер, «социальный» - взаимодействие с окружением (семьей, коллегами и т.д.). Эти три составляющие находятся в тесной взаимосвязи: дисбаланс в одной из частей неизменно сказывается на остальных. Лишний вес – это следствие и одновременно сигнал о том, что у человека не все в порядке в области психологии. Даже в Википедии сегодня написано, что «ожирение – это заболевание, имеющее психологические причины».

А теперь давайте взглянем на популярные способы похудения. На что направлены фитнес-тренировки, различные биодобавки, велнес-процедуры, антицеллюлитные массажи, медицинские операции? Исключительно на тело! Они не устраняют причины болезни, и, соответственно, она может повториться вновь. Более того, такие процедуры могут даже усугубить ситуацию. Так, диеты – это всегда определенное ограничение своих желаний. На подсознании записывается установка: «Я себя сдерживаю». Происходит внутренний конфликт: разум хочет похудеть, а подсознание жестко сопротивляется. Пружина напряжения сжимается, и рано или поздно наступит срыв: ты начнешь набирать килограммы с удвоенной скоростью, еще сильнее расшатываешь нервную систему. Есть в моей практике и яркий пример с резекцией желудка. Одному мужчине отрезали часть этого органа, и тот чуть не довел себя до суицида: по-прежнему хотел много есть, но физически сделать это не мог. Просто в еде нуждалось не его тело, а его мозг.

- Каковы основные психологические причины ожирения?

- Можно выделить две глобальные. Первая - нарушение личностных границ: тело увеличивает свои размеры, чтобы восстановить, отстоять свои границы. Вторая ведущая причина – накопление напряжения, стресса, негативных эмоций. Жир – это психологическая оболочка, защищающая от груза проблем. Очень многие предпосылки к ожирению закладываются в детстве. Так, ребенок мог сталкиваться с физическим и психологическим насилием. Последнее иногда бывает в весьма завуалированной форме, например, когда человека заставляют идти в кружки и секции, которые ему не нравятся. Что же касается физического насилия, то с ним, как выяснилось, сталкивалось около 25% (!) моих клиентов. Это уже очень сильное нарушение личностных границ: деформируется фундамент самооценки, из-за чего вся последующая жизнь может выстраиваться неправильно (например, отношения с противоположным полом). А отсюда – многочисленные проблемы со здоровьем и тем же лишним весом.

- А еще, если говорить о том же периоде детства, многие родители приучают детей «заедать» стресс, негативные эмоции...

- Да. Например, если случилось какое-то событие, из-за которого ребенок сильно переживает (допустим, смерть домашнего питомца), мама и папа не дают ему до конца прожить утрату, излить горечь, а покупают сладости, чтобы он быстрее успокоился. Так и формируется в мозге нейронная связь между едой и чувством облегчения, избавления от страданий, стресса. С годами эта связь только усиливается, ведь напряжения в нашей жизни очень много. Особенно его ощущают такие типажы,

ГАЛИНА
УШАНОВА

как «женщина-контролер» (испытывает потребность контролировать мужа, детей, бизнес, сотрудников...) и «женщина-спасатель» (берет огромную ответственность за других). Любое напряжение организм хочет снять. Еда – это доступный и (в отличие от алкоголя) социально одобряемый способ снятия стресса. Многие попадают в психологическую зависимость от нее и приобретают с годами все больше и больше жировых складок. Некоторые доходят до 4 стадии ожирения (индекс массы тела больше 40), с которой самостоятельно справиться почти невозможно.

- Что же нужно делать, чтобы злосчастные килограммы не возвращались после локальных успехов в борьбе с ними?

- В первую очередь, разобраться с собой, своими эмоциями, конфликтами в голове, найти и проработать ситуации, запустившие заболевание. Не зря в ряде западных стран при возникновении проблем со здоровьем люди сначала идут к психологу, а уж потом – к врачам: там уже давно известно, что почти все болячки – это психосоматика. Нужно отметить, что любая стрессовая ситуация записывается в теле в виде нервно-мышечных зажимов. Со временем, согласно концепции известного психолога Вильгельма Райха, в организме образуется нервно-мышечный панцирь, провоцирующий возникновение не только ожирения, но и многих других заболеваний. Этот клубок зажимов можно и нужно убирать. Например, я провожу сеансы релаксации – с музыкой, медитациями, внедрением позитивных и удалением негативных установок в бессознательном.

- То есть, если найти причины психологических проблем, убрать нервные зажимы, то можно будет питаться, чем угодно, и в неограниченном объеме? К значительным изменениям веса это не приведет?

- Конечно, правильное питание тоже нужно. «Био»-составляющая человека так же важна, как «социо» и «психо». Я как диетолог даю различные советы по построению рациона. Но нужно помнить самое главное: нельзя запрещать себе что-то есть! Все запреты приводят к внутреннему напряжению. Да и сам отказ от определенных продуктов (например, от сложных углеводов, что предлагает диета Дюкана) может привести к сбоям в работе некоторых органов. Ешьте все, что хотите, только старайтесь постепенно менять процентное соотношение вредной и здоровой пищи в вашем рационе. А еще важно следить за микрофлорой своего кишечника. Бактерии, живущие в нем, сильно влияют на обмен веществ, на телосложение. Соотношение нормальных и патогенных бактерий можно регулировать некоторыми продуктами (например, очень полезна клетчатка).

- Известно, что ожирение часто сопровождают другие опасные заболевания. Были ли в вашей практике случаи, когда устранение психологических причин лишнего веса приводило к избавлению от других болячек?

- Конечно! Так, у одной моей клиентки, которая весила 106 кг, очень сильно болели ноги. Из-за страшных болей ей было крайне сложно доползти даже до детской кроватки, чтобы успокоить ребенка. Хотела делать операцию

на ногах... За 8 месяцев она сбросила 44 кг (до 62 кг) и о болях в конечностях забыла: сейчас танцует на пилоне!

- Сегодня набирает популярность бодипозитив-движение, последователи которого утверждают, что счастливым можно быть в любом весе, что они сами не имеют никаких психологических проблем. Как вы к этому относитесь?

- Думаю, здесь есть определенный блеф, самообман. Лишний вес, так или иначе, сказывается на самооценке, качестве разных сторон жизни. Возможно, такие люди просто устали от бесконечной борьбы за стройное тело, и им легче его принять, чем дальше пытаться работать над ним. Истинное отношение к своему весу обычно всплывает при введении человека в трансное состояние.

- Есть немало семей, где толстыми являются и родители, и дети. Принято считать, что всему виной – гены...

- Могу точно сказать, что нет: роль ДНК здесь измеряется в считанных долях процента. Но дети могут перенимать у родителей деструктивные психологические установки, привыкают к определенным пищевым шаблонам поведения. И, конечно, гены – это удобное самооправдание, что ты не работаешь над собой.

- Какой первый шаг должен сделать человек на пути к победе над ожирением?

- Поверить, что ситуация решаема и что исправить все можешь только ты сам; выяснить первопричину болезни. Последнее можно сделать с помощью компетентных специалистов, разбирающихся в психологии и диетологии.



“Сбрось лишнее”

Центр снижения веса
Галины Ушановой

- Снижение веса в группах, индивидуально
- Тематические тренинги
- Оздоровительные сеансы нервно-мышечной релаксации
- Медитации, бодифлекс
- Сопровождение онлайн 24/7 во время и после прохождения основного 16-часового курса

“Большая благодарность Галине за знания и подход к делу. Я построила на 9 кг и иду только вперед к своей здоровой и легкой жизни! Я счастлива!”
(Надежда, чат клиентов)

“Галия, подводя итог непростого 2020 года, хочу сказать, что он подарил мне знакомство с тобой! Участие в программе помогло мне переосмыслить отношение к себе. Я преобразилась не только внешне, но и внутренне. Сейчас получаю комплименты, с удовольствием смотрю в зеркало. Огромное спасибо!”
(Лина, чат клиентов)

КОМПЛЕКСНОЕ И ОСНОВАТЕЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

(БЕЗ СПОРТА И ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ)

УНИКАЛЬНАЯ СМЕСЬ ПСИХОЛОГИИ И ДИЕТОЛОГИИ

УЛ. ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ, Д.43, ОФИС 710

8-9 15-943-40-86

[VK.COM/SBROS_LISHNEE_NN](https://vk.com/sbros_lichnee_nn)

“Только что из магазина... Я в шоке! Раньше я покупала пуховик размера XXL, а сейчас даже L велик!” (Нсения, чат клиентов)



Минус 44 кг (!)

ЧТО ГОВОРЯТ О ЛЮДЯХ... ЦИФРЫ

Автор
НАТАЛЬЯ ПЛУЖНИКОВА
Астролог,
нумеролог,
васту-эксперт



Нумерология тесно связана с астрологией и является одной из древнейших наук в мире. Согласно нумерологии, мироздание представляет собой некую матрицу, где все связано между собой и все исчислимо. **Каждый из нас, родившись (НЕ случайно) в определенное время и месте, становится частью этой системы, а значит - действует по определенным законам, имеет**

изначальный набор задач и параметров. Обладая информацией о своем положении в матрице, человек может осознать свои сильные и слабые стороны, приоткрыть тайну своего предназначения, определить, в какую сторону ему стоит двигаться. И, конечно, главной характеризующей человека цифровой схемой является дата рождения. Это просто кладезь информации о нас! В своей деятельности астролога и нумеролога (а это уже более 5 лет ежедневной практики) я синтезирую знания из кармической нумерологии, ведической астрологии, так называемой «нумерологии эпохи Водолея» и собственных исследований. Данный материал про особенности людей, родившихся в различные даты, основан на анализе множества данных. Конечно, в статье показаны лишь самые простые и общие выводы, но они дадут вам возможность проанализировать себя, своих близких, а, может, даже известных всем людей.

ОСОБЕННОСТИ НЕКОТОРЫХ ЦИФР В ДАТАХ РОЖДЕНИЯ

Чем больше в вашей дате рождения восьмерок, тем быстрее будут исполняться ваши жела-

ния. Но это при условии, что вы всегда будете мыслить позитивно, ведь негативные мысли людей с восьмерками тоже довольно быстро материализуются.

У вас много единиц в дате рождения? Больше говорите, пишите, творите, проявляйте лидерские качества! Много двоек? Ешьте меньше, а двигайтесь побольше, чаще выходите из дома, подходите знакомиться первыми, ведь многие испытывают страх, напряжение от вашего плотного энергополя. У людей, имеющих в дате рождения много девяток, наблюдается обидчивость или агрессивность, а также развитая интуиция. Им очень важно присутствие спорта в жизни и трансформация себя и других в лучшую сторону. **Чем больше в дате человека нулей, тем более предсказуемо он себя ведет. Такие обычно мало что получают без серьезных усилий.**

Некоторое значение несет и само число рождения. Рожденные 15-го числа любого месяца, к сожалению, очень часто накапливают много

себя изгоями, но не быть таковыми. Просто они интуитивно улавливают потоки необычных энергий. А людям, рожденным 7-го, 16-го или 25-го числа любого месяца (особенно в июле), а также тем, сумма цифр даты рождения которых равна семи, лучше не оформлять брак официально и не подписывать важные бумаги. Отсутствие документальной привязки к людям и вещам помогает избежать потерь.

На голову рожденных 8-го, 17-го или 26-го числа любого месяца нередко выпадает много испытаний. Но это закаляет их и без того сильную личность и дает надежду на большой успех после 30 лет. Им надо идти по жизни медленно, но верно, избегать интоксикаций и зависимостей. Еще им важно уважать отцов, какими бы они не были. Они нередко становятся известными

и должны беречь репутацию.

К известности и власти всегда стремятся и люди, рожденные 4-го, 13-го и 22-го числа любого месяца. Они амбициозны и должны есть меньше мяса, чтобы избежать резких скачков давления и эмоций.

ЗАДАЧИ ПО МЕСЯЦУ И КАЖДОЙ ЦИФРЕ В ДАТЕ РОЖДЕНИЯ

Интересно, что у каждого человека есть еще и задача по месяцу рождения. В ноябре часто рождаются люди, настроенные на борьбу. Лучше направить это в спорт и на защиту слабых, в мирное русло. Сентябрьские обладают множеством талантов и нередко - даром ясновидения. Рожденным в марте или мае важно помогать матерям, а апрельским - отцам. Декабрьские и январские должны оказывать помощь родственникам, спланировать семью. Рожденным в августе суждено примерять и объединять родителей. Те, кто пришел в мир в октябре, должны принять и нарастить семейный капитал. Февральским необходимо быть ближе к своим (и даже чужим) бабушкам и дедушкам. Июньским важно сохранить семью и выстроить правильные личные отношения, а июльским - расширить географию семьи, то есть переехать.

Кроме этого, существуют задачи по каждой цифре вашей даты рождения:

- 1 - создать новое;
- 2 - увеличить степень своего влияния;
- 3 - рождение и воспитание детей;
- 4 - новаторство и новые правила;
- 5 - управление деньгами;
- 6 - любить и украшать;
- 7 - много путешествовать и приносить озарение в место, где родился, но не уходить в индивидуализм или непонятное творчество;
- 8 - помогать близким и далеким, никого не обижать;
- 9 - защищать слабых, проявлять мудрость и нести всем важные советы.

Ищите свои таланты. Прислушайтесь к этим советам. Раскрывайтесь!

НАТАЛЬЯ ПЛУЖНИКОВА

АСТРОЛОГ | НУМЕРОЛОГ | ВАСТУ-ЭКСПЕРТ

1111	4	-
222	5	-
33	6	9

5 лет
помощи

Реклама



ПОДАРОК, ИЗМЕНИВШИЙ СУДЬБУ!



Согласно различным социальным опросам, лидером жизненных ценностей россиян остается создание и сохранение счастливой семьи. Между тем, по статистике последних 10 лет, в России на 100% браков приходится 65% разводов! Причем, здесь не учтены так называемые «гражданские браки».

Многие семьи держатся на плаву искусственно: людей связывает не любовь и уважение, а другие факторы, от чувства страха перед одиночеством до вполне прагматических, финансовых соображений. Конечно, о счастье в таких семьях говорить не приходится. А ведь так хочется теплых человеческих отношений всерьез и на-

долго, так, чтобы с гордостью и без фальши говорить друзьям и родным: «У нас настоящая семья!»

Почему же близкие люди, которые не столь давно были влюблены и принимали осознанное решение о совместной жизни, вдруг становятся друг другу безразличны или вообще превращаются в лютых врагов? Можно бесконечно долго пытаться чинить испорченные отношения в семье, искать новые способы сражения с симптомом «каменной стены». А можно попробовать найти истинную причину такого положения дел, а затем создать принципиально иные отношения. Именно это произошло у преуспевающей бизнес-леди Галины из Санкт-Петербурга, которая однажды прочитала книгу, изменившую ее жизнь.

- Галина, вы выглядите счастливой женщиной, и сейчас, насколько мы знаем, у вас прекрасная семья. Но так было не всегда...

- Мы с мужем — преуспевающие бизнесмены с 30-летним стажем. У нас трое внуков. В этом году отпраздновали 40-летие нашей совместной жизни. Конечно, за эти годы были, как взлеты, так и падения... Мы поженились в 1980-ом году. На свадьбе я сказала тост: «Хочу сделать мужа счастливым!» А на следующий день Виктор ушел в море... Мне было 18 лет, и никто не учил меня быть женой. Совершая необдуманные поступки, я не думала о последствиях. Это привело к тому, что наш брак с огромной скоростью понесся под откос и уперся в дно: обиды, оскорбления, попытки развестись... У нас было все: деньги, путешествия, дорогие покупки, - но не было самого важного — СЧАСТЬЯ и РАДОСТИ!

- Что вы пытались с этим сделать? И что коренным образом переело ситуацию?

- Я не падала духом: искала ответы, читая разные философские книги, ходила в разные церкви, к психологу-астрологу. Ничего не помогало: я была в отчаянии! И вот, спустя 17 лет такого несчастливой брака, на мой день рождения мама подарила мне книгу Л. Рона Хаббарда «Дианетика: современная наука о разуме». Благодаря ей, я узнала, как устроен и как работает наш разум, стала постигать законы жизни, изучать ее азы. Этот момент стал переломным не только лично для меня, но и для нашей семьи. Очень сложно восстанавливать что-либо из руин, но я так поверила в эту науку, что решила не склеивать прошлое, а... создавать с нуля! Читая «Дианетику», выяснила, почему женщины и мужчины нуждаются друг в

друге, открыла для себя 3 типа любви. Поняла, что в наших отношениях не было ничего рационального — лишь боль и разрушение друг друга (стало понятно, что имеют в виду психиатры, когда пишут, что любовь — это болезнь). Сейчас точно могу сказать, что у нас счастливый брак. Мы с мужем проделали большую работу: каждый работал над собой, своими слабыми сторонами...

- Приоткройте некоторые секреты из того, что вы узнали: что же такое НАСТОЯЩАЯ семья? Каковыми в ней должны быть роли мужчины и женщины?

- Л. Рон Хаббард об этом пишет так: «Мужчина отвечает за современный мир, за устройство и деятельность этого мира, но за него самого и за его детей несет ответственность женщина». И еще: «Если мужчине предстоит подняться к большим высотам, женщина должна подняться вместе с ним или даже впереди него. Но она должна подняться как женщина, и она не должна идти по тому пути, на который ее сегодня толкают, — она не должна подниматься как мужчина». Я очень поддерживаю эту идею.

- Является ли «Дианетика» панацеей? Можно ли ее советовать всем?

- Потребовались большое мужество и невероятная сила, чтобы не смотреть в прошлое, где было много обид и расстройств, а идти вперед и видеть только хорошее. Именно в этом нам помогла «Дианетика». Сейчас нам с Виктором очень нравится помогать людям, поэтому советую каждой семье прочитать книгу Л. Рона Хаббарда. В вашей жизни все зависит от вас самих и от вашего желания.

- Вы много ездили по миру. Наверное, бывали и там, где «Дианетика» очень популярна?

- За границей мы с мужем часто изучаем административную технологию и технологию по самосовершенствованию Л. Рона Хаббарда. Мы видим много способных людей, добившихся успеха благодаря книге. Встречались даже с Томом Крузом, Джоном Траволтой и его женой Келли Престон, которые тоже использовали «Дианетику» в своих отношениях. Разумные люди хотят понимать, как устроен разум и как жить в согласии с другими людьми. Именно на эти вопросы и дает ответы «Дианетика». Мне очень нравится цитата Л. Рона Хаббарда: «Самая трудная задача для человека — это продолжать любить своих близких, несмотря ни на какие причины, по которым ему не следует этого делать. <...> Любовь — это путь к силе. Любить, несмотря ни на что - вот секрет величия».

Каждому из нас хочется иметь семью, в которой мы будем любить и сами будем любимы. Мне и многим моим знакомым в достижении этого помогла «Дианетика». Вы тоже можете попробовать: возможно, получится и у вас.

© 2021 Глубокая признательность выражается L.Ron Hubbard Library (Библиотеке Л. Рона Хаббарда) за любезное разрешение воспроизвести отрывки из защищенных авторскими правами работ Л.Рона Хаббарда. Все права защищены. Л. Рон Хаббард, Дианетика являются товарными знаками и знаками обслуживания, принадлежащими Religious Technology Center (Центру религиозной технологии), и используются с его разрешения.



Сегодня Галина и ее супруг точно знают, что любить друг друга всю жизнь - это реально!

**КУПИТЕ И ПРОЧИТАЙТЕ
КНИГУ «ДИАНЕТИКА»,
ЗАКАЗАВ ЕЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:
8-952-779-73-43**



**ИЛИ НА САЙТЕ
DIANETIKA52.RU**

**Стоимость книги - 725 рублей
(доставка по Нижнему Новгороду
и области бесплатно)**

С НОВЫМ
2021
ГОДОМ!

В конце 2020 года в центре «Новый Акрополь» прошла первая встреча творческого клуба «Плоды». Миссия клуба – объединение творческих и талантливых людей Нижнего, всех, кто хочет поделиться плодами своего творчества. К участию в арт-встречах приглашаются поэты, музыканты, танцоры, актеры, художники, артисты иных жанров. Пожалуй, единственное условие – их творческий продукт должен быть осознанным, осмысленным. Создатель клуба – мастер женских практик, тренер фестивалей Alfa Life Fest, поэтесса Ирина Лагунова.



Формат встреч клуба прост. Первая часть – концертное шоу в дружеской, уютной обстановке. Перед каждым выступлением артист рассказывает о своем произведении (об истории его создания, интересных фактах, связанных с ним, но самое главное – об идейном послы, который автор вложил в свой «плод»). Среди выступающих, как те, для кого творчество – основной способ заработка, так и те, кто воспринимает его как хобби, отдушину в жизни. Концертная программа плавно переходит в relax-часть: за столом с вкусными угощениями артисты знакомятся, делятся впечатлениями, обсуждают различные темы.

Встречи творческого клуба «Плоды» будут проводиться регулярно. А в журнале «Alfa Жизнь» запускается **постоянная рубрика**, в которой мы будем публиковать некоторые произведения авторов, выступавших на живых мероприятиях. Если вы сами хотите принять участие во встречах клуба, если есть, что показать и рассказать, если вам важно донести что-то особенное людям, то вступайте в группу проекта vk.com/plody_com и подавайте заявку на участие.



Наверняка вы не раз видели изображение, размещенное на данной странице журнала – шестигранник, состоящий из 19 полных кругов и 36 «лепестков», заключенный во внешние круги. Оно называется «Цветок жизни» и встречается даже на развалинах сооружений, построенных тысячелетия назад. Многие вкладывают в него сакральный смысл, считают, что цветок наполняет пространство особой энергией. Арт-психолог, руководитель студии творчества и саморазвития «Новый день» Светлана Уржумова рассказала нам об особенностях данного геометрического символа. А еще мы публикуем краткий алгоритм его рисования: после прочтения статьи каждый из вас сможет создать собственный «Цветок жизни».



ИСТОРИЯ СИМВОЛА

В мире существует немало сложных, но при этом безупречных по геометрическим пропорциям круговых орнаментов. Некоторые из них можно найти в древних книгах и архитектурных сооружениях во множестве стран мира. Какие-то даже создала сама природа – на растениях, живых существах. Но, конечно, самый известный сакральный круг – это «Цветок жизни». Одним из древнейших изображений «цветка» считаются гравировки в храме Осириса в Египте (примерный возраст – больше 6000 лет). «Цветок Жизни» встречается во многих местах, имеющих религиозное значение. Среди них – гора Синай в Египте, Тибет, испанские и греческие часовни, буддийские храмы, дворцы в Китае. Англия, Мексика, Иран, Индия, Япония... – «Цветок жизни» повсюду! Встречается изображение и в Библии. Рисунок можно увидеть на множестве изделий, созданных в прошлые века – одежде, коврах, статуэтках. Художники и ювелиры эпохи Возрождения использовали данный узор в картинах, при росписи стен, пола и потолка зданий, драгоценных украшениях. Легендарный Леонардо да Винчи, чьи открытия намного опередили эпоху, посвятил много времени изучению структуры «Цветка». А древние славяне наносили его изображения на предметы, являвшиеся для них оберегами, защищающими от злых сил.

Сегодня символ можно часто встретить там, где занимаются различными энергетическими, телесными практиками, изучают философию, эзотерику. В интернете предлагается много украшений и других товаров, с нанесенным на них «Цветком жизни». **И все большую популярность приобретают специальные церемонии, на которых люди собираются, рисуют данный символ, а параллельно – занимаются медитацией, чаепитием, дегустацией эфирных масел и т.п.**

САКРАЛЬНЫЙ СМЫСЛ «ЦВЕТКА ЖИЗНИ»

Многие убеждены, что «Цветок жизни» не случайно встречается в религиозных местах так часто, уверены, что он несет в себе особый философский смысл и является неким аккумулятором энергии. Существует даже особая духовная концепция – сакральная геометрия (СГ), которая изучает связь геометрических форм, математических законов с первоосновами жизни, с устройством пространства, времени, вселенной – всего сущего, в том числе человека. Последователи данной концепции убеждены, что все в нашем мире построено и развивается по одним и тем же принципам, от атомов до планет. И, **согласно СГ, именно «Цветок жизни» точнее всего отображает «ритм жизни», матрицу вселенной, единство духовного и материального. Данное изображение считают символом абсолютного порядка и бесконечности.** Одна из интерпретаций: «цветок» символизирует деление и дубликацию изначальной человеческой клетки, которая по мере развития приобретает все более сложную форму. В роли начала начал в «Цветке жизни» выступает центральный круг, из которого волнообразно выходят другие круги.

КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГИЮ «ЦВЕТКА» В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Считается, что рисование или просто созерцание «Цветка жизни» благотворно влияет на человека. Во время ментального контакта с данным

«ЦВЕТОК ЖИЗНИ»

СИМВОЛ, ГЕНЕРИРУЮЩИЙ ЭНЕРГИЮ

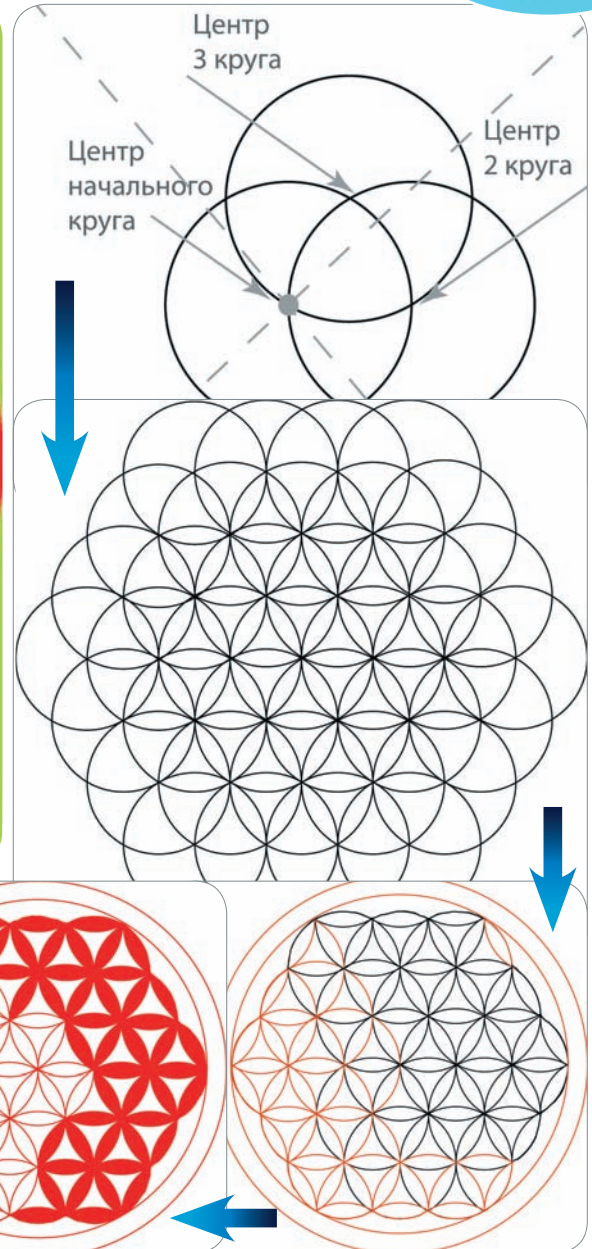
символом гармонизируется, уравнивается его внутреннее состояние, так как он настраивается на «ритм вселенной», на позитивные энергии. Изображение можно скачать в интернете или создать с помощью графических программ, но куда лучше сотворить его собственноручно. Мастера различных энергетических практик рекомендуют рисовать «цветок» с определенным запросом, например, на выздоровление или осуществление каких-то желаний, целей: тогда в рисунке будет аккумулироваться энергия, необходимая для реализации намерения. Но даже без запроса человек должен почувствовать расслабление, успокоение, определенное медитативное состояние, восстановление сил. Хаос в голове в той или иной степени структурируется. При создании сложной геометрической формы задействуются оба полушария мозга, повышается осознанность. Готовый рисунок можно повесить в помещении, например, в офисе, чтобы он гармонизировал пространство, создавал позитивную атмосферу.

Конечно, ко всему вышесказанному стоит относиться с определенным скепсисом, но, в любом случае, у вас есть возможность самим проверить, есть ли какой-то эффект от рисования «Цветка жизни» или нет.

СОЗДАЕМ СВОЙ «ЦВЕТОК ЖИЗНИ»

Для начала стоит взять лист бумаги, максимально приближенный по пропорциям к квадрату (хотя это не обязательно). Чертим карандашом две диагональные линии из противоположных углов листа. На месте пересечения линий будет центр первого круга, который вы нарисуете циркулем. Оптимальный для небольшого листа радиус круга - 2 см. Далее рисуем второй круг с центром, расположенным на правой части контура первой окружности: второй центр будет параллелен первому. Центр следующего круга будет на нижнем пересечении первых двух окружностей.

А затем мы продолжаем рисовать новые круги по часовой стрелке (с центрами на пересечениях окружностей). Не забываем, кстати, что можно думать про личный запрос, актуальную для вас жизненную тему во время работы. В итоге вы должны сделать примерно три оборота вокруг центра рисунка. Основа «цветка» будет закончена, когда вы нарисуете 19 кругов. Другой ориентир - «лепестки» (суженные на концах овалы, образуемые пересечением кругов): по длинным диагоналям, исходящим от углов прорисовывающегося шестигранника, должно получиться шесть лепестков. К этому моменту у вас на рисунке будет немало лишних линий. Чтобы не запутаться, рекомендуем обвести получившиеся лепестки линером - гелевой ручкой: так вы увидите примерные границы шестигранника. Данные границы



следует окончательно оформить - с помощью дуг (делаются тем же циркулем) нарисовать «лепестки», соединяющие уже нарисованные крайние «лепестки». И теперь нам остается просто стереть все лишнее, а затем вокруг готового шестигранника прочертить две окружности.

Далее включаем максимальную фантазию и разрисовываем, украшаем свой «Цветок жизни». Фломастеры, краски, пастель, блески, воск, природные камни - выберете то, что близко вам по духу. Чем интереснее и ярче вы обработаете символ, тем больше энергии, важной для вас, в нем аккумулируется (по рассказам специалистов данной практики).

Студия творчества и саморазвития
«НОВЫЙ ДЕНЬ»



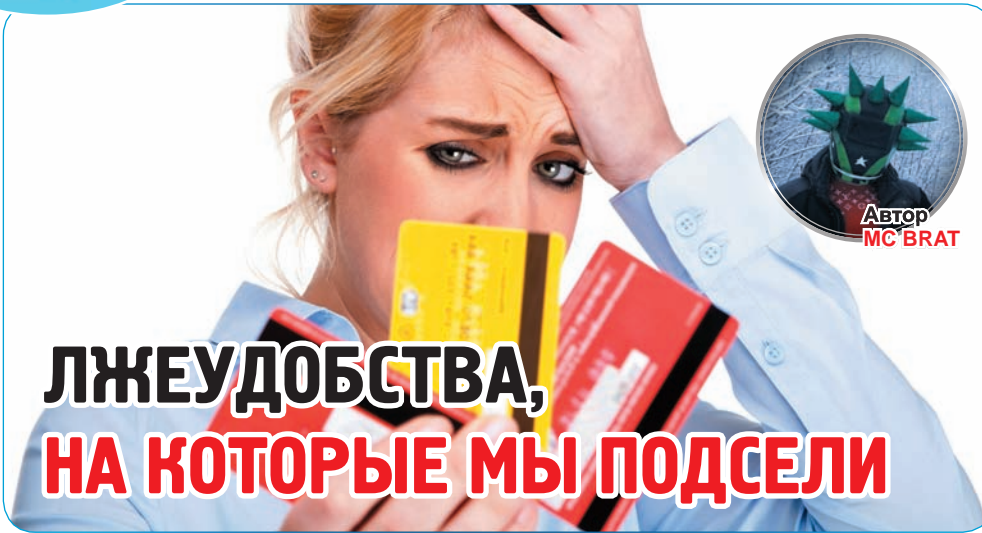
*Светлана
Уржумова*

**Приглашает на мастер-классы
по созданию энергетических
картин на холсте!**

- Закладываем желания, намерения
- Гармонизируем состояние
- Используются акрил, природные камни, эфирные масла

**АРТ +
ПСИХОЛОГИЯ**

ул. июльских дней, д. 1 VK.COM/CLUBNDNN 8-920-044-99-64



ЛЖЕУДОБСТВА, НА КОТОРЫЕ МЫ ПОДСЕЛИ

В прошлом выпуске журнала мы заострили внимание на опасном тренде современного мира - пропаганде ложных удобств и ложного комфорта. Под влиянием рекламы, под давлением общества, из-за отсутствия осознанности люди совершают массу якобы нужных им действий, приводящих к различным потерям (денежным, эмоциональным, временным), отдаляющим их от жизни в формате «Alfa». На наш взгляд, крайне важно это осознать и выйти из плена навязываемых удобств, которые становятся все более изощренными и затягивающими.

Простыми словами, ложный комфорт - это когда человек больше теряет, чем приобретает от пользования теми или иными благами. На ограниченном отрезке времени они, возможно, и несут позитив, но стратегически ты проигрываешь. В первой части статьи (читайте на канале «Alfa Жизни» на Яндекс Дзен) мы рассмотрели классический пример - сайты и приложения для знакомств с противоположным полом. Они задумывались, чтобы облегчить современному человеку поиск второй половины или мимолетных партнеров. Но на самом деле такие сайты ОГРАНИЧИВАЮТ сферу отношений. Также были показаны основные признаки деструктивного комфорта - потеря времени и денег, ограничение свободы, потакание и усугубление страхов и комплексов. Еще мы успели рассказать о таких лжеудобствах, как кредиты и такси. Сегодня взглянем на другие явления и продукты современного мира.

ОТ КРЕДИТОВ ДО ГАДЖЕТОВ: СТРАТЕГИЧЕСКИ ПРОИГРЫШНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Теперь возьмем привычку расплачиваться за любую мелочь банковской картой, безналом, приложениями на смартфоне (она явно целенаправленно пропагандируется). Да, средствами с карты очень удобно оплачивать онлайн-покупки и крупные приобретения, а вот их крайняя необходимость в процессе покупки пары шоколадок в «Пятерочке» - весьма сомнительна. А вот потеря денег и риски при безналичном расчете - объективная реальность.

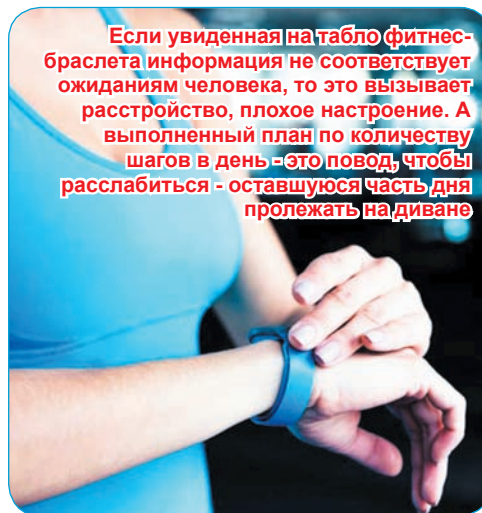
Во-первых, психологически расставаться с наличкой намного сложнее, чем с суммой, лежащей на карте. Это стимулирует на бездумные траты. Во-вторых, с каждым годом становится все больше угроз для средств, лежащих на счетах. Вообще, по сути, то, что находится на личном счете, не полностью принадлежит человеку. С банком может случиться все, что угодно, и вернуть средства потом будет пробле-

матично. Еще можно нарваться на сильных мира сего или забыть заплатить какой-то налог, штраф, и результат - блокировка счета или списание нужных вам средств в самый неожиданный момент. Также весьма нередко терминалы оплаты (к примеру, в общественном транспорте) списывают средства по несколько раз (потом попробуй их верни!). А уж дополнительные способы привязки счета к своей личной жизни (к смартфону, аккаунтам в интернете, голосу, внешнему виду...) - настоящий рай для мошенников. Например, не так давно все обсуждали случай, когда женщина просто отвела «Да» на вопросы с неизвестного номера - и с ее счета сняли 50 000 рублей (ее голос был специально записан злоумышленниками).

Пропагандируемая экономия времени при оплате безналом в магазинах - миф: техника подводит, тормозит достаточно часто, что только увеличивает очереди. И, конечно, карты по-прежнему принимают далеко не везде и не всегда. А наличные - это свобода, полная независимость от обстоятельств. Снова хотел бы здесь подчеркнуть, что лжеудобство - это не сами банковские карты, а насильно внедряемая в мозг установка, что без них не обойтись и что они сильно облегчают жизнь.

Еще сегодня навязывается много гаджетов, электронных устройств, нужность которых весьма сомнительна. К ним бы я отнес популярные ныне фитнес-браслеты. Они показывают информацию, на которую человек здесь и сейчас не сильно может повлиять: от такого знания ничего особо не изменится. Конечно, определенная польза есть для профессиональных спортсменов, для которых важна каждая

Если увиденная на табло фитнес-браслета информация не соответствует ожиданиям человека, то это вызывает расстройство, плохое настроение. А выполненный план по количеству шагов в день - это повод, чтобы расслабиться - оставшуюся часть дня пролежать на диване



мелочь, и для совсем запустивших себя людей (чтобы хоть как-то мотивировать себя). Для остальных же это почти безделушка, которая, кроме того, ограничивает их жизнь! Если увиденная на табло информация не соответствует ожиданиям человека, то это вызывает расстройство, тревогу, плохое настроение. А, если человек, допустим, выполнит свой план по количеству шагов в день, то это повод, сигнал, чтобы расслабиться - оставшуюся часть дня пролежать на диване.

Все эти искусственные ограничения обедняют жизнь, делают человека зависимым, неполноценным без навязываемого извне «помощника». Между тем, наш организм - это отстроенная природой система, которая сама способна чувствовать, хватает ли человеку движения или сна в течение дня или нет. Нужно просто научиться слышать свое тело, и тогда вы сможете сохранять свое здоровье и молодость без «костылей» в виде гаджетов. И, кстати, любые электронные устройства в той или иной степени воздействуют на организм: если их носить без пауз, не снимая, то ни к чему хорошему это не приведет.

ГЛОБАЛЬНЫЕ ТРЕНДЫ И ТОНКИЕ МОМЕНТЫ

Можно говорить не только о конкретных лжеудобных вещах, но и о целых явлениях, трендах. Их объединяет то, что люди взамен ухудшения качества жизни получают вторичную выгоду. Например, многие любят ходить по врачам и в аптеки по малейшему поводу. Постоянные читатели «Alfa Жизни» хорошо знают, что так они борются, по сути, не с болезнями, а лишь с их симптомами, что не только бесполезно в большинстве случаев, но и вредно. Правда, это выгодно людям: таким образом они передают ответственность за свое здоровье таблеткам и врачам, вместо того, чтобы самим работать над психологическими причинами заболеваний.

Можно взять и такую небанальную тему: многие люди сегодня ориентируются в сфере музыки лишь по «топам» iTunes, соцсетям, рекомендациям знакомых, радио, то есть занимают пассивную позицию. А ведь в поверхностные каналы сегодня попадает лишь 5% от всей качественной музыки. Получается, что публика питает свои уши лишь «объедками» - тем, что накручено и проплачено, или тем, на что удалось получить права (в случае традиционных медиа). Вторичная выгода от плейлистов, составленных их раскрученных «объедков» - присоединение к толпе, защита от критики своих музыкальных пристрастий.

Вообще глобальная особенность лжеудобных вещей и явлений - то, что они устанавливают для человека определенные рамки, за которые ему психологически сложно выбраться. Из-за этого он топчется на месте, застревает в старом, «удобном» состоянии, вместо того, чтобы пробовать новое. Такое состояние дает стабильную, но средняя по интересности работа, или провинциальный город, в котором ты родился, где все просто, много друзей, но мало возможностей для роста, и т.п. Лжеудобства лишают возможности вырасти над собой, постигнуть что-то новое. Конечно, нет ничего абсолютного, и не всегда новое лучше старого. Но человек обычно добивается большего в жизни, когда у него нет искусственных ограничений, воспринимаемых им как удобство и комфорт. Опасность именно «удобных» ограничений в том и состоит, что, в отличие от прямого принуждения, они не четко осознаются.

«Alfa Жизнь» и Школа блогеров Зои Большаковой продолжают серию конкурсов для начинающих копирайтеров. Новая условная тема: «Люди моего поколения: что мне в них нравится, а что - огорчает». Было пришло много разнообразных, по-настоящему интересных текстов (полный их набор вы можете посмотреть в специальном видео в нашей группе vk.com/alfalifenn). В них мы, прежде всего, оценивали логичность повествования, наличие свежих, неординарных мыслей, умение анализировать, а не ограничиваться поверхностным. Интересно, что свои статьи прислали представители, по сути, двух поколений - люди 33-40 лет и те, кому меньше 18-ти. Сам факт отсутствия 20-30-летних, их громкое молчание, возможно, что-то говорит об этом поколении (интересная тема для размышлений). А сегодня мы публикуем статью 16-летней победительницы!

Могу сразу сказать, что 16-летние подростки - очень разные, и нужно разбираться, какие краски смешаны на этой палитре. Начав искать информацию по теме поколений, я наткнулась на теорию «X, Y и Z» американских ученых Нейла Хоува и Вильяма Штрауса. Согласно ей, каждые 20–25 лет рождается новое поколение людей, имеющих черты характера, привычки и особенности, которые выделяют их на фоне всех остальных, а затем повторяются у будущих поколений. По этой теории, моя буква - «Z», но изучив описание и черты, приписываемые моему поколению, я усомнилась в полной достоверности данной концепции, из-за чего решила опросить подростков: с какими утверждениями они согласны, а какие кажутся им неточными. **Кстати, уже здесь столкнулась с качеством, которое ценю в моем поколении – мгновенной реакцией на информацию.**

Стоило мне поместить опрос на своей странице в соцсети, как почти сразу получила 20 полных ответов. А анкета была не маленькой: 14 вопросов с вариантами ответов и один, требующий развернутого мнения. Когда такое же анкетирование я попросила пройти своих родителей, репетиторов и преподавателей, то выяснила, что взрослые больше размышляют над смыслом вопросов, больше тратят на это время. Подростки же видели задачу и быстро выполняли ее. **Представители моего поколения, сталкиваясь с проблемой, тут же придумывают, как ее решить.** Всегда поражалась, с какой скоростью мои одноклассники, не сделавшие домашнее задание, составляли план «Анти-Двойка». Также, работая в волон-



ЛЮДИ МОЕГО ПОКОЛЕНИЯ: ЧТО МНЕ В НИХ НРАВИТСЯ, А ЧТО - ОГОРЧАЕТ

терской сфере, заметила, как часто подростков делают главными за группу добровольцев (тим-лидерами). Это означает, что им полностью доверяли контроль остальных и решение проблем на месте.

Отмечу, что скорость реакции во многом объясняется наличием под рукой телефона и других гаджетов. Соглашусь, что наше поколение зависимо от них, однако я бы не приписывала «зависимости» сугубо отрицательное значение. Дэвид Стиллман в своей книге «Поколение «Z» на работе. Как его понять и найти с ним общий язык» писал, что **основное качество этого поколения заключается в склонности быть в курсе событий. Телефон из игрушки превратился не только в средство связи, но и в устройство для доступа к информации и для работы** (все-таки большинство будущих профессий связано с интернет-пространством).

Еще у подростков наблюдается культ саморазвития. Мы стремимся стать лучше и применять свои знания в жизни. У большинства из нас в приоритете самореализация. Однако в этом качестве есть и минус, который раздражает не только взрослых, но и меня: **людям «Z» свойственно хвалиться своими знаниями, возвышать себя над другими, показывать себя везде, где нужно и не нужно. Отчасти это способ самореализации подростков (возможности для которой ограничены), а во многом - следствие постоянного стремления побеждать.** Взрослые люди со временем угасают и уже не стремятся покорять новые высоты (возможно, потому, что и так уже счастливы). Мы же ищем себя, пробуем новое и всегда стремимся «встать выше». Качество

«Целеустремленность» я считаю положительным: главное - не перебарщивать с ним, иначе можно попасть в плен иллюзии, что «круче тебя никого нет».

Нашему поколению свойственно видеть эту жизнь в конфликте. **Казалось бы, родители уже преподнесли нам готовый мир, но мы стремимся сломать его и построить новый, комфортный для нас, докопаться до своей истины.** Еще говорят, что поколение «Z» максимально приближено к семье. Да, мы действительно создаем ситуацию, где наши отношения с родителями – партнерские. Но при этом мы полностью опровергаем опыт старших и основываемся только на своем.

ЕЛИЗАВЕТА КРЕЙЧИК



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



РОДНИКИ
СВЕТЛОЯРА

Реклама

Может, воды?

4-222-812
ДОСТАВКА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ

RSVODA.COM

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

О воде:

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

Оптимальный показатель pH 7,5 - 9,5

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

· **Подходит для ежедневного употребления**

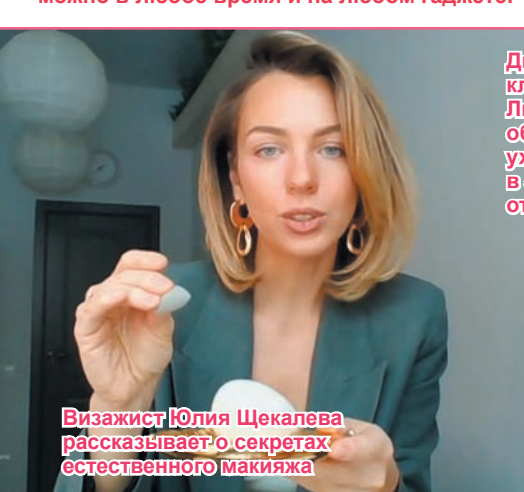
- регулирует обмен веществ
- восстанавливает микрофлору кишечника
- улучшает работу печени, нервной системы
- нормализует давление
- омолаживает кожу и волосы
- обеспечивает профилактику заболеваний

Прием заявок:
7.00-18.00

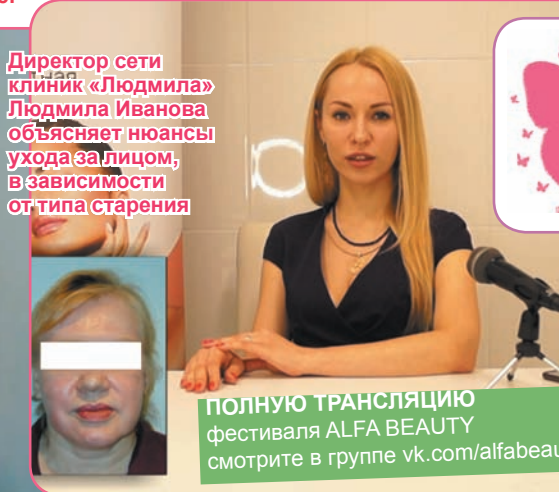
ALFA BEAUTY

ПРАЗДНИК КРАСОТЫ И ОМОЛОЖЕНИЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

Команда «Альфа Жизни» уже давно проводит в Нижнем масштабные и качественные мероприятия, фестивали на высочайшем уровне. В 2020 году коронавирусные реалии сподвигли ее освоить и онлайн-формат. Эксперимент больше, чем получился: пожалуй, можно говорить о том, что была задана планка (как технологическая, так и по контенту), к которой будут стремиться другие организаторы интернет-событий в нашем городе. Фестивали ALFA LIFE FEST Online и ALFA BEAUTY в общей сложности только в VK посмотрело больше 30000 человек. А некоторые мастер-классы фестиваля красоты и омоложения ALFA BEAUTY на платформе Яндекс Дзен увидело более 50000 зрителей. Но главное здесь не количество просмотров, а качество самой организации и содержания тренингов. Фестиваль ALFA BEAUTY меньше всего похож на конференции в Zoom, а больше - на хорошие телевизионные интерактивные шоу, которые можно пересматривать снова и снова. В этом вы можете убедиться сами: просто заходите в группу vk.com/alfabeautynn и ищите фестиваль в видеозаписях. Смотреть можно в любое время и на любом гаджете.



Визажист Юлия Щекалева рассказывает о секретах естественного макияжа



Директор сети клиник «Людмила» Людмила Иванова объясняет нюансы ухода за лицом, в зависимости от типа старения

ПОЛНУЮ ТРАНСЛЯЦИЮ фестиваля ALFA BEAUTY смотрите в группе vk.com/alfabeautynn



Инструктор Group Cycle Studio Екатерина Кулагина показывает упражнения с бутылкой воды

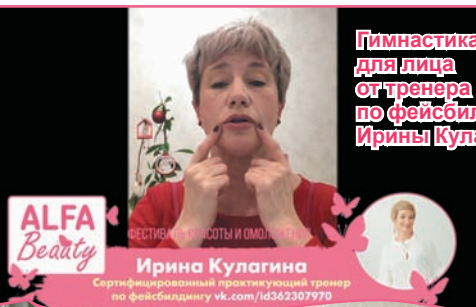
ALFA BEAUTY - это 16 мастер-классов от экспертов в сфере красоты, оздоровления, телесных практик и психологии. Их общая продолжительность - около 5,5 часов. «Если на фестивалях ALFA LIFE FEST участники прокачивают свое внутреннее состояние, то здесь тренируются навыки работы со своей внешностью», - рассказывает один из организаторов ALFA BEAUTY, редактор журнала «Альфа Жизнь» Олег Братухин. - Внешний вид человека - это всегда отражение его внутреннего мира, личностных качеств, установок в подсознании: связь здесь прослеживается очень четкая. С другой стороны, «прокачка» своего тела, забота о своей внешности, безусловно, отражается на внутреннем состоянии. И в целом, чем моложе ты выглядишь и чувствуешь себя, тем больше жизненных дорог и возможностей перед тобой открыты. Поэтому социальная миссия фестиваля ALFA BEAUTY не менее значима, чем у полюбившегося нижегородцам Alfa Life Fest. Наверное, данный проект особенно будет

полезен людям в возрасте, так как он показывает, что с помощью определенных способов можно вернуть свой внешний вид в идеальное (в значительной степени) состояние, что не стоит раньше времени сдаваться, запускать себя. Но, конечно, важно помнить, что во главе угла все равно психология и состояние энергетики: если у тебя в голове установки старого, усталого, изможденного, бесцельно существующего человека, то никакой ботокс не сможет это скрыть».

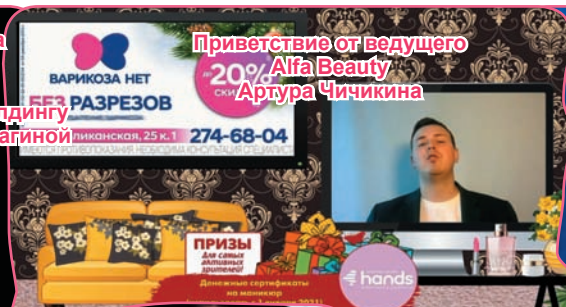
У фестиваля была интересная фишка. Выступления тренеров транслировалось в записи, но сами спикеры в это время были онлайн. Любой человек мог задать вопросы в чате под видео и получить оперативный ответ. Самые интересные вопросы и ответы на них выводились на экран. Более того, можно было просто оставлять свои пожелания и передавать «приветы»: вся интерактивная часть осталась в записи фестиваля навсегда. А самые активные зрители выиграли призы от партнеров ALF из сферы красоты: это сертификаты на фейсбилдинг, аппаратный уход

за кожей лица, маникюр, массаж, стрижку, ламинирование ресниц и многое другое. Всего было разыграно около 30 подарочных сертификатов.

Тренинги фестиваля были разделены на 7 блоков. Первый был посвящен молодости кожи лица. Сертифицированный тренер по фейсбилдингу **Ирина Кулагина** проделала вместе со зрителями упражнения для лица, шеи и зоны декольте, способствующие внешнему омоложению. Бьюти-тренер **Марина Шекалина** рассказала о том, как избавиться от морщин с помощью постизометрической изоляции - максимально эффективной техники расслабления глубоких мышц лица после нагрузки и напряжения в течение дня. Выше обозначенные мастер-классы продемонстрировали, как в любом возрасте можно сохранять молодость своего лица, не прибегая к радикальным действиям, операциям, не тратя огромных денег. Директор сети клиник «Людмила» **Людмила Иванова** рассказала о типах старения лица и идеальных косметологических процедурах для каждого типа. Дело в



Гимнастика для лица от тренера по фейсбилдингу Ирины Кулагинной



Приветствие от ведущего 20% Alfa Beauty скин Артура Чичикина

Призы для самых активных зрителей



Нутрициолог Евгения Турбасова раскрывает «Секреты пьющей женщины»

Евгения Турбасова



Павел Корчагин провел сеанс омоложения звуком



Блогер и стилист Наталия Ксенчак говорила о секретах джинс и цветных колготок



Татьяна Галкова знакомила зрительниц с входящей в моду женской практикой - вумбилдингом



том, что все люди стареют по-разному: не стоит прибегать к универсальным омолаживающим процедурам, не осознав полностью, как именно стареет твое лицо. Для фотостарения, к примеру, подходят одни средства, а для гравитационного - другие.

Второй блок фестиваля носил название «**Дизайн лица**». Beauty-эксперт, директор салона «Browissimo» **Екатерина Маркова** рассказала об особенностях перманентного макияжа бровей, о том, какая форма и цвет бровей подходит разным типам лица, и о многом другом. А практикующий визажист французской школы MAKEUP ATELIER PARIS **Юлия Щекалева** в рамках мастер-класса «Фитнес-макияж» объяснила, как с помощью косметики сделать свой образ максимально естественным, подходящим под активные, подвижные мероприятия. Зрители узнали множество полезных лайфхаков, связанных с украшением лица.

Далее публику ждал блок телесных практик, помогающих улучшить фигуру и поднять уровень энергии. Сертифицированный инструктор Group Cycle Studio **Екатерина Кулагина** продемонстрировала упражнения из миофасциального релиза (МФР) - фитнес-техники, с помощью которой можно проработать не только мышцы, но и труднодоступные фасции. Фасции - это соединительные ткани, которые окружают каждую мышцу и орган тела. Упражнения тренер выполняла... с бутылкой, наполненной водой, а так, в МФР применяется специальный снаряд овальной формы - ролл. Руководитель фитнес-студии Tesla **Анастасия Теслина** показала весьма сложные в исполнении упражнения из очень модного и довольно нового направления

фитнеса - Body Balance. Оно включает в себя элементы из йоги, пилатеса и тай-чи. А преподаватель йоги и женских практик **Ирина Лагунова** в своем мастер-классе под названием «Практика Афродиты» продемонстрировала упражнения, которые помогают женщинам ощутить себя более сексуальными, дают тонус или расслабление тем участкам тела, которые в этом нуждаются.

Самый необычный блок фестиваля носил название «**Естественные средства оздоровления**». Зрители здесь познакомились с неожиданными омолаживающими и оздоравливающими свойствами простых и абсолютно всем доступных вещей - воды и звука. Так, нутрициолог и биохимик **Евгения Турбасова** открыла невероятные секреты о том, как употребление воды способствует внешнему омоложению (например, улучшению состояния кожи), и о том, как каждый человек способен при желании многократно усилить этот эффект. А сертифицированный мастер звука **Павел Корчагин** из города Сочи рассказал и показал, как звуковые колебания влияют на состояние организма человека, как определенный тембр музыки способствует регенерации клеток. Исцеляющую силу звука смогли почувствовать на себе все зрители ALFA BEAUTY.

Следующий блок фестиваля назывался «**Фигура и питание**». Эксперт-соматиполог **Евгения Протасова** дала рекомендации по правильному режиму питания, физической активности, оптимальному режиму дня для зрителей с разным гормональным типом. Психолог и нутрициолог **Анна Кошель** рассказала о причинах, по которым большинство людей имеет склонность к перееданию, тягу к определенным продуктам

(сладкое, жирное...). Анна также дала эффективные техники по преодолению эмоционального переедания. Ведущий дыхательных и медитативных практик **Денис Кочуев** рассказал о весьма неожиданных для большинства зрителей особенностях человеческого тела, о том, почему голодание способствует омоложению организма, почему определенная пища ускоряет старение и как бактерии в кишечнике влияют на наше подсознание.

В блоке про моду выступили подряд два нижегородских стилиста. **Мария Мясникова** рассказала о том, как собрать свой базовый гардероб так, чтобы никогда не возникало извечного вопроса «Что сегодня надеть?» А исследователь моды **Наталья Ксенчак** продемонстрировала, как может выглядеть по-настоящему модная джинсовая одежда, дала ценные советы, как носить цветные колготки, показала много стильных образов. А кульминационной точкой фестиваля ALFA BEAUTY стал раздел «Женские секреты», представленный единственным мастер-классом. Инструктор по вумбилдингу **Татьяна Галкова** рассказала, для чего женщинам нужно заниматься интимным фитнесом и показала ряд полезных упражнений, способствующих восстановлению женского здоровья, развитию женских мышц, пробуждению чувствительности.

Следующий онлайн-фестиваль ALFA BEAUTY пройдет через год. Но, если пандемия коронавируса и связанные с ней ограничения усилятся, то он состоится гораздо раньше. А пока команда «Alfa Жизни» нацелена на проведение в 2021 году полноценных живых мероприятий. Следите за новостями обо всех новых ALFA-событиях в группе vk.com/alfalifest.



Елена Вопалкина

СТУДИЯ ФРУКТОВОГО ПЕДИКЮРА





**Грузинская, 37а
8-905-663-86-43**





fruit_pedicure

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

НОГИ МЕЧТЫ - С ПОМОЩЬЮ ФРУКТОВОГО ПЕДИКЮРА

Современные люди привыкли ухаживать за своим лицом и руками, а вот о ногах, большую часть года срывающихся под одеждой, думают меньше. А зря! Безразличное отношение к собственным стопам может не только сильно испортить их внешний вид, но и привести к болезненным, возможно, непоправимым последствиям. О том, как следует заботиться о нижней части вашего любимого тела, мы поговорили с врачом-дерматологом, директором "Студии фруктового педикюра" на улице Грузинской Еленой Вопалкиной.

- Основная услуга вашей студии - фруктовый педикюр. Что это такое и для кого он особенно нужен?

- Это современный метод обработки стопы и пальцев с помощью препаратов, содержащих фруктовые кислоты. Мы работаем с целой линейкой средств, способных заменить распаривание ног и аппаратное воздействие. Студия специализируется на сложных случаях, когда у человека есть проблемы с кожей стоп или ногтями: трещины, сухость, мозоли, натоптыши, вросшие ногти, наследственные заболевания кожи. В подобных случаях педикюр необходимо выполнять регулярно, чтобы проблема не возвращалась. Но, даже если вас ничего особо не беспокоит, следует делать процедуру для профилактики и просто для красоты.

- Как (в общих чертах) проходит процедура?
- Сначала мы моем ноги специальным мылом. Затем наносим пилинговые системы с фруктовыми кислотами на 20 минут. Если требуется, обрабатываем трещины (+ еще 10-15 минут). После этого работаем с пальчиками и завершаем процедуру педикюра нанесением защитного крема. В зависимости от сложности, общая длительность процесса - 1-1,5 часа.

- Чем фруктовый педикюр отличается от

аппаратного?

- Применение аппаратов не всегда эффективно: порой кожа стоп после их воздействия становится сухой и шершавой. Фруктовые кислоты стимулируют быструю регенерацию клеток кожи стоп: клиент будет чувствовать ее мягкость длительное время. В нашей студии мы, конечно, применяем и аппараты, но они являются лишь дополнением к основной процедуре. Кстати, если говорить о нашем салоне, то его особенности - это слаженная работа дружного коллектива, современные процедуры, качественная косметика, красивый интерьер: все идеально слилось в единое целое и радует наших клиентов. Более того, мы разрабатываем свою линейку препаратов фруктового педикюра, пилинговых систем, кремов. Уже сейчас можно купить специализированное мыло для студий педикюра под брендом "Fruit Pedicure".

- Что можно сделать в вашей студии с вросшими ногтями?

- Наш подолог поможет сохранить ваш ноготь, не вырезая его краев. Мы устанавливаем современную абсолютно незаметную, прозрачную коррекционную систему для выравнивания ногтя.

- Дайте совет нашим читателям, как не допускать проблем со своими стопами.

- Тщательно мойте ноги, а потом НАСУХО вытирайте, желательно махровым полотенцем. Грибки и бактерии очень любят тепло и влажную среду! Чаще сушите стельки и обрабатывайте обувь изнутри специальными спреями. Но, если уж проблема появилась, не занимайтесь самолечением, а идите к специалисту! Самостоятельная "коррекция" ногтей или трещин может усугубить проблему, привести к воспалительным процессам.

ОХОТНИК НА МОНСТРОВ:

КАК СНИМАЛСЯ ОДИН ИЗ САМЫХ ЗРЕЛИЩНЫХ ФИЛЬМОВ ПОСЛЕДНЕГО ГОДА



Почти
неуязвимый
Рафалос



Милла Йовович



Фото
предоставлено
Sony Pictures

В декабре 2020-го в мире и в конце января 2021 года в России в кинопрокат вышел фильм «Охотник на монстров» с Миллой Йовович в главной роли. В нем группа солдат случайно попадает в параллельный мир, населенный огромными и вселяющими ужас существами. Вероятность выжить здесь человеку близка к нулю. Зрителей ожидают безостановочный насыщенный экшн с минимальными лирическими отступлениями, фантастические красивые локации и невероятные по силе монстры, атмосфера безысходности, разгружаемая юмором. Фильм снят по мотивам популярной компьютерной игры MONSTER HUNTER. Об особенностях работы над незаурядной картиной, которая явно будет иметь продолжение, читайте в данном материале.

КОМАНДА, ДЕЛАЮЩАЯ ХИТЫ

Режиссер Пол Андерсон, известный на весь мир своими динамичными и захватывающими боевиками, часто задействует жену - знаменитую актрису Миллу Йовович - в своих проектах. Он же является продюсером первого по-настоящему успешного фильма, снятого по видеоигре - «Смертельная Битва» (1995). И пока самым громким детищем Андерсона является серия «Обитель зла», запущенная около 20 лет назад: там, как раз, соединились воедино блистательная актерская игра Йовович и игровая франшиза, имеющая миллионы фанатов по всему миру.

И вот режиссер решил сделать новый киноблокбастер на основе другой популярной игры компании Capcom - Monster Hunter: World. Это пятая игра серии, которую полюбили миллионы игроков по всей планете, в том числе сам Пол. «Я влюбился в ландшафты, в красочный мир, в магию игры, - говорит Андерсон. - Играя, я представлял данный мир в фильме. И теперь у меня появилась замечательная возможность выстроить эту игровую вселенную на киноэкране, где линий возможного развития сюжета - бесчисленное множество».

«В сценарии фильма было собрано все, что я люблю в боевиках, и мне очень понравилась главная героиня - капитан Артемис, особенно своей дисциплинированностью», - делится Милла Йовович. Кроме звездной жены режис-

сера, над «Охотником на монстров» трудились многие участники команды «Обители зла». Так, супервайзер по визуальным эффектам данной франшизы Дэннис Берарди стал продюсером нового кинохита, возглавил работу по созданию дизайна монстров. С самого начала Пол и Дэннис определились, что экранизация игры Monster Hunter будет страшным, но захватывающим фильмом. А еще важный для авторов картины нюанс - создание максимально реалистичного мира, чтобы зрители поверили в историю. И действительно, сколь бы странным и необычным ни казался мир, куда случайно попали солдаты, на экране все выглядит очень правдоподобно. «Если мы не снимали на натуре, то работали на очень и очень больших декорированных площадках. Хромакея было крайне мало для фантастического фильма, - делится Пол. - 80% контента на экране - реальность, а остальное - в основном монстры».

МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕАЛИЗМ ЭКШИНА И МОНСТРОВ

Чтобы убедительно сыграть роли солдат ООН, актерам пришлось пройти курс изнурительных тренировок под командованием военного консультанта. Одна из задач - научиться быстро оценивать обстановку, реагировать сообразно ситуации. Йовович несколько недель провела в национальном тренировочном лагере в Калифорнии, оттачивая поведение при встрече с монстрами в фильме: оно должно было быть максимально инстинктивным. «Там есть пустынная площадка, деревня, рынок и другие локации. На некоторых вы находитесь в окружении толпы, - вспоминает актриса. - У солдат целенаправленно вызывают чувство беспокойства, чтобы они знали, с чем могут столкнуться в непривычной для себя атмосфере, учились бороться со стрессом и не терять самообладания». Йовович продолжала придерживаться армейского режима весь период съемок: просыпалась в 3-4 утра, делала зарядку и т.д.

Что касается создания монстров, то авторы хотели сделать их максимально приближенными к тем, что были в компьютерной игре. Сила и мощь чудовищ были переданы блистательно, в том числе благодаря тесному взаимодействию

с компанией Capcom. Каждый монстр здесь обладает собственным уникальным характером: походкой, поведением, техникой ведения боя и способностями. Аниматоры много часов провели за игрой, чтобы по-настоящему понять психологию гигантов. Среди них: летающий Рафалос, который одним огненным плевком может уничтожить бронированный автомобиль и превратить песок в стекло; паукообразная Нерсцилла с острыми клешнями, отравленным жалом, хитиновым покровом из ядовитых игл, которая пожирает жертву не сразу, а сначала тащит в лабиринтообразное гнездо; травоядный Апцерос, плоскоголовый Цефалос и другие. Детально была проработана и среда обитания монстров. Так, гнездо Нерсциллы по-настоящему шокирует. Когда Милла Йовович впервые одела очки виртуальной реальности, чтобы походить по трехмерной модели гнезда, то не смогла долго продержаться и скинула очки - настолько ей было страшно!

Решив снимать большинство сцен на натуре, Андерсон очень долго искал подходящие места для съемок. В итоге, они нашлись в Южной Африке и Намибии. Большая часть этих локаций никогда не попадала на большой экран. Съемочная группа жила в палаточном лагере в 250-350 километрах от ближайшего города. Там было испепеляющее солнце, шквальный ветер, настоящие блики в объективе. «В пустынных условиях с огромным перепадом температур (от 45 до 5 градусов), рядом со скорпионами, пауками, змеями мы жили месяцами, - вспоминает Андерсон. - Погода доставляла нам немало неудобств. Но все это позитивно сказалось на актерской игре, потому что актеры вживились в мир дикой природы».



СТИХИ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ

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



ВОПЛОЩЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ

В этом стихотворении отражается поэтапная работа для достижения желаемого состояния в жизни

*Чтобы намерения в жизнь воплотить,
Нужно целями их снарядить.
Цели мотивами ты надели
И готовностью подкрепи.
Внутренние сопротивления устрани,
Родительские предписания убери.
Сценарий жизни выбери вновь:
«Живи и радуйся!» его назови.
На этом пути я тебе помогу,
Психотехнологии в помощь нам позову.
В желаемое состояние ты попадешь -
Всю гамму жизни тогда ты поймешь.
Прозу рекламой я назову
И навык свой в дело пустить я смогу.
Тебе же читатель желаю всегда
Свои намерения доводить до конца.*

НЕСТАНДАРТНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Стихотворение, где раскрывается польза жизни в моменте - здесь и сейчас.

*Нестандартное мышление - залог успеха.
При принятии решения тратится время.
Если мысль чиста, и ты адекватен,
Уверен в себе и не нуждаешься
в одобрении,
Самооценка тогда не нужна.
Ты верен себе - и этим все сказано.
Время при принятии решения сокращается.
Тогда ты не упустишь свой шанс
И насладишься мигом принятого решения.
Растягивание во времени приведет
К новым вопросам.
А ты все думаешь: «Быть или не быть?»
И прислушиваешься к чужому мнению...
А ведь он тоже думает о своем
И игру ведет,
Мечтая совсем о другом.
Вот и получается, что, оглядываясь на кого-то,
Ты превращаешься в пешку в чужой игре.
Здесь уж не пахнет
Нестандартным мышлением:
Тут бы заниженную самооценку хотя бы поднять!
Глядишь - а решаешь уже чужие задачи...
Короче говоря,
Решения нужно ПРИНИМАТЬ,
Быстро и креативно их исполнять!*



НАЕДИНЕ С СОБОЙ

В иносказательной форме здесь отражена модель психики «Яйцо Асаджолли», применяемая в интегральном нейропрограммировании. Также сделан акцент на связи «Высшего Я» с «Сознательным Я» - совестью человека, которая может ему дать много подсказок о его жизни.

*Наедине с собой
Остаться может не каждый.
Перед собой не наденешь ты маску.
Высшее «Я» не даст отдохнуть:
Будет настаивать продолжить свой путь.
Если направление выбрал не то,
Дискомфорт тебе обеспечит Оно.
Радость ты испытывать будешь
И благодать,
В делах будет вести,
Покуда ты на верном пути.
Когда, оставшись с собой наедине,
Правда всплывает в твоей голове -
Это напутствие высшего «Я»:
Оно было на связи с Богом всегда.
Совестью можно назвать эту связь
Каждый проверил ее на себе - и не раз.
Если терзает и мучит она,
То, скорее всего, ты свернул не туда.
Подумай над тем, что тревожит тебя,
Ведь это Урок твоего Бытия.
Усвоив его, ты обретишь
Спокойную мысль.
Опыт станет полнее.
Мудрость в делах будешь ты проявлять,
Ведь сможешь себе ты теперь доверять,
И вместе с собою наедине
Сможешь побыть в полной красе.*

Реклама



АЛЕКСАНДР ШУЕНКИН

Психолог, использующий
передовые методы

ИНТЕГРАЛЬНОЕ
НЕЙРОПРОГРАММИРОВАНИЕ

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



8-920-941-4114

SHUENKIN-PSY.RU

РАСПРЕДЕЛЯЕМ СВОЮ АКТИВНОСТЬ НА 2021 ГОД СОГЛАСНО АСТРОЛОГИИ



2021 год начался не так давно, и многие люди уже запланировали основные дела, проекты, которыми будут заниматься в эти 365 дней. Возможно, кто-то из наших читателей захочет их слегка скорректировать, прочитав данный материал. А все потому, что, согласно древней науке астрологии, конфигурация планет относительно Земли сильно влияет на жизнь каждого человека. В какие-то периоды она более благоприятная, к примеру, для запуска новых проектов, в какие-то - менее, иногда планеты помогают, а иногда - ставят палки в колеса. Это далеко не значит, что ваши начинания в ретроградные периоды обязательно потерпят неудачу: просто вам нужно будет приложить чуть больше усилий, чтобы добиться успеха. А в благоприятные периоды, наоборот, ветер будет дуть в спину. Об особенностях влияния планет на нашу деловую активность в 2021 году и о том, как максимально эффективно прожить это время, «Alfa Жизнь» рассказала ведический астролог Екатерина Шилова.

В 2020 и 2021 году мы все чувствуем и продолжаем чувствовать сильное влияние планеты Сатурн. Из-за него лучше не гнаться за быстрыми результатами, а поставить себе долгосрочную цель и поступательно к ней двигаться. **Во всем важна основательность, усердный труд.**

«Кармические планеты» Раху и Кету побуждают людей проявлять повышенный интерес к улучшению своего материального положения, сохранению и приумножению капитала, повышению знаний в финансовой сфере. 2021 год благоволит тем, кто будет стратегически подходить к планированию финансов и увеличению дохода. Оптимизация расходов, инвестиция средств в

будущее - то, чем следует заниматься. Еще стоит основательно подойти к теме питания. Это отличный период, чтобы сменить привычный рацион на более здоровый. Также это прекрасное время для терапевтической работы, преодоления страхов и сомнений.

Планета Юпитер отвечает за предпринимательство, благотворительность, духовность, обучение, передачу знаний и опыта, воспитание детей. Она в 2021 году будет переходить из знака Козерога в знак Водолея и обратно. Юпитер в Козероге - период до 6 апреля, после 14 сентября до 21 ноября. Это непростое время для бизнеса. Как раз, **будет важно разработать долгосрочную стратегию, работать очень усердно и внимательно.** Успех приходит благодаря трудолюбию, пунктуальности и усидчивости. Юпитер в Водолее - с 6 апреля до 14 сентября и с 21 ноября до конца года. Это означает уход от застоя, обновление.

Ретроградное движение Сатурна, Юпитера и Меркурия в некоторые периоды 2021 года ставит на паузу стремительное продвижение вперед. Это означает, что в данное время лучше несколько сбросить активность и не начинать новые проекты. Например, это относится к периоду с 23 мая по 10 октября. Зато наступит хорошее время для завершения уже начатых дел. Вы



СИНГЛ МЕСЯЦА



MC BRAT & ИЮЛИАНИ «5ГИЗНЕЙ»

Нижегородский музыкант и продюсер MC Brat и молодая нижегородская певица Июлиани выпустили в феврале 2021 года совместный трек «5Гизней». Песня посвящена крайне актуальной теме - влиянию цифровых технологий

на психологическое состояние людей, их поведение в социуме, незаметному (и даже в чем-то веселому) разурению личности человека под давлением технологических новаций. Текст (особенно для нынешнего «тик-ток времени») очень глубокий, многоплановый. Образ сети 5G здесь выходит далеко за рамки конкретной технологии и слухов, с ней связанных: это собирательный символ той большой опасности, которую несет в себе бездумное и неограниченное внедрение технических устройств в жизнь людей.

Не менее интересна и музыкальная составляющая трека. Энергичный электронный, довольно жесткий саунд, в духе The Prodigy и Skrillex, сочетается с рэпом и... народной музыкой, народным вокалом. Такое яркое и дерзкое сочетание тоже имеет под собой смысловую основу: в музыке, как и в тексте, отражен конфликт между живым, душевным, древними традициями и современными технологиями. При этом показано, что «дух» и «цифра» вполне могут гармонично сосуществовать друг с другом, а людям не стоит тотально отрицать какую-либо из этих сторон. Под трек «5Гизней» хочется одновременно и прыгать до потолка в танцевальном экстазе, и размышлять над глубокими философскими вопросами... Отрадно, что столь качественный и интересный трек, который можно слушать на всех основных легальных музыкальных сервисах, был создан именно нашими земляками!

долги, завершить ремонт и зависшие судебные процессы, запланировать лечение зубов и давних болезней, сесть на диету, добавить в жизнь сознательные полезные ограничения.

Если за обозначенный выше отрезок отвечал ретроградный Сатурн, то за период 21 июня - 18 октября - Юпитер. Хорошее время, чтобы переосмыслить свою жизнь, предаться философским изысканиям. У многих может возникнуть интерес к религии, духовности. **Можно активно заниматься саморазвитием, расширять таланты, углублять знания, писать книги.** Но не стоит открывать новое дело, особенно с партнерами из-за границы, начинать обучение. Как видите, целых две ретро-планеты говорят о похожих вещах, поэтому все новое и крупное лучше запланировать до 23 мая и после 18 октября.

Ретроградный Меркурий появится аж 3 раза: 31.01-20.02, 30.05-22.06, 27.09-18.09. В данные периоды увеличивается риск ошибок, например, в заключении договоров, расчетах, пересылке и обмене данными, поэтому стоит все тщательно перепроверять. Зато это прекрасное время для наведения порядка в документах и делах, встреч с давними знакомыми. Можно начинать новые проекты и подписывать важные договора (но очень аккуратно).

Венера особенно благоволит знакомствам, отношениям, укреплению семейных союзов с 17 марта по 9 апреля, 4-28 мая, 6 сентября - 1 октября. Это же касается и обычной коммуникации с людьми: **заведите новые связи в профессиональной среде, обучении, путешествиях.**

Конечно, у каждого человека, рожденного в определенное время, есть свои особенности взаимоотношений с планетами. Поэтому, чтобы точно спланировать год, эффективно его прожить, стоит обратиться к эксперту-астрологу.

ЕКАТЕРИНА ШИЛОВА
Дипломированный ведический астролог,
специалист по эмоционально-образной терапии

ОБРЕСТИ ВИДЕНИЕ, КАК ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ И УСПЕХА ВО ВСЕХ СФЕРАХ

ПЕРЕВОЖУ ЯЗЫК АСТРОЛОГИИ НА ПОНЯТНЫЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

УВИДЕТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

НАЙТИ ВЫХОД ДАЖЕ ИЗ ОЧЕНЬ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ

ПОНЯТЬ ПРИЧИНЫ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ НЕПРИЯТНЫХ СОБЫТИЙ В ЖИЗНИ

УЗНАТЬ СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

ПОМОГУ:

8-908-728-24-65

[VK.COM/EKATERINASHEN](https://vk.com/ekaterinashen)

Реклама



ХИТ-ПАРАД. ФЕВРАЛЬ 2021

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	CLEAN BANDIT	HIGHER
2	SHANE CODD	GET OUT MY HEAD
3	JASON DERULO	LOVE NOT WAR
4	24KGOLDN feat. DABABY	COCO
5	SAWEETIE & DOJA CAT	BEST FRIEND
6	SEEB	RUN IT UP
7	G-EASY & CHRIS BROWN	PROVIDE
8	FRENCH MONTANA	HOT BOY BLING
9	THE KID LAROI	WITHOUT YOU
10	RITON	FRIDAY



что там безысходная ситуация, выбора нет, но в это не веришь. Неправдоподобных моментов – тьмущая тьма: ощущение, что специально собрали все возможные несчастья, которые могли случиться во время неудачного полета над океаном, да и вывалили на героев.

100 КИЛОГРАММОВ ЗВЕЗД



16-летняя Лоис увлечена космосом, занимается научными разработками, хочет стать космонавтом. Но у нее лишний вес. Однажды она решает перестать есть и попадает в больницу. В одной палате с ней – еще три девушки, каждая из которых надломлена:

у Амели расстройство пищевого поведения, Стэнна с недавних пор прикована к инвалидному креслу, а у Жюстин электромагнитная сверхчувствительность. И вот вся четверка сбегает из больницы и отправляется в Тулузу на научный конкурс...

Актуальная и очень неплохая драма на тему отверженных подростков, снятая с большой симпатией к героям. Кино простое. Драматизм здесь не во взаимоотношениях девушек со сверстниками или с кем бы то ни было еще. Отверженность как таковая тут показана вскользь, без углублений. Драматизм в фильме – во взаимоотношениях девушек с самими собой и между собой. Во многих совместных сценах атмосфера накаляется так, что искры просто физически ощущаются. Получилось откровенное кино, очень талантливо разыгранное на четверых молодыми и почти неопытными актрисами. Концовка удивительна в своей красоте, простоте и трогательности.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

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

FATMAN



Однажды мальчику, который плохо себя вел, Санта Клаус положил на Рождество под елку уголь. Мальчик расстроился и нанял киллера, чтобы убить Санту...

Ожидалось эпичное противостояние колоритного Санты в исполнении Мэла Гибсона и

злого киллера, которого играет Уолтон Гоггинс. По факту же – унылая история о том, как у Санты все плохо в жизни и на производстве. Например, игрушек производится мало, поскольку дети себя плохо ведут (зато шахты процветают!). Плюс фабрика Санты, чтобы свести концы с концами, выполняет заказ военных. Вот такой вот рождественский дух...

Весь экшн (охота на Санту, противостояние главных героев) начинается ближе к концу фильма. Правда, главные герои картины запоминаются – яркие Санта и киллер, злой мальчик в исполнении Чэнса Херстфилда, добродушная жена Санты Рут, сыгранная Марианн Жан-Батист. Но ради одних только героев фильм смотреть, пожалуй, не стоит.

ЛИНИЯ ГОРИЗОНТА

Сара и Джексон - пара, находящаяся в сложных и непонятных отношениях - отправляются на свадьбу друзей. Она проходит на одном из тропических островов. Они летят на небольшом частном самолете. Во время полета пилот умирает от сердечного приступа. У Сары и Джексона нет никакого опыта пилотирования. Ситуация критическая...

Американо-шведский фильм «Линия горизонта» мог бы получиться крепким и напряженным survive-триллером. По факту же, может, фильм сначала в напряжении и держал, но потом -

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 Instagram COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Фото предоставлено каналом CTC



АЛЕКСАНДР НЕЗЛОБИН:

Александр Незлобин – известный российский комик, сценарист, продюсер, режиссер. В частности, он является одним из авторов фильма «Выпускной», снимавшегося в Нижнем Новгороде в 2014 году. Сейчас основные проекты, над которыми работает Незлобин – это популярные шоу на канале CTC – «Русские не смеются» и «Стендап Андеграунд». Второй сезон последнего стартовал в феврале. Мы поговорили с Александром о стендапе, выступлениях в США и работе в коронавирусную эпоху.

- Жанр стендап предполагает достаточную откровенность и жесткость. Как «Стендап Андеграунд» сочетается с форматом канала CTC, предназначенного для семейного просмотра? Насколько сильна цензура?

- Мы постарались дать участникам шоу полную свободу. Как оказалось, такой подход сработал: к нам присоединяется все больше талантливых комиков. Классно, что CTC готов немножечко рискнуть, потому что для канала это необычный контент. Проект выходит в позднее время, когда дети спят, поэтому мы можем позволить себе

актуальные и провокационные шутки. Кроме того, у нас есть интернет-версия на More.tv, в которой еще больше свободы.

- Чем ваше шоу отличается от других стендап-проектов?

- «Стендап Андеграунд» – это объединение начинающих комиков, что-то вроде целой экосистемы, в которой есть все условия для творческого роста. Нам хотелось, чтобы ребята были с нами по любви, а не по контракту: мы с Сергеем Светлаковым для участников не продюсеры, а такие же коллеги по цеху. Нам давно хотелось творческой и продюсерской свободы, поэтому и решили создать уникальную площадку. Мы помогаем комикам и с материалом, и с оформлением номеров, делаем красивую картинку.

- Как вы считаете, что отличает классного стендап-комика от посредственного?

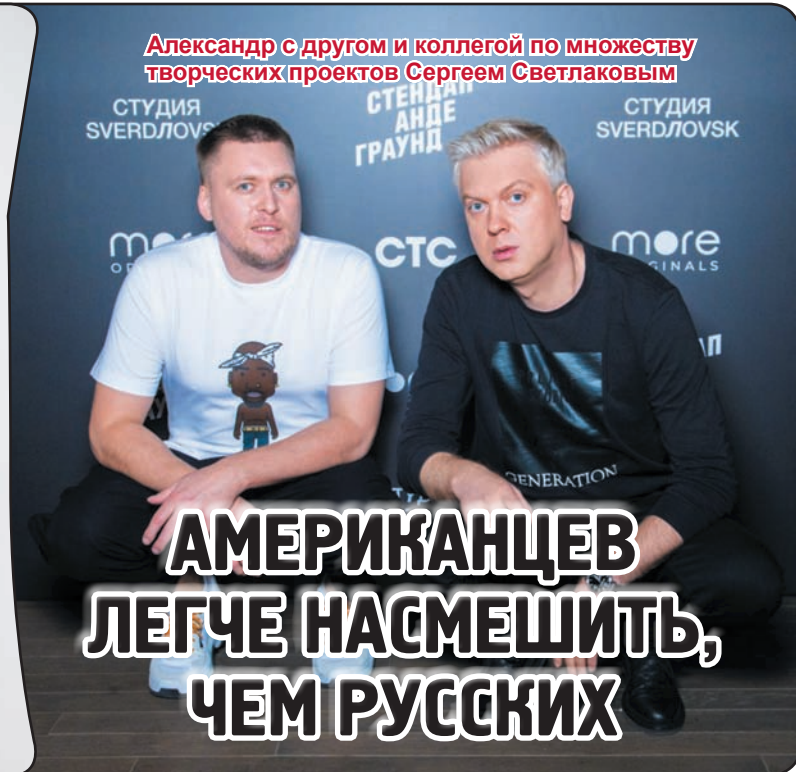
- Главное в стендапе — рассказывать о зрителях через призму своей личности, а не конкретно о своей жизни, иначе шутки не найдут отклик. Хороший комик должен постоянно удивлять аудиторию, экспериментировать, при этом не забывая про самоиронию. Многие в карьере стендаперов зависят от везения, но трудолюбие важнее. Есть много случаев, когда комик становился популярным после многочисленных неудач и в уже приличном возрасте. Так, американский артист Луи Си Кей, чьи выступления многие восхищаются, стал знаменитым в 40 лет.

- Бывали ли у вас ситуации, когда после произнесенной на сцене шутки приходилось жалеть?

- Жалеть — нет. Но некоторым зрителям может что-то не понравиться, и они выливают негатив в соцсетях. Я уже перестал обращать на это внимание: мне кажется, таким людям просто важно где-то выплеснуть свои отрицательные эмоции. И если мой Инстаграм помогает им это сделать, пожалуйста, я не в обиде (улыбается).

- В каких вы сейчас отношениях с представителями юмористического проекта другого канала, где вы долго работали ранее?

Александр с другом и коллегой по множеству творческих проектов Сергеем Светлаковым



АМЕРИКАНЦЕВ ЛЕГЧЕ НАСМЕШИТЬ, ЧЕМ РУССКИХ

- Тот проект для меня родной, что уж скрывать. Мы все дружим. Я даже состою в нескольких чатах шоу. Правда, из одного чата все-таки удалился, когда там начали обсуждать планы. Мне просто стало неловко (хотя было желание подсмотреть и подслушать).

- В интернете можно посмотреть ваши выступления в Америке на английском языке. Как, по ощущениям, вас восприняла американская публика? И чем она отличается от российских зрителей?

- Есть ощущение, что наших все же сложнее рассмешить. В Америке на шутки реагируют проще. Я думаю, что так происходит потому, что в России люди более закрыты – может, из-за климата, может, из-за менталитета. Но если нас рассмешить по-настоящему, то мы смеемся от всей души.

- Наверняка, вас часто спрашивают: «Зачем все начинать с нуля в другой стране?»...

- Наверное, чтобы доказать себе, чего я стою. Кроме того, если мы про американцев многое знаем, потому что смотрим голливудское кино, то они про нас — практически ничего. Им действительно в новинку слушать комика из России. Я, честно говоря, даже не ожидал такого интереса. Лет десять назад ради своего удовольствия как-то выступил в США, но тогда не было такого внимания. А сейчас публика с большим удовольствием меня слушает.

- Как на вашей работе сказались карантинные реалии 2020 года и все, что с ними связано?

- Я больше стал работать дома, и, честно говоря, мне это понравилось! Стоять в пробках на пути к офису — то еще удовольствие.

- Назовите трех лучших артистов юмористического жанра в России за 2020 год?

- Сейчас время талантливых комиков: каждый выдает что-то интересное. Назвать конкретные имена не могу, потому что кто-то может обидеться. А мне бы хотелось и дальше снимать выпуски шоу «Стендап Андеграунд»... Что же касается олдскульных товарищей, то я отмечу первые концерты Эдди Мерфи, Луи Си Кея и последние выступления Джорджа Карлина.



МЕСТА В НН, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСЕТИТЬ!

MasterCLASS
ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ since 1998



Языковая школа МАСТЕРКЛАСС

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



Музей восковых фигур + Архивы Кунсткамеры

Срок выставок: до 8 марта 2021
Особенности: В Кунсткамере можно познакомиться с анатомией человека и различными ее патологиями, тем, как на тело влияют вредные привычки. Среди восковых экспонатов - персонажи Книги Гиннеса, реальные люди с уникальным внешними данными. Фигуры выполнены в натуральную величину
Адрес: ТЦ Муравей, 5 этаж (пр. Ленина, 33)
Тел: 8-980-392-68-10
www: vk.com/voskovie_figury

Кафе #Бургер

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



Лукум
Восточная кухня

Кафе «Лукум»

Время работы: 10:00-00:00 (ПТ-СБ до 01.00)
Особенности: Уютный интерьер с атмосферой старого восточного города. Изысканные блюда восточной кухни, большие и сытные порции. Наивкуснейшие национальные кутабы, хачапури, сырная тарелка (все сыры готовятся из натуральных продуктов). Есть «шведский стол» — суфра
Адрес: ул. Пискунова, 14/5
Тел.: 419-83-56, 8-905-668-60-75
www: lukumnn.ru

Сеть клубов «Единоборства и фитнес»

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

СТИЛЬНЫЕ КЛУБЫ КАЧЕСТВЕННЫЙ ФИТНЕС
**ЕДИНОБОРСТВА
И ФИТНЕС**

M
VMESTE

Коворкинг «VMESTE»

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

ПОХУДЕТЬ И ОМОЛОДИТЬ КОЖУ С ПОМОЩЬЮ ЛИМФА-ТЕЙПОВ?

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

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

ЛЕГКО!



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ТЕЙПОВ
tapenn.ru

Ведущая
Яна Троянова

ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ:

ЧЕМПИОНЫ ПРОТИВ НОВИЧКОВ В АФРИКЕ

Шоу «Последний герой. Чемпионы против новичков» идет по субботам в 19:00 на ТВ-3

Мargarита Брусницына и Ирина Кульдишова, продюсеры шоу



Елена Барткова



Эльмира Абдразакова



Данил Апос



Надежда Ангарская

6 февраля на канале ТВ-3 стартовал новый сезон сверхпопулярного шоу «Последний герой». В этот раз в условиях дикой природы выживают и соревнуются друг с другом две команды - «Новички» и «Чемпионы». Вторые - это самые яркие участники предыдущих сезонов, к примеру, популярная в 90-е годы певица Лена Перова, победитель самого первого российского «ПГ» Сергей Одинцов (который, кстати, сейчас живет в Нижнем Новгороде) и триумфатор последнего «ПГ» - комедийная звезда Надежда Ангарская. Среди новичков тоже немало интересных персонажей, например, участник «Дома-2» Данил Апос и финалистка «Мисс Вселенной» Эльмира Абдразакова. «Alfa Жизнь» связалась по онлайн-связи с продюсерами шоу, которые в данный момент до сих пор находятся на съемках в Африке - на островах Занзибара. Margarita Брусницына и Ирина Кульдишова рассказали о том, по каким критериям отбирались участники на сезон, с какими опасностями ежедневно сталкиваются телегерои и что новички могут противопоставить опытным «бойцам» из прошлых сезонов.

- Как вы выбирали участников предыдущих сезонов на шоу? Были те, кто желал, но не попал?

- Изначально мы хотели, чтобы участвовали только победители или финалисты сезонов. Но далеко не все могли поехать на острова по состоянию здоровья и другим причинам. И мы решили выбрать просто ярких участников, проявивших себя как личность, запомнившихся зрителям. В итоге, записали видеинтервью с 13-ю «старичками», выложили их на сайте канала ТВ-3, а зрители отобрали 8 лучших из них. Все с огромным энтузиазмом восприняли возможность второй (иногда - третий) раз пожить в экстремальных условиях. Хотя, к примеру, Надежда Ангарская призналась, что за день до съемок ее охватил страх: она вспомнила голод, изматывающие испытания, сон на песке, укусы песчаных блох и другие атрибуты дикой природы.

- Есть ли вообще какие-то шансы у новичков перед прошедшими огонь и воду людьми из предыдущих сезонов?

- Конечно. На их стороне молодость (средний возраст команды меньше, чем у «Чемпионов»),

азарт, голод до победы. А у «Чемпионов» - опыт выживания и умение действовать стратегически. Нам всем будет интересно следить, как будут вести себя на островах герои предыдущих сезонов, сделают ли они выводы из ошибок прошлого. В целом чувствуется, что «Чемпионы» в этом сезоне очень хитры и осторожны. Мы, кстати, никогда не навязываем участникам стиль поведения: все решения они принимают сами.

- Мы смотрели биографии «Новичков» на вашем сайте, и сложилось ощущение, что вы собрали сплошь людей, переживших сложные психологические испытания, вроде автокатастроф, шрамов на все тело...

- Это ошибочное впечатление. Например, у нас есть абсолютно счастливый тракторист, который живет в деревне, имеет пятерых сыновей и не хочет никуда переезжать.... Трагедии, произошедшие в жизни, не были критерием отбора на проект, хотя за плечами по-настоящему интересных героев должен быть большой багаж событий и переживаний. Например, у Татьяны Рот - шрам на все тело. Из-за этого она не принимает свою внешность, сильно переживает, хотя при этом хочет стать певицей. Здесь есть внутриличностный конфликт, разрешить который, вероятно, сможет участие в проекте.

- Чем отличались съемки в африканской стране от предыдущих? И какой отпечаток на них отложили коронавирусные реалии?

- Собственно, именно пандемия повлияла на выбор места для съемок: во многих странах снимать было нельзя. И в этом был определенный риск, так как в Танзании (как и во всей Африке) «Последний герой» никогда не снимали. Несмотря на то, что тест-группа тщательно изучила местность, мы не могли до конца оценить условия, в которых придется жить участникам, и опасности, которые их ждут. Стоит отметить, что здесь стоит дикая жара, солнце очень жесткое. Еще тут большие (до 3 км) и частые приливы и отливы. Чтобы добраться до моря, участникам нередко приходилось долго идти по суше, которая еще недавно была океанским дном. А там много сюрпризов, например, морские ежи (некоторые из них - размером с грецкий орех, а какие-то - с человеческую голову). Немало героев из-за них получили ранения, иногда - довольно серьезные. Частые приливы и от-

ливы создали массу проблем самой съемочной группе: сложно было просчитать глубину океана во время проведения испытаний. На Занзибаре много опасных насекомых, медуз и другой живности. Буквально сегодня поступила информация, что участники обнаружили змей, похожих на смертельно опасную черную мамбу...

- Участники по-прежнему могли взять только одну вещь из России на проект?

- Мы поняли, что особого смысла в этой вещи все равно нет: она, как правило, используется не по назначению. Герои получают абсолютно одинаковые сумки, в которые могут положить лишь сменную (1 комплект) и теплую одежду. Всех участников тщательно осматривают администраторы, хотя иногда кому-то удается что-то пронести, вроде бритвенного станка и даже туалетной бумаги.

- Есть информация, что Ольга Бузова хочет стать ведущей вашего шоу. Взяти бы ее?

- Нам очень нравится Яна Троянова, поэтому менять ее ни на кого не собираемся. Мы уверены, что она идеально подходит на эту роль, ведь Яна пережила много испытаний в своей жизни, имеет за плечами большой опыт, в том числе выживания в лесу, поэтому в тяжелых ситуациях она может помочь героям, сказать правильные слова, вдохновить. А Ольгу Бузову мы будем рады видеть в качестве участницы одной из команд.

- А вы сами в каких условиях живете на Занзибаре? Как на курорте, или тоже испытываете какие-то лишения?

- Мы живем в отелях - в местности, где практически нет никаких магазинов, кафе и развлечений. До места, где собирается съемочная группа, нужно идти 15 минут через джунгли, где можно встретить кого угодно. Буквально недавно попали под невероятно сильный тропический ливень: это было очень больно из-за его скорости и мощи. То есть условия для продюсеров далеки от «шоколадных». И сами съемки - это очень сложный, энергозатратный процесс. Мы не только снимаем, но и придумываем, строим испытания, сталкиваемся с неожиданными и проблемами (ведь это реалии), которые нужно оперативно решить. Всего на островах трудятся 80 членов съемочной группы и еще 150 местных жителей.

НИЖЕГОРОДКИ СТАЛИ БОГИНЯМИ

Международный конкурс «Богиня», созданный весной 2020 года нижегородкой Марией Богоявленской, активно развивается. В конце осени прошел финал уже 2 сезона проекта, а сейчас в самом разгаре третий. Здесь девушки с нестандартными формами, не вписывающиеся в глянцево-шаблоны красоты, раскрывают свои таланты, которые долгое время держали в себе, приобретают уверенность в своих силах, осуществляют то, о чем, возможно, мечтали всю жизнь. Конкурсная составляющая тут второстепенна, а во главе угла - наружное и внутреннее преображение.

«Изначально проект планировался как обычный онлайн-конкурс: женщины с нестандартными формами присылали свои фотографии, а эксперты в разных областях их судили, - говорит Мария Богоявленская. - В процессе я поняла, что большинству участниц не хватает определенных знаний, навыков, например, по фотопозированию, визажу, формированию стильного образа и т.д., и с этим что-то нужно делать. Поймала себя на мысли, что абсолютно каждая женщина должна иметь возможность реализовать свой потенциал, измениться и просто быть счастливой. Не секрет, что многие девушки имеют немало сложностей в жизни, массу психологических проблем, и их внутреннее состояние часто далеко от гармоничного. Хотелось, чтобы нижегородки почувствовали себя женственными, красивыми и значимыми. Поэтому во втором сезоне увеличилось количество тренингов, помогающих девушкам преодолевать негативные установки и познать истинных себя. **Наша социальная миссия - вывести женщин из повседневного быта, из скорлупы, в которой они вынуждены сидеть: от решения психологических проблем участницы естественным образом переходят ко внешнему преображению и достижению новых целей.** Пока кто-то сидит и ждет лучшего момента в жизни, наши богини уже почувствовали вкус счастья».

Кстати, если 1 сезон «Богини» шел на 90% в

онлайн, то в этот раз занятия, живые встречи с участницами проходили 3-4 раза в неделю (при этом велась онлайн-трансляция для иногородних участниц). Как было сказано выше, значительная часть занятий была посвящена саморазвитию и самопознанию. Участницы познавали себя через систему «Дизайн человека», узнали секреты ораторского мастерства, общались с сексологом об интимных сторонах семейной жизни, разбирались с эмоциями с профессиональным эмотологом, избавлялись от внутренних ограничений, страхов через танцевально-двигательные практики.

Были и более традиционные для конкурсов красоты мастер-классы - по дефиле, фотопозированию, вокалу, в том числе с участием приглашенных экспертов всероссийского уровня из других городов. Так, девушки смогли пообщаться с Евой Росс, руководителем проекта Bodypositive Россия, миссия которого - проведение мероприятий, направленных на популяризацию в обществе позитивного отношения к своему телу, его принятия и свободного самовыражения. Кульминацией 2 сезона «Богини Plus Size» стал выпускной вечер, где прекрасные, внутренне и внешне обновленные финалистки демонстрировали то, чему научились, в роскошных платьях от известного дизайнера Елены Борисовой. Всем девушкам вручили призы от партнеров проекта, а победительницей 2 сезона стала 32-летняя домохозяйка Татьяна Фендян.

Праздник жизни для участниц не закончился выпускным вечером. Девушки будут востребованы на различных проектах, связанных с модельным бизнесом и фотосъемками. Так, в декабре они приняли участие в показе одежды для женщин нестандартных форм на мероприятии «Женщина года». Победительница сезона будет в 2021 году участвовать в показе в Москве, и вообще выпускницы всех сезонов смогут стать участницами мероприятий в разных городах России, а после открытия границ - в Италии и США! Но главное, что женщины на проекте ощутили вкус жизни и ценность саморазвития, и им уже явно не захочется снова погружаться в прежнюю рутину.

Одна из участниц проекта, которой уже скоро исполнится 50 лет, на момент начала конкурса находилась в жуткой депрессии из-за развода с мужем. А теперь чувствуется, что она вся цветет, полна энергии, решила начать свое дело и активно его развивает! «Кстати, большинство мужей наших богинь, которые изначально скептически относились к участию своих спутниц в проекте, изменили свое мнение, ведь внутренние изменения, произошедшие у девушек, сказались и на атмосфере в семье, на отношениях», - делится Мария.

Если вы хотите принять участие в следующих сезонах «Богини», то следите за новостями о проекте в Инстаграме [@maria.bogoyavlenskaya](https://www.instagram.com/maria.bogoyavlenskaya).

Мастер-класс по фотопозированию от Юлии Селивановой

ФОТО - Людмила Шилина

Создатель проекта «Богиня» Мария Богоявленская (в центре) и победительницы двух сезонов - Татьяна Фендян и Елена Полушкина

Мастер-класс по визажу от Юлии Орешко

Юлия Селиванова и Мария Богоявленская



Финалистки и преподаватели второго сезона проекта «Богиня»



Анастасия Артюшина:

- Всю жизнь я откладывала некоторые вещи, которые, наконец, в проекте смогла себе позволить. Благодаря Марию Богоявленскую, эту невероятную женщину с большой буквы, которая делится мудростью с окружающими женщинами и трансформирует их сознание и самооценку!



Любовь Костылева:

- Этот конкурс помог раскрыть мои возможности. Изменилась я, изменился мой внутренний мир. Теперь я кайфую от своей жизни! Бесконечно благодарна Маше и спикерам.

Татьяна Фендян, победительница 2 сезона:
- Секрет моего успеха, наверное, в том, что я ответственно относилась ко всем занятиям, получала

большое удовольствие от происходящего. Победа - лишь приятный бонус к этому удовольствию и бесценным знаниям, которые пригодятся в дальнейшем. Раньше я вообще боялась фотографироваться, выступать на сцене перед публикой. На «Богине» мне удалось преодолеть свои страхи.

Наталья Гудвин:

- Участие в проекте «Богини» буквально встряхнуло меня из предрасудков - как из старого платья! Здесь я встретила единомышленников в питании, подборке индивидуального стиля, фотопозировании, самопрезентации! Замечательная команда спикеров, от психолога до изумительно талантливого хореографа, сделали свое дело: я получила Себя на выходе! И это счастье!

Светлана Королева:

- Спасибо, Мария, за твой шикарный проект! Он волшебный! Конкурс дает каждой женщине раскрыться и узнать себя новую.



Вера Вилкова:

- В период, когда я решила пойти в проект, единственной вещью, от чего я могла получать удовольствие, была еда. Я сидела дома и думала, что никому не интересно... В ходе проекта я поверила в себя, стала все чаще выходить в свет, узнала много нового, от нумерологии до сексологии, впервые открыла для себя сра и косметологию. Несмотря на то, что у меня уже двое детей, могу смело заявить, что женщину в себе я по-настоящему раскрыла только в 27 лет - на проекте «Богиня»!





МАКС
а в т о ш к о л а

MAXNN.RU 
424-26-44

Звоните с 9:00 до 21:00
без выходных



ВОЖДЕНИЕ С 6 УТРА ДО ВЕЧЕРА, ВКЛЮЧАЯ ВЫХОДНЫЕ ДНИ
ТЕОРИЯ - УТРОМ, ВЕЧЕРОМ, В ВЫХОДНЫЕ ДНИ, ОН-ЛАЙН ДОМА
ВСЕ ВКЛЮЧЕНО В СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ
ПЕРВЫЙ ВЗНОС 5000
ОПЛАТА В РАССРОЧКУ БЕЗ УВЕЛИЧЕНИЯ СТОИМОСТИ НА 3 МЕСЯЦА

23

**СКИДКА ЗАЩИТНИКАМ
ОТЕЧЕСТВА**

* Действует при предъявлении
журнала до 31 марта



* Действует при предъявлении
журнала до 31 марта



Российский Клуб Управленцев Золотой Запас

**С нами вы нарабатываете
навыки успеха!**

**Российский клуб управленцев
«Золотой Запас»**

Мы создали **НОВЫЙ ОБРАЗЕЦ** дополнительной профессиональной подготовки управленческих кадров в России.

Мы считаем, **НАСТОЯЩИЙ УПРАВЛЕНЕЦ** — это человек, способный управлять всеми сферами своей жизни (проектами, деньгами, персоналом, творчеством, здоровьем, настроением, интуицией) и при этом соответствовать высоким моральным критериям (принцип экологичности деятельности).

Мы не учим, а **СОЗДАЕМ СРЕДУ** в которой вы гарантировано сможете научиться.

Попади в управленческую элиту России!

100 уникальных авторских практик

25 семинаров по **4** часа

25 самостоятельных тренинг-игр в мини-группах по **2** часа

8 познавательных месяцев с октября по май



Петр Кудасов,

выпускник РКУ "Золотой Запас",
эксперт по продажам и найму

Золотой Запас стал одним из самых значительных событий, повлиявших на меня.

Я стал больше зарабатывать, меньше работая, повысил свою эффективность, наладил управление своими бизнес-проектами так, чтобы они работали практически без моего вмешательства. Я получил уверенность, что нашел свою дорогу и научился с открытым сердцем воспринимать все события дня. И, конечно, нашел новых друзей.



Анастасия Яндыганова,

выпускница РКУ "Золотой Запас",
генеральный директор
консалтингового агентства

Золотой Запас стал для меня местом, где я, будто став героем мультфильма, получила сильный удар по голове и начала менять свою жизнь. Любовь, семья, любимое дело — всё приносит радость.

И если кому-то из вас часто стали говорить о том, что пора прибавить скорости, то турбины устанавливают именно здесь!

Заполни анкету!

Пройди конкурсный отбор! www.zz-33.ru

Пиши на почту: welcome@zz-33.ru

Звони: 8 (831) 291-36-03