

Бизнесс-Леди ^{life}

Еще один шаг

BUSINESSLADY-LIFE.RU

01-02/2021

16+



ЕСТЬ ИДЕЯ!

Вояж на воды

CRM-МАРКЕТИНГ

Зачем и как?

Виктория

Пархомчук

ПСИХОЛОГ, ГИПНОТЕРАПЕВТ, НЕЙРОКОУЧ

Индивидуальные консультации

*таропсихолог, специалист
по работе с подсознанием*

Вероника Носикова

Только действующие рекомендации

- ✓ Помогает клиентам избавляться от лишнего веса без диет, спорта и каких-либо ограничений в питании за короткое время.
- ✓ Видит психосоматическую причину любого заболевания и помогает выздоровлению без лекарств.
- ✓ Решает вопросы, связанные с проблемами в отношениях, задачи личностного и финансового роста.
- ✓ Владеет уникальной методикой работы с подсознанием, искусством чтения знаков, снов, символов.
- ✓ Собирала знания по всему миру: за плечами — три высших образования, много школ и направлений.
- ✓ Использует в работе карты Таро как инструмент, открывающий доступ к подсознанию человека.



+7 (919) 261-08-01



niki.ta.insight



Читайте интервью на стр. 11



Emmi-dent представляет собой профессиональный уход за зубами и ротовой полостью в домашних условиях. Технология микрочистки посредством реального ультразвука запатентована во всем мире и одобрена уже более чем миллионом довольных пользователей. До этого зубы чистились лишь за счет наличия абразивных микрочастиц в зубных пастах и трения зубов щеткой. Теперь же специальные ультразвуковые приборы, работающие без трения зубов, т.е. не травмирующие зубную эмаль и десны, обеспечивают щадящую и на много более действенную чистку. Кроме того, ультразвук гарантирует небывалую до сих пор профилактику и обладает уникальным терапевтическим (излечивающим) действием.

EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку

Щетка Emmi-dent чистит мягко и без каких-либо чистящих движений.



Преимущества щетки Emmi-dent

- Одновременно мягко – без трения зубов – и эффективно она удаляет зубной налет и камень.
- Уничтожает микробы и бактерии внутри десен на глубине до 12 мм.
- Излечивает пародонтит, кровоточивость, воспаления десен и афты.
- Отбеливает эмаль и восстанавливает осевшие десны.
- Устраняет неприятный запах изо рта.
- Активирует кровоснабжение десен, способствуя процессу их заживления.
- Идеальна для имплантов и брекетов.
- Почти 96 млн. колебаний ультразвука в минуту гарантируют настоящий и тем не менее мягкий ультразвук.
- Запатентованная во всем мире технология Made in Germany.



ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ

emmi-dent

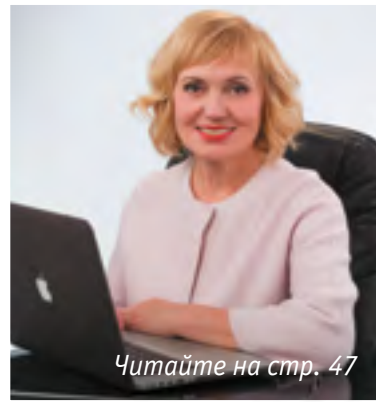
БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ



Читайте на стр. 28



Читайте на стр. 45



Читайте на стр. 47



Читайте на стр. 13

Здорово, что бизнес становится все интеллектуальней! Нельзя продолжать мыть посуду руками, если лучше, быстрее и чище это сделает посудомоечная машина. Так и бизнесу не обойтись без современных инструментов, позволяющих работать быстро, слаженно и эффективно в условиях сильнейшей конкуренции, большого объема информации и нестабильной экономики. Одним из таких инструментов является CRM-маркетинг. Как и зачем его использовать, мы рассказываем в номере. Если вы до сих пор работаете без CRM — пора начинать!

Динамичный, интересный и многообещающий — такой мир сегодня, только всегда не хватает одного — времени! Некогда изучать, пробовать, ошибаться, подниматься и идти дальше. Чтобы не терять время на второстепенное, необходимо найти свой путь. Ученые уже доказали, что нельзя развить способности, которых нет, — мы все рождаемся с определенным набором качеств, талантов. Профессор, доктор биологических наук, руководитель отдела эмбриологии НИИ морфологии человека РАМН Сергей Вячеславович Савельев вот что пишет по этому поводу: «Все умственные, физические ресурсы мозга определены с рождения: как генами родителей, так и тем, что за материалы — белки, жиры, углеводы — приносила на постройку новой нервной системы будущая мама. Если в это время она занималась сыроедением, голоданием, у ребенка, скорее всего, будет не совсем адекватно развит мозг...» «И нет смысла масштабно искать гениев — явление это уникальное. В индивидуальном мозге, то есть в каждом конкретном случае, нужно заниматься не проблемой развития функций, которых нет, а реализовывать то, что точно досталось от папы с мамой. Как это определить? Очень просто — предъявите мозгу много вариантов. Дайте попробовать разное. Человек сам схватится за свое. Если лучше выражены слуховые и голосовые области мозга, будет петь. Аналитические? Не оторвешь от шахмат, точных наук».

Я желаю всем найти свое! Именно на этом верном пути мы всегда находим силы не свернуть с него. Поздравляю вас с наступающими праздниками, желаю новых успешных проектов, реализации всех задуманных планов и надежных партнеров!

Главный редактор Елена Гаврилова



56

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

МАРКЕТИНГ

- 6 CRM — работает, когда вы отдыхаете
- 8 Зачем бизнесу YouTube?

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 24 Виктория Пархомчук: «Психологу можно и нужно довериться»

УСПЕХ

- 20 Татьяна Цитцер: «Всегда верьте в себя!»
- 28 Елена Аношкина. Призвание — юрист
- 42 Раиса Зотова: «Психология — наука очень точная!»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 9 Алеся Акишева. Цифры — ничто, уникальность — все
- 11 Вероника Носикова: «Я вижу ориентир!»
- 31 Елена Бабий. Один шаг к счастью
- 35 Наталья Грибанова. Увидеть свой путь
- 37 Алена Абрамова. Как создать идеальный образ?
- 39 Ольга Спирова. Дело тонкое!
- 45 Ольга Игнатович: «Будущее зависит только от нас!»
- 47 Ольга Елиокумс: «Очень люблю людей!»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

СТИЛЬ

- 13 Лариса Скороходова. Магия дома
- 14 Наряды на Новый год. Выбор редакции
- 18 Оксфорды, дерби или монки? Лучший подарок

НА ОБЛОЖКЕ



Виктория Пархомчук

«У каждого человека свои страхи, ограничения, внутренние негативные убеждения, травмы. Поэтому и скорость движения на пути преодоления барьера всегда индивидуальна. Все зависит от многих факторов: цели, которую человек ставит перед собой, ситуации на данный момент жизни, от того, чего он хочет, каков его запрос. Стоит учитывать и свои финансовые возможности, а также время, которое ты готов тратить на психологию, а вернее сказать, на то, чтобы работать над собой и меняться. Кому-то достаточно нескольких месяцев: человек сдвинулся с точки и начал активно идти по жизни. Кому-то нужны годы. Ведь в нас постоянно что-то меняется: тот, кем ты был пять лет назад, и тот, кто ты сейчас — это две разные личности, и проблемы у них неодинаковые...»

Читайте интервью на стр. 24



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Елена Гаврилова

Коммерческий директор
Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов
Светлана Нестерова

Редактор
Екатерина Кудряшова

Над номером работали
Лариса Зинченко
Ольга Беляева
Елизавета Романова
Елена Александрова

Менеджеры по рекламе
Оксана Чиглинцева
Анастасия Ожгибесова
Светлана Давыдова

Фотограф-журналист
Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер
Алексей Александров

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ
119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5
Тел.: +7 (495) 505-26-63
info@businesslady-life.ru
www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-31902,
выдано Федеральной службой
по надзору в сфере массовых
коммуникаций, связи
и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение
РА ООО «МАМА МИА»
Тел.: +7 (495) 940-18-10,
+7 (495) 589-08-06
www.mammamia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Рукописи и материалы, присланные посредством электронной почты, не принятые к публикации, не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка материалов (фотографий и текстов) без письменного согласия редакции запрещается.

АСТРОЛОГИЯ

17 Пока часы 12 бьют. Астрология исполнения желаний

АВТОЛЕДИ

23 Вождение без страха

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

32 Скажите, доктор

50 Как справиться с бессонницей?

ОТНОШЕНИЯ

49 Чтение по лицу, или Как за 9 секунд узнать человека

ПСИХОЛОГИЯ

52 О чем молчит ребенок?

ИНТЕРЬЕР

54 Правильный интерьер ванной

ВОЯЖ

56 Кавказские Минеральные Воды
Отдых с пользой для здоровья!

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

60 Просто и полезно!





CRM — работает, когда вы отдыхаете

В период кризиса маркетологи рекомендуют компаниям стать мягче и внимательнее по отношению к клиентам, а именно: продумать индивидуальный подход, выстроить систему скидок и бонусов, подготовить спецпредложения и т.д. Не делать этого может позволить себе только крупный бизнес, который обычно держится на плаву даже в тяжелые времена. Положение малого бизнеса более неустойчивое не только в кризис, поэтому подстраиваться под клиента он должен всегда. Для этого существует CRM-маркетинг, который помогает формировать коммерческое предложение на основе собранных и систематизированных данных о клиентах и регулярно мотивировать их на покупку.

Сбор данных

Классический маркетинг предполагает, что клиентская база создается, исходя из КП. В CRM-маркетинге, наоборот, предложение формируется под клиентов. Для этого нужно собирать, накапливать и систематизировать информацию о них, но далеко не все компании умеют это делать правильно. В большинстве случаев в базу данных заносят лишь фамилию, имя, отчество, должность и контакты клиента, в то время как самой полезной информации (социальный статус, образование, семейное положение, наличие детей, домашних животных и т.д.) не уделяют внимания. Чаще всего об этом просто не умеют или стесняются спрашивать при личном общении либо не включают соответствующие пункты в анкету.

Если у компании есть CRM-система, то она должна быть настроена таким образом, чтобы менеджер или робот фиксировал в ней все действия и данные клиента (что тот сказал, что заполнил, где зарегистрировался, что положил в корзину на сайте, какое прислал письмо). Важно, чтобы

все пустые ячейки в карточке клиента постепенно заполнялись, т.е. система или тот, кто с ней работает, занимались регулярным обогащением данных.

От холодного — к горячему

Во множестве компаний отсутствует программа по работе с клиентами. Она должна начинаться с распределения клиентов на группы: «холодные», «теплые», «горячие» и преследовать главную цель — превратить как можно больше «холодных» в «горячих». Для этого необходимо использовать удерживающие коммуникации, которые не дают клиенту уйти к конкуренту.

«Холодных» клиентов обычно не умеют доводить до продажи: либо ими некогда заниматься, либо в компании просто не знают, что с ними делать. Так «холодные» постепенно пропадают из поля зрения. CRM-маркетинг минимизирует подобные потери путем разогревающих коммуникаций: это должны быть частые, длительные, но не слишком навязчивые касания, вызывающие сильные положительные эмоции.

Но обычно в компаниях это делается грубо, и каждое обращение клиенту можно свести к одной мысли: «Где деньги? Давай уже заплати быстрее». Понятно, что таким способом клиента удержать нельзя, а можно только лишь оттолкнуть.

Волшебство касаний

Разогревающие касания делятся на 6 групп: экспертные касания (показываем, какие мы продвинутые в своей отрасли, что мы делаем, что происходит в компании, показываем кейсы, выступления, пишем статьи); бизнес-касания (понимаем задачи клиента и оказываем помощь в их решении, например, касание «сделай сам» — рассказываем, как клиент может сократить свои расходы, проводим обзор рынка (помощь клиенту в экономии времени); развлекательные касания (поздравления, шутки, подборки полезных книг, приложений, ресурсов), подарочные касания (подарки от наших партнеров, неожиданные мелочи, тест-драйв сервисов и услуг), VIP-касания (подчеркивание особенностей клиента: консультация у него, совместная разработка, приглашение к соавторству), WOW-касания (удивляем клиента: как дела, чем можем помочь, показываем, что мы сделали протокол встречи, где зафиксировали беседу, обозначили задачи и пути решения, предлагаем виртуальные экскурсии и т.д.).

Подталкивающие касания (подталкивание к покупке) начинаются с отслеживания и регистрации действий клиента и реакции на них, чтобы провести его на следующий этап. CRM-система может реагировать автоматически (присылать письмо, уведомление и т.д.), но в некоторых случаях (если клиент особенно важный) это должен делать менеджер (звонить лично, напоминать).

Надо помнить, что на каждом этапе у клиента разные потребности и их необходимо удовлетворять: например, поблагодарить за интерес к ресурсу, предложить что-то, показать кейсы других клиентов, пригласить пройти опросы и анкетирование — иными словами, запустить систему обогащения данных. Если клиент ушел думать после предварительного КП, нужно отправлять кейсы клиентов, уже использовавших ваш продукт, делиться экспертной информацией по теме вопроса, предлагать конкурентные обзоры по данному продукту и т.д. Если ушел думать после сметы, необходимо сделать такую подборку материалов, которая оправдывает вашу цену (предлагать конкурентные обзоры по этому предложению, направлять советы по использованию вашего продукта, делиться отзывами клиентов, приобретавших ваш продукт, собирать дополнительную информацию о клиенте, чтобы расширить возможность контактов).

Удерживаем и вовлекаем

Затем нужно подталкивать клиента после выставленного счета, чтобы момент оплаты не затягивался (дедлайны, подарки и бонусы за оплату счета в указанный срок, предупреждение о повышении цен). Но и это еще не все: клиента важно удерживать и после покупки. Основная задача — превратить его в постоянного, затем в приверженца, а затем — в адвоката бренда. Для этого используются удерживающие касания. Например, компания по интернет-доставке линз может напоминать клиентам о повторном заказе, т.к. фиксирует, что он приобрел линзы сроком ношения 1 месяц.



Если на первом этапе (после совершения первой покупки) клиента надо поблагодарить, взять отзыв, дать ему советы по использованию продукта, напомнить о необходимости пополнить запасы или продлить услугу, то на втором этапе (когда он сделал уже вторую покупку) можно вовлекать его бонусами за лояльность, предложениями обогатить клиентский опыт за счет расширения ассортимента покупок. Когда клиент становится постоянным, его можно приглашать к разработке новых продуктов, привлекать к созданию контента. На этом этапе часто выстраиваются неформальные отношения. Приверженца можно вовлекать в историю успеха, обращаться к нему за экспертным мнением, приглашать на внутренние мероприятия, помогать решать смежные задачи, дарить неожиданные подарки. Адвокату бренда можно предлагать ранний доступ к новым товарам, а также приглашать его к оценке, готовить материалы для рекомендации и т.д.

Ну и самое главное. Все это — касания, напоминания, распределение клиентов по группам и т.д. — возможно настроить автоматически в продвинутых CRM-системах, что не только облегчит работу менеджерам, но и позволит работать бизнесу в режиме 24/7.



ЗАЧЕМ БИЗНЕСУ



Многие уже привыкли использовать социальные сети как инструмент продвижения собственного бренда. Но в качестве рекламных площадок бизнес чаще всего выбирает «Инстаграм», «ВКонтакте» и «Фейсбук», забывая, что YouTube тоже стоит внимания, поскольку обладает несомненными преимуществами перед другими соцсетями.

Тексты и фото — быстро устаревающий контент. Чтобы удержать аудиторию с их помощью, требуются постоянные усилия, ведь обновления должны выходить с приличной частотой. Видео контент, для размещения которого и предназначен YouTube, **имеет гораздо больший срок жизни**. Более того, грамотно подготовленный ролик будет продолжать работать на вас и тогда, когда вы перестанете делать на него ставку: репосты и поиск по ключевым словам никто не отменял.

YouTube позволяет сделать бренд не просто узнаваемым, а близким и понятным. Чем человек заинтересуется скорее: подробным текстом, пусть и снабженным иллюстрациями, который рассказывает историю вашей компании, или ярким видео, в котором этой историей делятся сами сотрудники? Вопрос риторический. **Благодаря видео ваш бизнес перестает быть обезличенным**, а покупатель начинает воспринимать его как результат работы интересных людей, что обязательно скажется на продажах: аудитория любит эмоциональные истории.

Кроме того, YouTube **помогает увеличить популярность и других бизнес-площадок**. К примеру, о грядущем праздничном розыгрыше подарков компания может сообщить в видео, разместив под ним ссылку на сайт или другую соцсеть. Узнав условия проведения акции, покупатель непременно захочет в ней поучаствовать. Таким образом, видео выполняет не только эмоциональную, но

и информативную функцию, одновременно увеличивая число переходов на сайт.

Если ваш бизнес связан с продажей сложной в эксплуатации техники, **размещение видео на YouTube даст возможность уменьшить количество обращений в службу поддержки**. Сняв подробный (и увлекательный!) ролик-инструкцию, вы сэкономите время и своим сотрудникам, и покупателям. То же самое актуально, если вы занимаетесь продажей, скажем, настольных игр. Люди неохотно читают письменные инструкции, но видео, в котором в доступной форме рассказывают и показывают правила игры, они посмотрят обязательно.

Теперь про финансовую составляющую. Создание видео, скорее всего, обойдется вам куда дороже создания текста. Соответственно, развивая свой канал, вы потратите больше, чем при раскрутке страницы в «Фейсбуке», например. Но при регулярном и грамотном позиционировании своего бизнеса на YouTube ваши затраты окупятся, а вы **сможете получить прибыль, которую вам бы не принесли другие соцсети**.

Если вы не планируете вкладывать значительные средства в YouTube-канал, **создать его даже для периодических и нерегулярных обновлений будет излишним**: у вас всегда будет мощный инструмент воздействия на потенциальных покупателей, которым можно воспользоваться в любой момент.

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива А. Акишевой

Кандидат экономических наук, эксперт по позиционированию, бренд-продюсер Алеся Акишева уверена: грамотному позиционированию себя, своего бренда можно научить. «Это тоже своеобразная мышца, которая прокачивается. Многие не осознают, что упускают массу возможностей, не обучаясь стратегии позиционирования себя. Обучая этому навыку на своем практикуме «#СтратегияЭксперт», я расширяю сознание клиентов и меняю их жизнь. Новый имидж — не мыльный пузырь, а современно и актуально упакованная ваша уникальность».



ЦИФРЫ – НИЧТО, УНИКАЛЬНОСТЬ – ВСЕ

Алеся, что еще, кроме визуального контента, активно влияет на успех продаж?

Просто один красивый визуал не работает, хотя, конечно, без него никуда! Однако не с визуала надо начинать. Личный бренд — это всегда про ценности, которые вы транслируете. Про миссию, которую вы несете в мир и ценность, которую получают те, для кого вы стараетесь. Начался век персонализации и, конечно, людьми-брендами становятся все, кто ярко и с душой транслирует свои мысли. Очень важна постоянная коммуникация с клиентами. Причем ваша личная, а не службы заботы о клиентах. Нужно самому стать главным героем!

Можете указать на пару частых ошибок, которые совершают при продвижении в «Инстаграме»?

Единственная фатальная ошибка — это полное непонимание, зачем нужен профиль в «Инстаграме», и отсутствие цели. Многие в попытке увидеть заветную цифру подписчиков бездумно сливают бюджет, который был вложен на продвижение. Перед тем, как продвигаться в «Инстаграме» и прибегать к эффективным платным методам продвижения, необходимо выстроить свой фундамент бренда — то, о чем я говорила ранее.

Хотя есть и другие стратегии продвижения, при которых цифра подписчиков не имеет большого значения. Если цель — повисить чек и стать востребованным экспертом, нужно правильно транслировать свои смыслы через визуал, коммуникацию и тексты. Тогда на актив даже в 1000 человек можно успешно работать. Причем это не должен быть идеальный аккаунт-картинка с одинаковыми пресетами, как у блогеров, — у них другая задача. Важна стратегия, по которой мы раскрываем свою экспертность по алгоритму, растем, масштабируемся и становимся брендом, чтобы продавать не продавая. Для этого старайтесь показать свои достоинства на каждом этапе взаимодействия с клиентами. Начиная с шапки профиля, выделяйте главное, что есть в вашей деятельности. Покажите любовь к клиентам, щедро делитесь контентом. Отражайте свои взгляды на жизнь. Создавайте продукты с заботой — чтобы людям было в удовольствие приходить, покупать, работать с вами. **С какими страхами приходится справляться вашим клиентам, чтобы выйти на большую аудиторию? И как вы помогаете их преодолевать?**

Страх — это защитная реакция организма на неизвестность. Его испытывают все и всегда, когда что-то меняют в жизни.

На практикуме «#СтратегияЭксперт» мы разбираем основные страхи людей, идущих в публичное пространство: страх потерпеть неудачу в онлайн-работе; страх публикаций персональных сторис из-за нелюбви к своей внешности или к своему голосу; страх трансляции своей жизни из-за мыслей, что это никому не интересно, что этот новый стиль «наизнанку» не совпадает с семейными устоями и т.д... В работе я применяю только самые эффективные техники и упражнения, которые помогают проработать страхи и разрешить себе идти дальше.

Закончите фразу: «Счастливая женщина — это ...»

Женщина, которая живет так, как она хочет. Когда есть гармония внутри, осознание своей ценности и уникальности, когда решены все противоречия рода, когда проживаешь жизнь только на высоких вибрациях, а от их избытка наполняешь положительными эмоциями свое окружение. Когда имеешь мечты и воплощаешь их!



ПОДАРОК!

Всем, кто пришлет промокод «#БизнесЛеди» в Директ @alesya.online, получит в подарок чек-лист по онлайн-вовлеченности



ВЕРОНИКА
НОСИКОВА

Я вижу ориентир!

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива В. Носиковой

Наша гостья Вероника Носикова (для многих — Nikita Insight) — таропсихолог, специалист по работе с подсознанием, владелица бизнеса и счастливая мама — уверена, что абсолютно все жизненные задачи можно решить с помощью подсознания.

Вероника, все, чем вы делитесь со своими клиентами, было проверено вами на личном опыте — вы изменили свою жизнь к лучшему, перевернув ее на 180 градусов. А когда пришло желание помогать другим?

Мы можем делиться с другими людьми только тем, чем наполнены сами. Если человек несчастен, ему больно, то, конечно, ему очень тяжело излучать энергию счастья, радости и уж тем более делиться этим с другими. А если он в ресурсе, его переполняет любовь — хочется обнять весь мир и сделать всех счастливыми. Мое желание помогать, наверное, было во мне с детства, но возможности помочь пришли не сразу, а как только я решила свои основные задачи в жизни. Я не говорю, что их сейчас нет. Задачи будут всегда, иначе зачем нам пребывать на Земле?

Можно сказать, что работа с подсознанием — это ключ к решению почти всех жизненных проблем?

Совершенно точно могу сказать, что работа с подсознанием помогает решить абсолютно все жизненные задачи. (Не люблю слово «проблемы», так как считаю, что нет никаких проблем в жизни. Есть задачи, решая которые, мы приобретаем опыт, силу, мудрость, переходим на новый уровень) Я убедилась на своем опыте и опыте своих клиентов, что работа с подсознанием помогает в лечении различных заболеваний без лекарств, в избавлении от лишнего веса без диет и спорта, помогает склеить трещину в отношениях между партнерами, решить вопросы отцов и детей. Также помогает улучшить материальное положение, добиться поставленных целей во всех сферах жизни. Именно подсознание отвечает за все, что происходит в нашей жизни: какие события и люди к нам притягиваются, какой уровень нашего материального положения, какой партнер рядом, здоровы мы или имеем телесные недуги.



Известно, что привычки формируют характер, характер формирует судьбу. И поэтому, работая с подсознанием, можно менять привычки и характер, а следовательно — изменить судьбу.

Если представить в процентном соотношении, то сознания в нас всего лишь 10% (это логика, анализ, мышление), а подсознания — целых 90% (это наши чувства, эмоции, интуиция, страхи, убеждения, ограничивающие установки, прошлый опыт, привычки, характер)... Известно, что привычки формируют характер, характер формирует судьбу. И поэтому, работая с подсознанием, можно менять привычки и характер, а следовательно — изменить судьбу.

Чем кардинально отличается ваша работа от работы других специалистов в этой области?

В своей работе с клиентами я беру во внимание сны и знаки, сопровождающие человека (как часто повторяющиеся события, к примеру), потому что они — язык нашего подсознания. Иногда на консультациях использую карты Таро, но не как гадание или

предсказание, а как инструмент, помогающий открыть доступ к подсознанию конкретного человека. Карты Таро в моем случае — это подсказка из подсознания клиента, потому что именно в подсознании есть ответы абсолютно на все вопросы. Часто сам человек, пришедший на консультацию, чего-то не договаривает, и карты могут дополнить и показать картину в целом с различными вариантами развития событий. Как в сказке: налево пойдешь — коня потеряешь, направо пойдешь — любовь найдешь. То есть карты помогают увидеть множество различных вариантов в жизни человека. И что нужно делать, чтобы получить желаемое.

Некоторые специалисты, работающие с картами Таро, ставят приговоры, озвучивая лишь один вариант развития событий. Это неправильно. В нашей жизни всегда имеет место многовариантность. И работа с подсознанием помогает использовать все наши ресурсы для достижения желаемого результата.

Какими достижениями в жизни вы гордитесь больше всего?

Самое мое большое достижение — это, конечно, то, что я счастливая мама. На втором месте достижений — моя личная трансформация и кардинальные перемены в судьбе как результат внутренней работы над собой. Когда-то я была счастливой домохозяйкой, живущей за счет состоятельного мужа, бесконечно путешествующей по миру, не умеющей оплачивать даже счета за квартиру, не говоря уже о решении каких-то жизненных вопросов. Абсолютно все делал супруг. После смерти мужа, оставшись без денег и жилья, с годовалым ребенком на руках, я смогла пройти через предательства, испытания и трудности, игры влиятельных особ. Бесконечные судебные тяжбы и разборки закалили мой характер. Но вера в Бога и в его помощь позволили мне стать хозяйкой своей судьбы, хозяйкой своего бизнеса, специалистом, который востребован и полностью доволен и удовлетворен тем, чем он занимается. Я получаю удовольствие от каждого дня в своей жизни. Могу с уверенностью сказать, что я счастливый человек!

Как планируете провести рождественские праздники? И загадываете ли вы желания на Новый год?

Я очень люблю путешествовать. Жила во многих странах. И, конечно, хочу посетить все самые неизведанные уголки мира. Сейчас время познавать удивительные и волшебные места нашей огромной и красивейшей страны! Планирую в новогодние каникулы посетить Байкал — место силы и чудесных внутренних трансформаций.

Желания на Новый год я, конечно, загадываю, и они всегда исполняются. Здесь главное — верить в исполнение задуманного. Часто на Новый год и Рождество я придумываю различные волшебные ритуальчики, направленные на сеяние семян добра и роста. Например, покупаю огромный мешок киндер-сюрпризов, хожу по улицам и раздаю лакомства незнакомым деткам, с позволения их родителей. Это очень символично — как семя, которое прорастет и даст щедрые плоды.

Дизайнерское ателье индивидуального пошива



A&M Furs – это мастерская, где работает команда профессионалов, вкладывающих душу в свое дело. Наше ателье основано на базе одного из самых молодых и успешных зверохозяйств России, именно поэтому мы рады предложить своим клиентам мех высочайшего качества по самым низким ценам. Мы готовы, выполнив все работы собственноручно, создать для Вас любое изделие, начиная от классической элегантной шубы и заканчивая эксклюзивными меховыми аксессуарами.

Основные направления:

- ✓ Индивидуальный пошив меховых изделий и аксессуаров – от 35 000 руб.
- ✓ Перекрой меховых изделий – от 25 000 руб.
- ✓ Реставрация меховых изделий и аксессуаров – от 1000 руб./элемент
- ✓ **АКЦИЯ!** Шуба из баргузинского соболя, изготовленная по индивидуальным лекалам – от 350 000 руб.

Москва, Казарменный пер., д. 6, стр. 1 | Тел.: +7 (965) 395-69-69



amfurs.ru



amfurs.info@gmail.com



[amfurs.ru](https://www.instagram.com/amfurs.ru)

МАГИЯ ДОМА

Как подготовить дом к Новому году, чтобы его пространство сопутствовало исполнению желаний? Можно ли сделать дом оазисом благополучия и стабильности? Прислушаемся к советам специалиста по Васту, мастера женских практик Ларисе Скороходовой.

Каких основных принципов следует придерживаться, украшая дом к Новому 2021 году?

Когда мы говорим о новогоднем декоре, то первая ассоциация, которая у нас возникает, конечно, — новогодняя елка! Давайте посмотрим на этот праздничный атрибут с необычного ракурса. Хвойные деревья являются проводниками энергии между нами и Вселенной (посмотрите на их иголки — это миниатюрные антенны-излучатели). Получается, что каждый Новый год в наших домах появляется проводник энергии между нами и Вселенной. Поэтому отнеситесь к новогодней елке с особым вниманием и почтением! Наряжайте ее только в хорошем настроении, думайте позитивно, «запускайте» свои желания во Вселенную.

Лучше всего установить елку на юго-востоке, юге или юго-западе вашего дома/квартиры — это важно! Украшайте лесную красавицу парными игрушками или четным количеством игрушек одного вида: 8 шаров, 6 шишек и т.д. Цвет игрушек в этом году выбирайте золотой, желтый, коричневый. Чтобы еще сильнее активировать «зеленую антенну», обязательно повесьте на елку гирлянды с огоньками (свет в лампах должен быть теплый, не белый), декоративные свечи.

Если у вас нет возможности установить новогоднюю елку дома, то украсьте несколько сосновых или еловых веток. Сделайте из них композицию с шишками, «золотыми» орешками. Все это можно расположить на блюде, в корзине или просто поставить такую ветку в вазу. Сам процесс декорирования поднимет вам настроение.



Чтобы еще сильнее активировать «зеленую антенну», обязательно повесьте на елку гирлянды с огоньками (свет в лампах должен быть теплый, не белый), декоративные свечи.

Можно ли «зарядить» дом на деньги?

Можно. И это не магия и не эзотерика, а только физика и точный расчет. Органическая энергия (читайте «денежная энергия») приходит на нашу планету Земля с севера, поэтому в наши дома «денежная энергия» приходит тоже с севера. И чтобы потоку этой энергии было легко заходить в пространство вашего дома и пространство вашей жизни, уделите внимание северному сектору в своем доме.

Идеально, чтобы на севере была входная дверь или окно. Но, если у вас глухая стена на севере, то создайте «энергетическое окно» — повесьте на северную стену большое зеркало



в серебристой или белой раме. Чем больше зеркало на севере, тем больше ваш «денежный карман». Уберите тяжелые горшки с цветами и все лишнее из северной зоны — не создавайте сами препятствия на пути вашего денежного потока. Чаще ароматизируйте свой дом «денежными ароматами» — это мята, апельсин, пачули, корица, кедр.

Как добиться желаемых изменений с помощью декора?

С помощью декора, правильных фактур и материалов вы можете значительно улучшить энергию в своем доме. Например, если в северном секторе использовать светлые цвета в декоре, светлый текстиль с легким блеском, хрустальную люстру с ярким прохладным светом и светлую легкую мебель на ножках — позитивные изменения не заставят себя ждать. Если же у вас в декоре северного сектора темные оттенки, черная графитовая стена и массивная темная мебель, то энергия этой зоны будет утяжелена, что совсем не хорошо для севера, где энергия должна свободно циркулировать.

Идеальное пространство по Васту — какое оно?

В Васту самое главное — это форма! Чем проще форма вашей квартиры или дома, тем лучше (квадрат/прямоугольник). Такая форма дает стабильность, устойчивость, уверенность и приносит связь с материей (деньгами).

Второе, на что стоит обращать внимание, — куда выходят окна квартиры/дома. Хорошо, когда много окон располагается с северной, северо-восточной и восточной сторон, — тогда дом будет всегда наполнен позитивной энергией, здоровьем, счастьем и благополучием. Третий очень важный фактор идеального пространства — отсутствие туалета или совмещенного санузла в центре квартиры, в ее восточной, северной или северо-восточной части. Лучше всего, когда туалет — самое «загрязненное» место в доме — находится на западе или северо-западе.

Это самые основные базовые принципы, которыми вы можете руководствоваться при выборе жилого пространства.

НАРЯДЫ НА НОВЫЙ ГОД

*Выбор
редакции*



Согласно китайскому гороскопу, хозяин 2021 года — белый металлический Бык, поэтому и цвета для новогоднего наряда выбираем соответствующие. Это все оттенки серого, голубого, бежевого, а также серебристый, белый и пастельные цвета. Астрологи советуют надевать одежду определенных оттенков в зависимости от того, о чем вы мечтаете в наступающем году. Но и тут нужно помнить о предпочтениях животного-символа. Например, если ждете роста доходов, выберите белый наряд. Важнее любовь? Идеальным для вас будет светло-серое платье. Избегайте «хищных» принтов — Бык этого не любит. Не стоит использовать в своем образе и красный цвет — он, как известно, тоже не по вкусу символу нового года.





Модные золотистые вечерние платья представили в своих коллекциях Michael Kors, Elie Tahari, Ralph Lauren.

ПОКА ЧАСЫ 12 БЬЮТ

*Астрология
исполнения
желаний*



Новый год и Рождество — самая волшебная пора. Мы подводим итоги уходящего года, собираемся с близкими, дарим и получаем подарки, а еще — загадываем заветные желания.

Почему нам хочется, чтобы именно новогодние желания сбылись?

Секрет рождественской магии прост — в эти дни мы готовы принять волшебство в свою жизнь. Мы словно получаем разрешение — как будто вселенская таможня на все наши мечты и надежды «дает добро».

Почему в другие дни так сложно определиться с тем, что мы хотим?

Главные составляющие для успешного исполнения желания — намерение и необходимость. В потоке событий, информации, лунных, солнечных затмений, периодов ретрограда, а также «поврежденных» планет в собственном гороскопе действительно сложно не только удержать намерение хотя бы для одного желания, сложно сосредоточиться на простых задачах и даже принять помощь. В результате нам сложно понять, что мы хотим, сложно определиться с реальной необходимостью. Или мы можем передумать в самый последний момент. Астрология — оптимальный инструмент для того, чтобы узнать, какое желание наше, а какое — чужое или навязанное, в какой период стоит предпринимать активность, а когда — полезно подождать и взять паузу.

Как может помочь астрология тем, кто еще не нашел своего специалиста?

Есть три доступные и действенные практики для реализации желания. Не упустите возможность, используйте их в этот замечательный период, и пусть настоящие желания сбудутся!

Практика «Я благодарю»

Удивительная по простоте и силе практика. Необходимо встать ранним утром, когда энергия солнца максимально укрепляет наше намерение, придает силы и дает способность действовать в нужном направлении; открыть окно и поблагодарить Вселенную

за 2 причины, почему вас можно считать счастливым и удачливым человеком. Магия числа «2» удваивает события, позитивные факты привлекут дополнительные приятные ситуации. Сама благодарность автоматом включает принятие, ведь мы говорим «спасибо», когда что-то получаем.

Практика 4 стихий

Каждый знак в астрологии относится к одной из четырех стихий — Воде, Огню, Земле или Воздуху. Эти стихии влияют на нас, дают свою энергию и свои качества.

Определите стихию вашего знака зодиака и выберите соответствующую практику — это позволит не только увидеть возможности, но и вовремя их использовать.

Водные знаки — *Рак, Скорпион, Рыбы*. Думайте о том, что хотите, во время водных процедур, также смотрите на красивые пейзажи с водой.

Огненные знаки — *Овен, Лев, Стрелец*. Формулируйте свое желание, когда смотрите на огонь. Это может быть свеча или камин. Важно, чтобы огонь давал ощущение тепла.

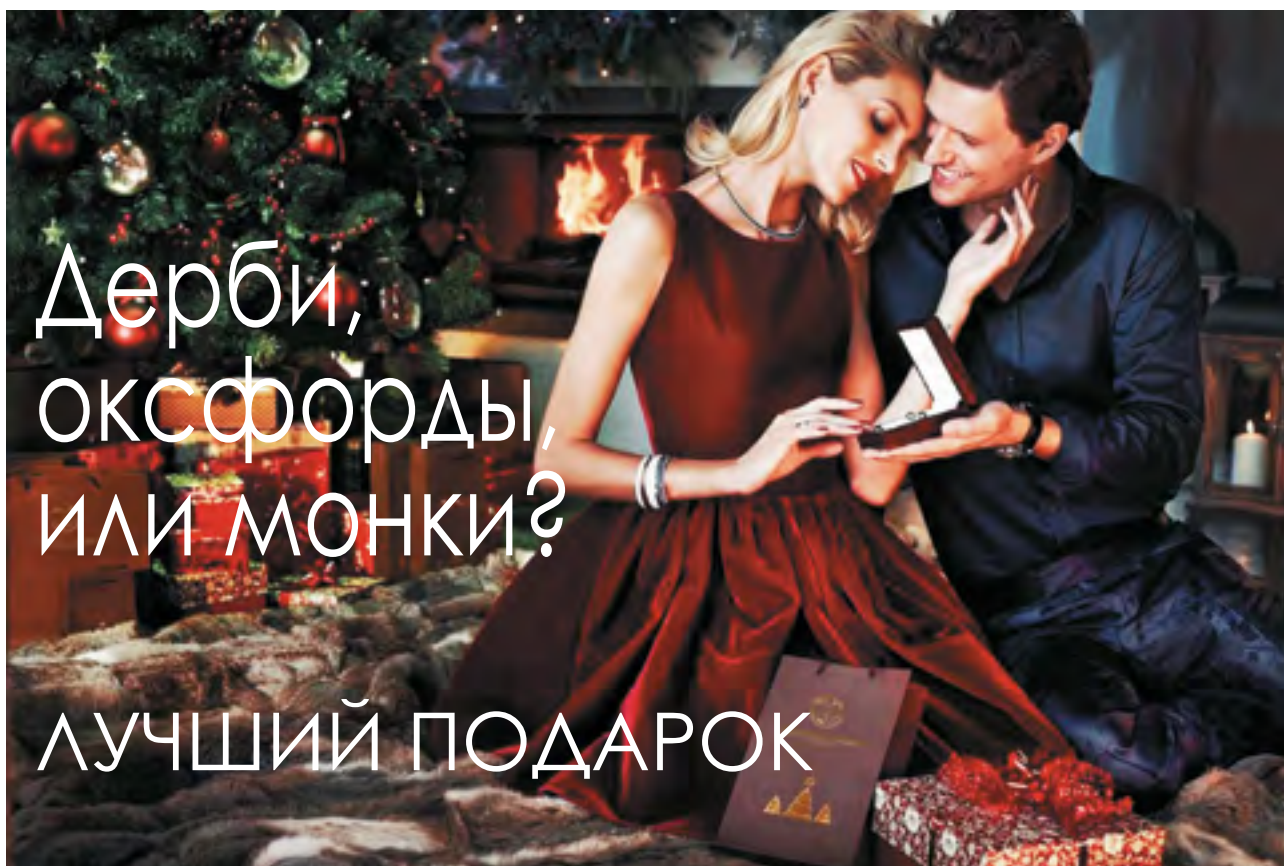
Знаки стихии Земля — *Телец, Дева, Козерог*. Размышляйте о том, что хочется, и ходите босиком по земле. В зимний период для этого подойдет работа с комнатными цветами.

Воздушные знаки — *Близнецы, Весы, Водолей*. Загадывайте желание, смотря на облака и наблюдая за ветром.

Практика «Минута для желания»

Используйте энергию Луны ежедневно в вечерние часы в минуту, соответствующую числу дня вашего рождения, думайте о результате вашего желания, как если бы оно уже сбылось.

Татьяна Бергам — сертифицированный специалист в области ведической, восточной и западной астрологии



Что подарить мужчине на Новый год? Один из лучших подарков — это обувь! Для ее покупки чаще всего достаточно знать размер стопы. Чтобы вам не ошибиться с подарком и найти самый-самый, мы решили провести небольшой экскурс по видам классической обуви, — он поможет выбрать вариант, который обязательно понравится вашей второй половинке!

Каждый современный мужчина, желающий быть в тренде и выглядеть безукоризненно на светском мероприятии или переговорах, должен иметь несколько видов мужской обуви. Главным признаком, по которому следует разделить всю мужскую обувь, является наличие шнуровки. То есть если на туфлях имеется шнуровка, то их смело можно отнести к деловому стилю (туфли при этом должны быть соответствующего цвета). Если же шнуровки на туфлях нет, то они предназначены исключительно для повседневного ношения и различных неформальных выходов.

Из самых популярных классических шнурованных ботинок выделяют оксфорды и дерби, а из нешнурованных — монки и лоферы.

Начнем с **оксфордов** — классических шнурованных туфель с перфорацией, имеющих плавно заостренный нос. Это самые деловые и традиционные из всех ботинок. Их ввели в моду английские джентльмены из города Оксфорд и имеющие отношение к Оксфордскому университету, отсюда пришло и название обуви. Отличительной особенностью данного вида обуви является закрытая шнуровка. Причем боковые части (берцы) таких ботинок пристроены к передней части в виде буквы V.

Надевают оксфорды обычно к фраку или смокингу, а также к любому классическому костюму. К фраку подойдут лаковые оксфорды, а к смокингу — классические черные оксфорды.

Дерби — это туфли с более свободным классическим фасоном, главная особенность которого — открытая шнуровка. Здесь боковые части полуботинок — берцы — нашиваются поверх передней части ботинка, составляющей единое целое с язычком.

Кстати, дерби тоже имеют свою интересную историю названия. Обувь называли так в честь графа, который никак не мог освоить тонкости закрытой



шнуровки. Теперь благодаря графу Дерби большинство мужчин наслаждаются удобством и комфортом этих замечательных ботинок. Они считаются универсальной обувью и идеально подходят как для офиса, так и для неформальных мероприятий. При этом черные дерби рекомендуется носить со строгим мужским костюмом, а вот коричневые или двухцветные следует надевать с брюками неофициального стиля — например, с джинсами. Сегодня многие производители предлагают различные варианты дерби для стильных мужчин.

Наряду с дерби принято выделять и ботинки с овальным мыском, имеющим узорный рисунок и перфорацию почти по всей поверхности ботинка. Их называют «броги». Дерби с перфорацией называют «дерби-броги», без перфорации — просто «дерби».

При большой симпатии к обуви такого фасона не стоит забывать, что ее не принято носить со строгими деловыми костюмами. Она хорошо сочетается с шерстяными или твидовыми комплектами и более уместна для неофициальных выходов. Броги неплохо смотрятся и с джинсами.



Еще одна более удобная и менее формальная обувь — это **лоуферы** или лоферы. Сверху они напоминают мокасины, однако у лоферов более широкая и плоская подошва; к тому же у них есть каблук. Еще одно важное отличие: лоуферы не имеют никаких шнурков, у мокасин же они есть, хотя чаще всего шнурки на мокасинах несут чисто декоративную функцию. Хотя на лоферах встречаются кисточки или даже бахрома. Лоферы от мокасин также отличаются тем, что изготавливаются исключительно из кожи, а вот мокасины шьют и из замши, и из других материалов.

Лоферы хорошо смотрятся с различными стилями одежды. Они прекрасно подойдут к рубашке или футболке, джинсам, брюкам и даже шортам. Это идеальная обувь для прогулок и любых неофициальных выходов.

Монки — еще один вид обуви с интересным названием, которые представляют собой нечто среднее между классическими оксфордами и неформальными дерби. Монки легко выделить среди других — они всегда без шнуровки, но обязательно украшены одной или двумя металлическими пряжками. С английского слово «монки» переводится как «монашеские ремешки» по причине большого сходства пряжек с застежками на обуви монахов.

Монки не следует надевать на деловые мероприятия. А вот в повседневной жизни и на работу — пожалуйста: с джинсами или зауженными короткими брюками в итальянском стиле вам в них будет весьма комфортно — ведь такие брюки не будут цепляться за острые края пряжек. Кстати, монки идеально смотрятся с водолазками и модными сегодня блейзерами.

В заключение хотелось бы напомнить, что в гардеробе современного мужчины обязательно должно быть минимум три пары обуви: это пара черных оксфордов для официальных выходов, комфортные коричневые броги, а также лоферы, предназначенные для повседневной носки и различных неформальных мероприятий.



Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива Т. Цитцер

«Всегда верьте в себя!»

«Чудеса надо делать своими руками», «Если желание сильно — исполнение не замедлит» — писал Александр Грин. Героиня моего интервью подтверждает слова писателя как никто другой. Не имея финансовых накоплений, не зная языка, она уехала из маленького северного городка в чужую страну, где не просто состоялась, а стала успешным предпринимателем и евровым миллионером. Татьяна Цитцер — финансовый консультант, коуч, психолог, тета-практик, НЛП-специалист и мама троих дочерей. Будучи открытым и позитивным человеком, она охотно делится с другими своим жизненным опытом — написала книгу с полезными советами «Богатее в отпусках», ведет блог и общается с подписчиками в «Инстаграме» и даже записала музыкальный клип, мотивирующий к успеху.

Татьяна, более 19 лет назад вы начали жизнь с нуля в Германии. Как удалось стать финансово-независимым человеком? И что больше всего мотивировало на этом пути, придавало силы?

Первое, что вспоминается и от чего я, можно сказать, отталкивалась, живя в Германии, — это один эпизод из моей жизни в студенческом общежитии. Однажды, со слезами на глазах жуя дешевую булку (денег на обед в столовой не хватало), я будто сама себе пообещала, что обязательно буду богатой и что мои дети никогда не узнают подобной жизни. Я не представляла, как это будет, и, разумеется, не составляла никакие бизнес-планы. Была только сильная вера в себя и четкая внутренняя установка, что буду жить другой жизнью. Эта вера толкала меня, словно волшебный пендель, к изменениям.

Я глубоко убеждена: каждый человек может стать богатым и успешным, если он идет по своему пути. Главное здесь — это осознать, кто самая важная персона в твоей жизни, чей сценарий жизни ты проживаешь, и помнить, что богатым и успешным можно стать не только благодаря наследству и/или каким-то родственным связям. Но начинать нужно с себя — требуется огромная работа с личными установками.

Итак, у меня есть три четких убеждения, с которыми я иду по жизни и созидаю. Первое: я самая важная персона в своей жизни — если хорошо мне, то будет хорошо и всем в моем окружении. Второе: меняешься ты — меняется мир вокруг. Не нужно никого менять — все начинается с себя. Осознав это, я перестала слушать советы родственников и знакомых — они ведь сами несчастливы и не имеют той жизни, о которой мечтаю я; начала изучать биографии таких личностей, как Брайан Трейси, Роберт

Кийосаки, Тони Роббинс (книга Роберта Кийосаки «Богатый папа, бедный папа» была одно время моей настольной книгой) и стала ученицей этих великих мотиваторов. У меня появилась внутренняя сила, решительность: смогли они, смогу и я. Они подсказывали, кого слушать, какие книги читать... И мир вокруг меня стал постепенно меняться: отвалились нытики, которым все не нравится, появились позитивные люди, которые знают, чего хотят, не боятся трудностей и всегда идут вперед. Это мотивировало, вдохновляло и помогало верить: все в нашей жизни реально!

Третье мое убеждение: если веришь, что больше 100 тысяч рублей в месяц зарабатывать нереально, то и не поднимется твоя заработная плата выше этой планки. И, соответственно, по своим убеждениям ты притягиваешь людей себе подобных — твое окружение так же считает и доход имеет соответствующий.

Есть еще маркеры успешного человека, которые вы могли бы назвать?

Четкое понимание того, что ты хочешь, и убежденность в отсутствии препятствий к реализации задуманного. Успешные и богатые люди не сомневаются в реальности конечной цели и относятся к любой идее, которая приходит в голову, как к плану действий. На моих обучающих семинарах и тренингах я всегда показываю конечный целевой слайд — результат, к чему мне хочется прийти. Визуализируя цель, мы идем к ней намного легче и быстрее. Много лет я наблюдаю, как людям мешают реализовываться именно неверие в себя и незнание того, чего ты хочешь на самом деле. Вроде мечтаешь о большом красивом доме, но о том, где он будет стоять и сколько он стоит, даже не задумываешься, а при взгляде на красивую картинку с домом уже внутренне отторгаешь ее, считая, что это не для тебя.

Как вы нашли себе дело в Германии? И в чем заключается ваша работа?

Я довольно долго не находила себе места — все было чуждо: и менталитет, и язык, и страна. Первый год жила на чемоданах, окутанная своими прежними убеждениями, что все не то и все не так. Жизнь изменилась в один момент, когда я попала на презентацию фирмы, представителем которой сейчас являюсь. Сразу поняла: вот дело моей жизни, я хочу развиваться в данном направлении. Захотелось изучать и язык, и законы, и быть полезной русскоязычным людям в Германии.

Свою работу я сравниваю с работой домашнего врача или юриста, к которым обращаются в случае необходимости. Мои клиенты знают, что могут всегда ко мне обратиться по различным вопросам, связанным с финансами.

С какими вопросами к вам обращаются чаще всего?

- ✓ Льготы от государства. Зачастую от незнания действующих законов люди теряют немалые деньги.
- ✓ Вопросы налогообложения. Я составляю качественные налоговые декларации, избегая переплат законными способами. Клиент может быть уверен: я всегда на его стороне.
- ✓ Вопросы, касающиеся пенсионных реформ: какая пенсия ожидается, будет ли ее хватать, что можно предпринять для ее увеличения, есть ли необходимость в частном пенсионном страховании, что оно дает. Хотя здесь, как и в России, многие относятся к пенсионным накоплениям довольно скептически.
- ✓ Вопросы по охране здоровья: что оплачивается государством, за что придется платить самому, как избежать ненужных расходов. Есть дополнительные возможности частного медицинского страхования, в рамках которого можно обсудить индивидуальный перечень услуг: протезирование зубов, одностая палата в больнице и т.д.
- ✓ Любые вопросы, связанные с работой банков. Я сотрудничаю с ведущими банками Германии. Подсказываю клиентам, где открыть счет, куда положить накопления, на какие сроки, где взять кредит с хорошей процентной ставкой.



- ✓ Все вопросы, связанные с недвижимостью. Например, как за короткий срок накопить денег на дом мечты или в каком банке выгодно взять ипотеку и почему.

В чем разница между моими услугами и банковскими? Банк в любой стране заинтересован в том, чтобы клиент знал меньше и больше доверял банку. Я же помогаю клиенту читать бумаги, показываю, что за ипотеку можно рассчитаться не за 30 лет, а за 20, и как, к примеру, можно использовать государственные премии, о которых банк не расскажет.

- ✓ Вопросы, касающиеся различных видов страхования. Сегодня это особенно актуально ввиду сложившейся ситуации в мире. Я не страховый агент и никого не убеждаю, а лишь даю информацию о видах страхования. Остальное — решать клиенту. Кроме финансовых услуг, я имею право обучать своей профессии. Являюсь тренером-представителем клуба миллионеров в Германии, то есть обучаю людей финансовой грамотности. Человек может быть моим клиентом, а может в том числе и обучиться этой профессии. Многие просто хотят улучшить свой уровень финансовой грамотности.

Наше интервью выйдет в преддверии Нового года. Что вам хотелось бы пожелать нашим читательницам?

Верьте в чудеса, и не только в Новый год, а каждый день! Начните с себя — поверьте, это действительно работает. Просто искренне полюбите себя. Утром, встав перед зеркалом, говорите себе: я счастливая женщина, достойная богатства, любви, процветания, успеха. Улыбнитесь себе, погладьте себя по лицу, волосам. Возможно, сначала у вас будет внутреннее отторжение... Но не останавливайтесь, проговаривайте эти волшебные слова каждый день.

Старайтесь находить позитивное в каждом слове, действии. Начните менять себя — и вы заметите, как мир вокруг тоже начнет меняться. Причем намного быстрее, чем кажется!

Всех поздравляю с наступающим Новым годом, желаю счастья, любви и процветания! И помните, что самая важная персона в вашей жизни — это вы!



Тел./WhatsApp: +49 160 9912 0636
IG: finance_zitser

ЛИЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

для тех, кто хочет «подстелить
соломку» на **2021** год



Елизавета Левина

Семейный психолог, преподаватель и практик Таро, эксперт телеканалов «Россия», «Первый канал», «Рен ТВ», основатель направления «Таропсихология». Стаж работы — более 15 лет, 2000 личных консультаций ежегодно.

Скоро новый год, а значит, самое время подвести итоги предыдущих непростых 12 месяцев и сосредоточиться на будущих планах и свершениях. Ведь, как известно, лучший экспромт — тот, который подготовлен заранее. А потому не удивительно, что в святочное время люди всегда стремились узнать свою судьбу, используя для этого самые разные средства и методы. Но зачем гадать на кофейной гуще, получая туманные результаты, когда можно сделать вполне точный, интересный и практичный годовой расклад на картах Таро.

Годовой расклад делается всего один раз в год (в декабре или январе). Карты выкладываются в круг по двенадцати сферам жизни. Это красивый расклад с мощной энергией, который поможет настроиться на приходящий год, оценить свои силы, узнать о возможности реализации запланированного, подготовиться к переменам, получить подсказку на грядущие сложные моменты судьбы.

По каким сферам жизни вы получаете личный календарь:

- ✓ **здоровье**
- ✓ **любовные отношения**
- ✓ **секс**
- ✓ **дети и родители**
- ✓ **работа/бизнес**
- ✓ **деньги**
- ✓ **крупные покупки**
- ✓ **учеба**
- ✓ **поездки/путешествия**
- ✓ **личность и характер**
- ✓ **предстоящие трудности**
- ✓ **духовные задачи**

ВОЖДЕНИЕ без страха



Из-за эмоциональности, гиперответственности, страха сделать что-то не так и создать аварийную ситуацию, мы, даже получив права, нередко остаемся в категории пешеходов. Боязнь ездить на машине укореняется в нас настолько прочно, что от нее трудно избавиться. О том, как преодолеть страх перед вождением автомобиля, читайте в этой статье.

Помните, что бояться — не стыдно

Бояться все. Даже самые отъявленные гонщики тряслись от страха, когда сели за руль впервые. Страх невозможно сразу уничтожить, но научиться управлять им можно. Посетите психолога, спросите у подруг об их чувствах в первую поездку. Вам станет легче, когда вы услышите про потные ладони и дрожащие колени. И садитесь за руль, не думая о своем страхе. Просто сядьте и ездите. Пусть рядом с вами будет муж или друг, но только на заднем сиденье.

Машину нужно изучить

Всегда комфортнее не просто нажимать на педали и поворачивать руль, а знать, что у автомобиля внутри, различать его звуки, уметь менять колесо или другие запчасти. Если вы научитесь чувствовать и понимать свою машину, то будете увереннее вести себя на дороге. Общайтесь с автомеханиками, имейте под рукой адреса и телефоны автосервисов, которые могут прийти на помощь.

Чем больше практики — тем лучше

Катайтесь как можно больше. И нет необходимости делать это в час пик в центре города. Для тренировки выезжайте утром или поздно вечером. Летом отлично набираться опыта в поле, на проселочных дорогах.

Спокойная езда превыше всего

Никуда не торопитесь. Выезжайте заранее, не обгоняйте без необходимости, двигайтесь по своей полосе и пропускайте нервных водителей. Можете включить любимую музыку — это создаст ощущение комфорта и защищенности. И тогда даже форс-мажор не выбьет вас из колеи. При спокойной езде у вас будет время затормозить, съехать с трассы, включить аварийный сигнал

и решить проблему. Таким образом, вы оградите себя от истерик и нерационального поведения на дороге.

Устройте квест

Если преодолеть страх никак не получается, попросите близких создать ситуацию, при которой у вас не останется выбора, кроме как сесть за руль. Но они должны организовать это без предупреждения. Например, у подруги сломался транспорт, и нужно срочно ее забрать откуда-либо. Или необходимо отвезти родственника в больницу. После такой встряски боязнь ездить на машине должна резко снизиться.

Полюбите свою машину и получайте удовольствие

У вас красивый удобный автомобиль, и вы шикарно смотрите в нем. Кожаный салон приятно пахнет. Вы слушаете любимую музыку, вас обдувает кондиционер. Не приходится маяться в душгубке общественного транспорта, как другим. Мысленно благодарите свою машину за то, что она дарит вам такой комфорт. И, поверьте, железный конь ответит хорошей службой и никогда не подведет.





Интервью: Е. Беляева Фото: из архива В. Пархомчук

«ПСИХОЛОГУ МОЖНО И НУЖНО ДОВЕРИТЬСЯ»

*«Психолог — это своего рода врач, которому можно и нужно довериться», — убеждена главная героиня нашего номера — психолог, гипнотерапевт, нейрокоуч **Виктория Пархомчук**. Она рассказала нам о профессиональных запретах в работе психолога и о том, как своими силами человек может перепрограммировать ситуацию из прошлого, причиняющую ему боль. «Не стоит обращаться к гипнологу, чтобы забыть. Над ситуацией надо работать», — говорит Виктория.*

Виктория, сейчас вряд ли можно найти девушку/женщину, которая не хочет быть успешной, реализовать себя как личность. Но мешают страхи, различные внутренние убеждения. Как и за какой период времени психология помогает преодолеть эти барьеры?

Тут все индивидуально. У каждого человека свои страхи, ограничения, внутренние негативные убеждения, травмы. Поэтому и скорость движения на пути преодоления барьера всегда индивидуальна. Все зависит от многих факторов: цели, которую человек ставит перед собой, ситуации на данный момент жизни, от того, чего

он хочет, каков его запрос. Стоит учитывать и свои финансовые возможности, а также время, которое ты готов тратить на психологию, а вернее сказать, на то, чтобы работать над собой и меняться. Кому-то достаточно нескольких месяцев: человек сдвинулся с точки и начал активно идти по жизни. Кому-то нужны годы. Ведь в нас постоянно что-то меняется: тот, кем ты был пять лет назад, и тот, кто ты сейчас — это две разные личности, и проблемы у них неодинаковые. Поэтому я считаю, что у человека должен быть свой психолог на постоянной основе, к которому всегда можно обратиться в момент трудных жизненных обстоятельств.

В моем случае прошло года три, прежде чем я почувствовала, что действительно освободилась от большинства затруднений в своей жизни. Но моя работа над собой продолжается. Это беспрерывный процесс обучения. Сюда входит и общение с личным психологом. Да, как ни странно, наша профессия тоже требует наличия наставника. Для чего? Чтобы свои травмы не переносить на клиентов и чтобы исключить профессиональное выгорание. **Быть самим собой — очень сложно в современном мире, и мы все больше закрываемся — возможно, так жить легче... Почему не стоит бояться обращаться к психологу? И что определенно получит человек, посетивший специалиста?** Действительно, многие не хотят идти на прием к специалисту, откладывают свой визит на потом. Этот страх достаточно распространен. Почему? Некоторые боятся столкнуться со своей проблемой лицом к лицу, некоторые стесняются «раздеться», раскрыть себя перед незнакомым человеком. Есть и те, кто скептически относится к нашей профессии: «Что он мне может сказать, я и сам про себя все знаю!». Так вот, бояться не надо, психолог — своего рода врач, которому можно и нужно довериться. Чтобы легче было решиться на встречу, помните: вы не единственный обратившийся за помощью, вас очень много. Психолог не будет осуждать или обсуждать вас, его задача — оказать помощь на профессиональном уровне. Он «нащупает» болевые точки, поможет вам проработать их, предложит скорректировать поведение. Ваша жизнь изменится, многие проблемы уйдут.

В современном мире действительно достаточно просто закрыться в себе. Наличие Интернета, социальных сетей, так называемая удаленка — все это способствует, казалось бы, созданию комфортных условий пребывания наедине с собой. Но со временем каждый выход из мнимой зоны комфорта будет оборачиваться для человека очередным стрессом. И сложившуюся ситуацию в данном случае лучше не запускать.

Как помогает нейрокоучинг реализовывать задуманные планы?

Нейрокоучинг дает возможность использовать наш врожденный потенциал. Меняя свои мысли, произнося другие слова и совершая другие поступки, мы влияем на иные структуры головного мозга и, соответственно, задействуем иные струны нашей жизни, которые помогают осуществить задуманное. Профессиональный коуч не дает наставлений или советов, он мотивирует мыслительный процесс, позволяющий клиенту самому определить свои намерения, сделать выбор и эффективно достигать поставленных целей. На коуч-сессиях мы даем возможность каждому обратиться прежде всего к своим внутренним ресурсам и научиться правильно их применять. Человек оптимизирует движение к желаемым целям, к нему приходит осознание того, как развиваться, как стать режиссером собственной жизни. Он начинает понимать, что он может делать лучше других, каковы его способности.

Когда коучинг совмещен с психологией — это дополнительный плюс. Потому что психолог может грамотно проработать травмирующие события и убрать блок, который не дает человеку достигать своих целей.

А бороться с ленью что может помочь? Вроде элементарная проблема, но даже увлеченные и добившиеся успехов люди порой теряют свою привычную мотивацию и внутренний драйв.

Давайте начнем с того, что в каждом из нас присутствует лень и трудоголик, разница лишь в процентном соотношении.



Эту данность мы должны принять и не осуждать себя за то, что иногда, в конце недели, нам хочется целый день проваляться на диване. И все же, если вы запланировали сделать что-то именно сегодня, а желания нет, заставьте себя приступить к работе и потрудитесь хотя бы пять минут. Человек устроен так, что, начав дело, он вряд ли успокоится, пока его не закончит. Это происходит на подсознании, так устроен наш мозг. Поработав пять минут, вы можете снова отдохнуть, но при этом заметите, что вас просто тянет завершить начатое. Кстати, большие дела лучше разбить на части. Неплохо воспользоваться точным планированием. Взглянув на часы, отметить для себя: два часа работаю, затем час отдыхаю.

Начинать работу лучше с утра. Заведите будильник, встаньте пораньше и приступайте к делу. Вечером побудить себя к действию будет намного сложнее, да и мозг работает хуже — учитывайте это, если вам предстоит умственная работа. Старайтесь не откладывать ничего на завтра, в противном случае только стресса у вас прибавится. Мотивируйте себя к действию и не забывайте поощрять.

В жизни любого человека есть моменты, которые хочется забыть. Насколько успешно с этим помогает справиться гипноз?

Такие моменты не надо забывать, их надо прорабатывать и изменять свое отношение к ним. В разные ситуации мы попадаем не просто так. Даже если они негативные, оставляющие неприятный осадок на долгие годы, они нас чему-то учат. И, как правило, сделав выводы, пройдя урок, мы становимся увереннее и сильнее, меняем свое отношение к окружающим и к самому себе. Стоит ли, обратившись к гипнозу, отказаться от урока? Нет, этого делать нельзя. Тем более, велика вероятность того, что в скором времени вы окажетесь в похожей ситуации, судьба вам преподнесет еще один подобный «момент». Что ж тогда, опять к гипнологу бежать? Вы ж не просите стоматолога вырвать больной зуб? Вы его лечите.

Чувствуете разницу? Да, гипноз уберет ненужную информацию и грустные воспоминания. Только вы от этого в выигрыше не останетесь. Над проблемой надо работать. Мысленно вернуться в прошлое, посмотреть на себя со стороны, попытаться понять, почему так произошло.

То есть можно перепрограммировать травмирующую ситуацию, чтобы для человека она не была столь болезненной? Конечно, можно и нужно. Лучше всего в данном случае обратиться к психологу, но есть возможность попробовать поработать над ситуацией самому. Да, это ежедневная, кропотливая работа, не каждый способен заставить себя ей заниматься. Хотя обычно начинают с энтузиазмом, который потом куда-то улечивается. Тут главное — не останавливаться. Вот несколько советов. Избавляться от болевых точек нужно в спокойной обстановке, вам никто не должен мешать, должно быть тихо, можно включить релаксирующую музыку. Начните с дыхания. Глубокий вдох, глубокий выдох, почувствуйте умиротворение и легкость в теле. Думая о негативной для вас ситуации, наблюдайте за всем, что происходит. Ощущения могут быть разными: и позитивными, и негативными, вы можете заплакать или улыбнуться. Не пугайтесь, не давайте оценок. Позвольте этому происходить. Попробуйте пережить ситуацию заново, но при этом наполняя себя недостающими когда-то качествами. Например, уверенностью, смелостью, спокойствием. Всем тем, чего вам когда-то не хватало. Можете даже придумать новый сценарий прошлых событий. После таких практик к своему прошлому вы уже не будете относиться негативно, вы сами почувствуете момент, когда ситуация будет разрешена и перезаписана по-новому. **Знаю, что у психологов, как и у практикующих хирургов, существует запрет на консультацию родственников и знакомых. Какие еще есть табу?**

Ну, во-первых, табу на разглашение информации: вы можете рассчитывать на стопроцентную конфиденциальность. Психолог никогда не должен давать вам четких указаний и советов. (Хотя это существует и является удобным вариантом для клиента. Но тогда эмоциональное взросление будет откладываться в долгий ящик, потому что психолог в данном случае выступает в роли родителя, тем самым как бы убивая вашего внутреннего взрослого. Вы становитесь зависимы от психолога, вы не растете, у вас отсутствует опора на себя, и ваш личностный и эмоциональный рост прекращается) Психолог не должен нарушать ваши личностные границы. Грамотный специалист никогда не попросит захватить на прием фотографию супруга. Психолог не завязывает дружеские, романтические отношения с клиентом. Психолог никогда не должен обвинять вас в происходящих событиях, говоря «ты виновата сама». Никаких категорических высказываний! Он просто должен помочь осознать, какое ваше поведение привело к тому, что произошло, какова ваша зона ответственности.

Уверенная, красивая, успешная. Но есть проблемы в личной жизни — брак трещит по швам, а она и не знает, стоит сохранять семью или нет: вроде и чувства не пропали, но не дается даже общение супругам... «Не отрекаются, любя» или такое застревание в прошлом никому не идет на пользу? Если ваш брак трещит по швам и вам ценны эти отношения, конечно же, обращайтесь к семейному психологу, который поможет вам осознать причины разлада. Специалист проведет

диагностику и скажет, как скорректировать ваше поведение. Мужчины, как правило, не хотят идти на прием. Это не страшно, достаточно того, что придете вы с запросом на изменение семейных отношений в лучшую сторону. Даже если только жена или только муж начинает заниматься собой, меняется вся система взаимоотношений, атмосфера в семье улучшается. А смиряться, плыть по течению, считая, что все так делают, — это неправильно. Все мы живем по-разному. Для каждого существует своя норма в отношениях. Для кого-то — это уважение, теплота, любовь, совместный рост, для кого-то — плохое отношение к себе.

Осознав, почему ваш брак трещит по швам, вы сами поймете, сохранять семью или нет. Но прежде надо сделать все возможное, чтобы ее сохранить, тем более, если у вас дети. Мы все понимаем, что у семейных пар бывают кризисы, но в большинстве случаев ситуации можно корректировать. Из любого, казалось бы, тупика есть выход. Чтобы его найти, лучше обратиться к специалисту.

Человек на протяжении всей жизни ищет ответы на свои вопросы. Но чаще мы задумаемся о себе и о том, что чувствуем, когда в целом у нас все в жизни в порядке. Это правильно? Или мы всегда должны следить за своим психическим состоянием, потому что оно является определяющим и влияет на все сферы жизни?

Да, от нашего психического состояния зависит многое: настроение, особенности восприятия жизни, здоровье, карьера, удача или поражение. Все это взаимосвязано и все это определяет качество нашей жизни. Сегодня мы улыбаемся, завтра раздражены, наше состояние может меняться несколько раз за день. Поэтому, конечно, работать над собой надо всегда. Эмоции человека зависят не только от воспитания, но и от темперамента. Поэтому не всегда их удастся контролировать, но все же способы держать себя в руках есть. Никогда не принимайте решения, если чувствуете, что вы раздражены, это ни к чему хорошему не приведет. Успокоиться помогут дыхательные гимнастики и аффирмации. Никогда не преувеличивайте значение проблемы — как говорится, не делайте из мухи слона. То, что вам кажется значимым сегодня, из-за чего вы переживаете, через некоторое время потеряет свою актуальность. В общем, работайте над собой ежедневно и уже скоро вы почувствуете перемены.

Виктория, что означает для вас признание?

Для меня признание — это стержень, то, что меня поддерживает, направляет, дает силы не останавливаться и подниматься выше. Нечто очень сильное и мощное. Это ощущение радости, гордости, удовлетворенности. Я за то, чтобы человек был постоянно в развитии, ежедневно уделял время росту таланта. Чтобы была легкость и понимание, что вы приближаетесь к тому, чем увлечены. Признание означает, что я нахожусь на верном пути своего развития.

В нейрокоучинге есть техники, которые помогают понять свое призвание, посмотреть с глубинной точки зрения на свой жизненный путь, свою деятельность и нащупать направление, по которому человек может идти, развивая свои таланты. И еще очень важно принимать все противоположности нашего бытия: добро и зло, радость и печаль, белое и черное, ведь все это помогает нам меняться, становиться лучше, добиваться целей и признания.



ПРИЗВАНИЕ — ЮРИСТ

Интервью: **Е. Зинченко**

Фото: из архива **Е. Аношкиной**

Практикующий юрист, основатель и руководитель юридического агентства «АргументЪ» Елена Аношкина рассказала нашему журналу, что влияет на успешность любого юридического процесса, почему при банкротстве предприятий важно своевременно принять грамотные решения и как выбрать юриста, который сможет оказать эффективную помощь, а не добавит дополнительных проблем.

Елена, вы — представитель уже четвертого поколения семейной династии юристов. Что вам больше всего нравится в этой профессии?

Совершенно верно, я — потомственный юрист, и это огромный дар, или аванс от моих родителей, предвосхищающий мой жизненный путь и мою судьбу. А сама профессия — уникальна, она позволяет оказывать помощь, порой — спасать, иногда не только имущественные блага. Часто и судьбы. Она интеллигентна и с чувством собственного достоинства.

Вы не только руководите крупной юридической компанией, но являетесь и практикующим юристом, лично ведете дела. Считаете, что нельзя быть хорошим руководителем, не имея постоянной практики?

Вы абсолютно правы! Общий стаж моей юридической практики — 23 года. Это огромный период, с учетом того, что начала я работать, еще учась на юрфаке, — очень хотелось стать профессионалом в своей области. Мне было интересно все, с чем только может столкнуться юрист. Я часами изучала тома дел: арбитражных, административных и уголовных, много размышляла и анализировала, пыталась найти истину и способы ее доказательства. Иногда срабатывала интуиция, которая позволяла мне в отсутствие опыта находить верные юридические решения.

Позже, приобретая опыт, известность и ощущая необходимость масштабирования для решения задач иного уровня, я создала агентство и привлекла в режиме жесткого отбора первоклассных специалистов. Но управление большим агентством — это менеджерский ресурс, он для меня не основной, а производный. Главное — быть настоящим профессионалом, специалистом высокого уровня, постоянно совершенствуя свои знания и приумножая опыт. Именно такой руководитель — настоящий. Ведь я знаю все стадии нашего юридического «производства», от первой заявки до исполнения решения суда после завершения последней судебной инстанции. Только так я могу правильно распределить ресурсы, подобрать нужного специалиста, разработать стратегию, правовую позицию и способы решения. Это важно для меня еще и в силу воспитания. Мои родители привили мне четкую установку: если взялся за дело, должен сделать его на 101%.



Что больше всего влияет на успешность дела, за которое вы беретесь?

Успех дела — это всегда совокупность составляющих. При постановке задачи я должна четко представлять себе путь. Почти всегда задействованы различные ресурсы: нужно найти правоприменительную практику, подобрать необходимого специалиста, изучить актуальность норм права, распределить нагрузку, контролировать сроки и качество этапов выполнения, предпринять маневренность в случае необходимости. Успех гарантирован при полной реализации перечисленных составляющих. Нужно просто быть профессионалом, по-настоящему любить свое дело и отдаваться ему полностью. Тогда успех не заставит себя ждать.

Часто ли предприниматели обращаются с проблемами, связанными с необоснованными претензиями со стороны налоговых и других госорганов?

Безусловно, оспаривание действий/бездействий должностных лиц и решений государственных органов — устойчивая часть практики нашего юридического агентства. К сожалению, объективно имеющий брешь бюджет страны создает ситуацию, при которой госорганы порой искусственно формируют проблемы для бизнеса, которые, соответственно, бизнес должен решать. Единственный путь — суд, где при помощи квалифицированных юристов можно эту ситуацию исправить. Хорошо, если проблемы — гражданско-правовые. Однако иногда они могут повлечь за собой и уголовные, а это уже иная степень ответственности. **Вашей компанией завершено свыше 400 процедур банкротства только за последние годы. По итогам 2020 года наверняка многие компании решатся на эту неприятную процедуру. Есть то, о чем стоит знать предпринимателям до подачи искового заявления?**

Да, после текущих событий и в России, и во всем мире впереди у нас много работы. Причем сейчас мы уже начали выходить на международный арбитраж, так как на постоянной основе сопровождаем деятельность крупных российских производителей и поставщиков. Споры эти связаны с фактами неоплаты со стороны контрагентов. Что уж говорить о российском бизнесе? Сейчас выживает либо сильнейший, у кого сокращается конкуренция, либо такой бизнес,

ЕЛЕНА АНОШКИНА

Основатель и руководитель юридического агентства «АргументЪ»

- 3 года преподавания юридических дисциплин.
- Дополнительное образование по курсам «Переговоры», «Медиация», «Стратегии управления», «Антикризисное управление»; сданы государственные экзамены по специальности «Арбитражный управляющий».
- Более 300 судебных дел в месяц сопровождает юридическое агентство «АргументЪ».
- Проведено свыше 400 банкротных дел за последние годы.
- 2,2 миллиарда рублей – самое крупное дело, сопровождаемое агентством.

который процветает в текущих условиях (медицинские услуги, производители медицинских товаров, перевозчики и другие услуги/товары первой необходимости).

Впереди — неплатежи, затем суды по взысканиям сумм, затем — банкротства предприятий. Остановить этот маховик невозможно никаким силам. Можно лишь попытаться спасти некоторые юридические лица правильными и своевременными решениями либо, что особенно важно, попытаться минимизировать проблемы (например, грамотными действиями по спасению имущества или уменьшению размера задолженности). Самое главное сейчас для бизнеса — это правильно, в том числе при помощи грамотных юристов, проанализировать ситуацию и своевременно предпринять пока еще возможные меры до претензий кредиторов. В суде юридические инструменты сужены и находятся в жестком регламенте. Поэтому бизнес сейчас не должен расслабляться и опускать руки, а просто обязан прибегнуть к услугам профессионалов.



Сегодня существует много юридических компаний, еще больше — юристов, работающих частным образом. Как выбрать тех, кому можно доверять?

Здоровая конкуренция — это хорошо. Однако, как и в любой сфере, ошибка в выборе того, кому вы доверяете решение своих проблем, может очень дорого стоить. Наше (я всегда употребляю слово «наше», хотя являюсь единственным собственником бизнеса) юридическое агентство «АргументЪ» как раз воплощает в себе все обязательные признаки профессиональной помощи. Это огромный опыт, постоянное обучение и совершенствование, многозадачность и способность к маневрированию, гибкости и умение слышать заказчика. Частный юрист, безусловно, может оказаться классным специалистом, но он просто технически не способен выполнить все этапы юридического процесса. Можно провести аналогию с врачом: вы согласитесь, чтобы стоматолог помог вам справиться с воспалением панкреатита? Так же и в юриспруденции: только комплекс ресурсов — от наличия современных специализированных программ, электронных площадок, возможности представлять единомоментно интересы клиента в нескольких местах до обеспечения разнопрофильных юристов — залог успешного решения проблемы клиента. Одним словом, выбор всегда за клиентом.

Закончите фразу: «Я счастливая женщина, потому что ...»

Я счастливая женщина, потому что наполнена энергией. Источники этой энергии — не только любимая профессия, приносящая стабильный доход, но и удовлетворение от самого процесса, и комфортная среда в коллективе, над которой я постоянно работаю. Это счастье быть любимой и любящей, материнское счастье (в моем случае — троекратное!), счастье быть достойной дочерью своим родителям, которой они гордятся. Счастье быть свободной в выборе любимых занятий, свободе передвижения, счастье быть независимой. Этого набора желаю каждой женщине!

IG: [anoshkina.lawyer](https://www.instagram.com/anoshkina.lawyer)
Сайт: argumentkazan.ru



TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика
по индивидуальным рецептурам*

- Максимум полезного и ничего лишнего. Меньше синтетики – больше пользы
- Без продуктов нефтехимии, красителей и отдушек
- Уникальный тест на сайте подбирает ингредиенты – создайте Ваш индивидуальный крем-концентрат своими руками, и он будет решать именно Ваши проблемы кожи
- Лабораторное производство в сотрудничестве с ведущими концернами и лабораториями Европы и Азии
- Сделано так, чтобы действительно работало

Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: shevchenko.valeria@gmail.com

Сайт: iloveskin.ru | IG: [iloveskin.ru](https://www.instagram.com/iloveskin.ru)

Интервью: Е. Александрова
Фото: из архива Е. Бабий

Каким образом коучинг помогает делать нашу жизнь качественнее и счастливее? Этот вопрос мы адресовали счастливой жене, маме четверых сыновей, лайф-коучу Елене Бабий. То, чему Елена обучает клиентов, она в полной мере испытала на себе. «Для меня главное — быть в ресурсе. Я себя прорабатываю в семейных отношениях с помощью коучинга уже пару лет и добилась отличных результатов. Четко могу сказать, что на одну и ту же ситуацию реагирую по-разному, в зависимости только от своего внутреннего состояния. Мне помогает и техника глубинного слушания: когда я полностью сконцентрирована на собеседнике, даже если это 3-летний ребенок. Еще один важный навык — смотреть на происходящую ситуацию с позиции эмпатии, то есть с искренним пониманием и принятием, что каждый человек в определенный момент времени поступает наилучшим для себя образом — как умеет, как знает, как привык».

Один шаг к счастью

Елена, делиться своими проблемами большинству людей непросто. Первая 30-минутная бесплатная консультация дает возможность клиенту определиться со специалистом и точно понять, работать дальше или нет?

Да, верно. Первая бесплатная сессия, которую предлагают коучи, помогает понять, подходит ли формат коучинга клиенту — потому что ему тоже придется работать, никакой волшебной таблетки у нас нет — и подходит ли личность коуча. Такие моменты, как речь, личное восприятие, энергетика коуча имеют большое значение. Кроме этого, 30 минут вполне достаточно, чтобы установить доверительные отношения, потому что формат коучинга предполагает режим сотрудничества, а не экспертности. Если такие отношения удастся установить, то открыться коучу становится проще, чем близкому человеку. Мы не осуждаем и не вешаем ярлыки, мы открыты и видим человека как белый лист, пытаемся искренне помочь, и клиенты это чувствуют.

Вы согласны с тем, что несчастливый человек не может быть хорошим коучем?

Мы в коучинге с осторожностью относимся к подобным обобщенным утверждениям. Потому что любой человек бывает несчастный в определенный момент времени — у хорошего коуча тоже бывают сложные моменты. И здесь коучинг отлично помогает вернуться в ресурсное стабильное состояние.

Если мы подразумеваем, что человек хронически несчастлив и винит во всем окружающие обстоятельства, то, проработав себя, он вполне может стать эффективным специалистом. В своей практике я встречала подобные случаи.

Чем полезна техника благодарности?

Это мощнейшая техника. Давайте прямо сейчас пару минут подумаем о чем-то неприятном. Почувствуйте, как в теле начнет нарастать нехорошая энергия — гнев, обида, возмущение, сожаление. А теперь представьте то, за что вы можете искренне поблагодарить. Как меняются ощущения? По сути благодарность — это личный выбор собственного состояния, которое наполняет



и делает нас счастливее. А когда мы счастливы, то с радостью делаем счастливыми и других!

Вы увлекаетесь вязанием, играете на довольно необычном инструменте — ханге, а недавно успешно прошли тестирование по стрельбе... Вам нравятся новые ощущения или это профессиональная работа над собой?

Думаю, и то, и другое. Вязание и ханг — постоянные хобби, которые наполняют меня энергией и возвращают в ресурсное состояние. От творческого процесса я получаю много новых ощущений. Также мне нравится наблюдать, как работает мой мозг, когда я углубляюсь в мастерство, — это уже профессиональный аспект... А со стрельбой был и интерес, и некий страх, который удалось преодолеть. Для коуча совершенствование себя — важный опыт!



IG: elena.babiy4

Скажите, доктор

Эксперт рубрики: терапевт, врач высшей категории Захарова Лариса Григорьевна



БОЛИТ КОЛЕНО



? В последнее время меня беспокоит боль в правом колене. Болит в основном при ходьбе. Но иногда и ночью просыпаюсь от боли; меняю положение ноги, вытягиваю ногу — становится легче. Времени ходить по врачам, к сожалению, нет. Чем я могу себе помочь?

Юлия, г. Обнинск

Л.З. Боль в колене, которая вас беспокоит, может являться симптомом остеоартроза (хронического заболевания суставов, при котором страдают все ткани сустава). Боль, как правило, возникает в начале движения и уменьшается после того, как человек «расходится»; она также частый спутник в вечерние и ночные часы после дневной нагрузки. В покое боли уменьшаются. Метеофакторы тоже влияют на появление боли в суставе.

При обострении остеоартроза появляются признаки синовита, припухлость пораженных суставов. Со временем могут отмечаться деформации суставов, приводящие к нарушению их функции. Остеоартроз – наиболее частая причина эндопротезирования коленного и тазобедренного суставов.

Для уменьшения боли носите наколенник (продается в аптеке). Также обязательно обратитесь к врачу-ревматологу или хирургу, сделайте рентгенограмму суставов, получите консультацию врача-ортопеда. Для лечения применяют модифицированные средства замедленного действия, содержащие в своем составе глюкозамин, хондроэтин, сульфат или гиалуроновую кислоту, и нестероидные противовоспалительные препараты.

Не стоит забывать, что суставной синдром может быть проявлением многих заболеваний: инфекционно-аллергических, урогенных, системных заболеваний соединительных тканей, туберкулеза, заболеваний крови.

Как избежать инфаркта/инсульта?



? Часто думаю о таких страшных заболеваниях, как инсульт и инфаркт — много примеров вокруг, когда больные остаются инвалидами на всю жизнь или умирают потому, что упущено драгоценное время начала приступа... Как не допустить подобного?

Наталья, г. Мытищи

Л.3. Инфаркт и инсульт – это острая форма заболевания, к которой приводит закупорка сосудов, в результате чего прекращается нормальный ток крови к сердцу или мозгу.

К факторам риска относят злоупотребление алкоголем, курение и ожирение. Причинами являются и такие серьезные заболевания, как гипертония, сахарный диабет или гиперлипидемия. Некоторые люди уже рождаются с предрасположенностью к инфаркту и инсульту.

Иногда сигналы о начале приступа очень сложно связать именно с сердцем. Поэтому нужно знать и помнить, что тревожный симптом – это не только боль или дискомфорт в груди, который может длиться недолго, но также и:

- Давление, сжатие, вздутие, боль, изжога или расстройство желудка;
- Дискомфорт в верхней части тела, который может проявляться в одной или обеих руках, в спине, плечах, шее, челюсти или верхней части желудка;
- Холодный пот;
- Тошнота и рвота;
- Затрудненное дыхание, которое может проявляться как отдельный симптом, так и вместе с болью или дискомфортом в груди;
- Чувство беспричинной усталости, иногда в течение нескольких дней.

Симптомы сердечного приступа у женщины часто отличаются от симптомов у мужчин, что, к сожалению, затрудняет диагностику. Самый характерный симптом у женщин – любое болевое ощущение, чувство сдавленности или дискомфорта в грудной клетке, а также одышка и боли в спине или челюсти.

Важно не игнорировать сигналы сердца, а сразу обратиться к врачу. Каждая минута промедления – это потерянные сердечные клетки.

Праздник без последствий



? *Близится Новый год, когда без застолий и традиционных салатов с майонезом, к сожалению, не обойтись. Посоветуйте, как встретить праздник, чтобы избежать негативных последствий на печень?*

Татьяна, г. Тюмень

Л. 3. Новогодние праздники — безусловно, радость. Но очень обременительная для здоровья: обильная жирная пища, алкоголь и отсутствие активности — серьезный удар по печени. Чтобы не доводить до проблем со здоровьем, обратите особое внимание на новогоднее меню. Печень любит салаты и гарниры из овощей: капусты, моркови, тыквы, кабачков, помидоров, зелени. Десерты лучше предпочесть из сладких фруктов и сухофруктов. Осторожнее с алкоголем и сладкими лимонадами. Они — главный враг печени!

Еще одно полезное правило — не переедать и не пробовать все блюда сразу.

После праздников полезно провести разгрузочный день: без животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Пить надо не меньше 2,5 литров воды в день.

Если удержаться от соблазна не удалось, на помощь придут гепатопротекторы. Наиболее эффективны препараты на основе эссенциальных фосфолипидов.

И, главное, в праздники не сидите дома. Отправляйтесь в лес или в парк, катайтесь на лыжах и коньках. Вспомните детство: поиграйте в снежки или слепите снежную бабу!

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ

Правильное питание, активность на свежем воздухе и прием витаминов.

- ✓ Включайте в рацион больше продуктов, содержащих витамины А, Е и С.
- ✓ Смазывайте слизистую носа перед выходом на улицу оксолиновой или вифероновой мазью.
- ✓ Проводите больше времени на открытых площадках: в парках, на катке, в лесу на лыжах.
- ✓ При первых симптомах заболевания поможет обильное питье с витамином С (чай с лимоном, настой шиповника) и безопасный противогриппозный препарат. Если болезнь прогрессирует, вызовите врача.

УВИДЕТЬ свой путь

Интервью: **Е. Александрова**

Фото: из архива **Н. Грибановой**

У нас в гостях — Наталья Грибанова, эзотерик, парапсихолог, основатель психологического центра развития личности, центра красоты и бренда трансформационной одежды, лауреат премии «Человек года-2019», эксперт телепрограмм.

Наталья, ваша уникальная авторская программа по раскрытию сверхспособностей человека похожа на волшебную палочку, причем доступную любому. Как меняется жизнь человека после обучения?

Любая магия — это волшебная палочка (Улыбается — *Прим. авт.*). Уникальность моей авторской программы состоит прежде всего в том, что я из своего подсознания черпаю ту информацию, которую вы нигде не прочтаете, — благодаря моему дару ясновидения и яснознания. При открытых потоках можно брать информацию в любом количестве с информационной базы знаний. Все гении, творческие люди, которые пишут шедевры, подключены к информационному источнику, откуда получают информацию в нужном им количестве. Моя методика основана на раскрытии талантов человека и его сверхспособностей. Даже если человек не будет погружаться в эзотерику и это не его путь, для себя он откроет много новых возможностей, которые приведут его к раскрытию своего творческого потенциала и истинного предназначения. Ведь у каждого из нас есть 10 дверей, варианты событий и путей, одна дверь — наша, и это наилучший путь жизни. Дорога открыта за этой дверью — за ней все получается ровно! А мы пытаемся стучать не в свои двери, где получится, конечно, но с наибольшим усилием и потерями. Я обучаю людей видеть свой путь, видеть знаки судьбы, очищать свое энергетическое тело, физическое тело и сонастраиваться со своим внутренним «я»! После обучения человек реально видит, в каком направлении ему двигаться и где его наилучшая дорога. Появляются цель в жизни и поэтапные пути достижения этой цели. У всех моих студентов происходят колоссальные изменения жизни после обучения!

Неужели для того, чтобы всему этому научиться, не нужны никакие базовые знания, образование?

Здесь очень важно желание обучаться и четкое понимание, для чего вам это нужно. Если есть желание, можно научиться за несколько курсов. Для чего изучать теорию годами, если можно просто понять, как работает наше подсознание и пробовать практиковать методику? Все зависит от вас — насколько



необходимы вам задания. Не менее важно умение дружить с собой! (Улыбается — *Прим. авт.*) Любое обучение экстрасенсорике — это прежде всего знакомство с самим собой. Часто ли вы спрашиваете себя, как у вас дела? Или как прошел ваш день? Обычно люди интересуются жизнью других, забывая о себе, поэтому многие из вас не могут достичь определенных целей, потому что живут не своей жизнью, а той, что диктует общество. Важно понять систему, а не жить, словно в коробке, по навязанным кем-то правилам.

В чем ценность состояния регресса? Что он дает человеку? И всем ли он может помочь?

Регрессия — это путешествие в свое подсознание, опять же, знакомство со своим «я». Можно просмотреть свои прошлые воплощения, проработать те боли, которые вы пережили и принесли в эту жизнь, уроки, которые должны пройти. По крайней мере, возникнет понимание, почему вас, например, тянет к человеку и вы не можете его оторвать от себя, либо почему у вас возникает чувство жертвы/вины или стеснения и неуверенности в жизни. Так же можно проработать ваше детство, не ваши желания, а навязанные обществом. Ну и самое интересное — можно заглянуть в свое будущее и просмотреть ваш наилучший путь жизни, который придумали вы сами. Это и есть постановка истинных целей!

Как отличить профессионального коуча от шарлатана?

Я практикую коучинг, чтобы показать на мероприятиях, как работает моя энергия, что это не шарлатанство. В основном взаимодействую индивидуально с людьми. Мало говорю, много делаю. Доношу до людей определенную информацию, отвечаю на вопросы, затем провожу медитативную практику, чтобы человек смог на мероприятии прочувствовать, как работает энергия. Не бывает одинаковых ситуаций, я люблю прорабатывать каждый случай индивидуально. Все-таки для меня важен результат!

Тел./WhatsApp: +7 (929) 248-32-54
IG: gribanova_natalia72

Гострайтеры – современные свахи

Сегодня мы хотели бы рассказать вам о необычной услуге. Во всем мире ее называют гострайтингом (ghostwriting). В русском языке нет аналога этому слову, но перевести его можно как «ведение переписки за кого-то». Если совсем упростить, можно сравнить гострайтеров с современными свахами. Это люди, которые от имени своих клиентов регистрируются на сайтах знакомств и выполняют самую неприятную часть работы – отсеивание неподходящих кандидатов и поиск тех, кого не стыдно было бы представить клиентам. Наши свахи – мастера своего дела, влюбленные в свое необычное ремесло, – живут и работают в Европе. Мы знакомим русских женщин с мужчинами из Германии, Австрии, Италии, Испании и Франции. Если есть желание познакомиться с мoneгаском или швейцарцем, это тоже к нам.

ВАЖНЫЕ ОТЛИЧИЯ

Во-первых, мы **продаем не информацию, а услугу**. Результат нашей работы можно потрогать руками. Сейчас стало появляться огромное количество экспертов по знакомствам, которые предлагают познакомить клиенток с мужчинами из Европы, но на деле это оказывается коучингом – серией платных консультаций и советов, как лучше общаться с потенциальными кандидатами. Это, безусловно, один из способов самостоятельно найти партнера для жизни, но к нам обращаются женщины, у которых нет на это времени. Поэтому мы по старинке сами ищем, отбираем и организуем встречи. Услуга под ключ.

Во-вторых, нам **очень важно, чтобы клиентки понимали, что и как мы делаем**. У них есть чувство полного контроля над ситуацией, всей информацией, и во время работы мы постоянно находимся на связи. И выбор того или иного кандидата остается только за клиенткой. От этого зависит и качество нашей услуги. Мы не компания-однодневка, работаем вместе больше 6 лет (а по отдельности – и того дольше) и очень дорожим нашей репутацией.

В-третьих, мы очень гибки. **Никогда не навязываем лишнего**, как это принято в брачных агентствах: услуги фотографа, стилиста, психолога, нумеролога, переводчика. Если клиентка может и хочет выполнить какую-то часть работы самостоятельно, это только приветствуется и, конечно же, сказывается на стоимости услуги: цена снижается.

РЕЗУЛЬТАТЫ В ЦИФРАХ

Мы гордимся тем, что **9 из 10 клиенток уезжают от нас с положительным результатом** – завязываются отношения благодаря знакомствам, организованным нами. Куда эти отношения приведут, зависит только от пары, но, по нашим оценкам, замуж выходят 5 из этих 9 клиенток; у двух отношения останавливаются на каком-то этапе, и еще у двух они продолжают в режиме на 2 страны, без заключения брака. Очень часто те, у кого не сложилось с первого раза, возвращаются к нам снова, потому что они видят, что мы действительно работаем. И подруг приводят.

Дорогие дамы! Если вас интересуют международные знакомства и перспективы выйти замуж за гражданина Европы, мы будем рады рассказать о том, как мы работаем, во всех подробностях. Возможно, это даст вашей жизни новый поворот. Все наши консультации абсолютно бесплатны и ни к чему не обязывают, проводятся в удобное для вас время удобным для вас способом.

Сайт: www.natalia-agency.ru

Тел. (WhatsApp, Viber): + 49 (176) 444-04-345



Алена Абрамова

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива А. Абрамовой

Как создать идеальный образ?

Для многих женщин одежда — это своего рода лекарство, утешение, она всегда придает уверенность и поднимает настроение. Но есть деловые женщины с другой крайностью — абсолютно равнодушные к своему внешнему образу. Полностью погружившись в дела, они предпочитают только практичность — о красоте и уж тем более о моде здесь речи не идет. Стилист Алена Абрамова рассказывает, как быстро и без хлопот создать свой индивидуальный образ и что помогает женщине всегда выглядеть безупречно.

Алена, есть ли сегодня способ быстро подобрать индивидуальный стиль — без изнуряющих походов по магазинам? Конечно, это можно сделать, работая со стилистом. Ведь вы ходите к специалистам по волосам, по маникюру и педикюру. Поверьте, стилист — такой же профессионал своего дела. Он экономит ваши деньги и время — подбирает и оттачивает ваш стиль так, чтобы каждая вещь в вашем гардеробе работала на вас. Здесь учитывается и основная деятельность, и круг интересов клиента.

Как проходит ваша консультация, подбор луков в онлайн-формате? И входит ли в эту работу выбор сумок, украшений? Согласитесь, это один из самых удобных форматов! Можно находиться с клиентом в разных точках мира. Достаточно связаться по удобному видео-формату — и мы уже выявляем потребности клиента: что любит, что не приемлет для себя. На основании полученной информации я предлагаю варианты, которые подходят его образу жизни и поставленным задачам. Сюда входят одежда и аксессуарная группа, от сумочек до бижутерии.

Интересный факт: большинство моих клиентов после консультаций говорят, что никогда бы не рассматривали самостоятельно те образы, которые выбрала для них я. И они с радостью принимают новые рекомендации.

Если клиентка при размере одежды 52+ предпочитает слишком откровенные наряды, что вы советуете ей?

Начинать менять гардероб клиента нужно постепенно. Человек не готов сразу носить то, что долгое время обходил стороной.

И здесь моя задача — выяснить, почему клиент придерживается такого образа. Затем я показываю и учу, как можно выглядеть стильно, красиво и модно в одежде любого размера.

Какие основные рекомендации помогут женщине всегда выглядеть стильно?

- ✓ Найти свой стиль
- ✓ Создать под него базовый гардероб
- ✓ Добавить аксессуаров
- ✓ Разбавлять гардероб трендами. Они производят впечатление, что вы следите за последними тенденциями, мировыми событиями, — значит, и успех гарантирован.

Представим гипотетическое перемещение в прошлое: у вас появилась возможность взять интервью у Коко Шанель. О чем бы вы ее спросили?

Учитывая биографию Габриель, сколько ей пришлось пережить в жизни, сколько сделать для того, чтобы внедрить все, что сейчас считается нормой, конечно, интересуется, откуда у нее бралось столько храбрости и сил идти наперекор общественному мнению. Откуда такие креативные идеи? Чем вдохновлялась? Уверена, что из этого интервью получились бы очередные крылатые фразы от Шанель!

Что посоветуете и пожелаете читательницам к Новому году? Желаю каждому раскрыть свой потенциал, научиться радоваться простым вещам и в каждом дне находить что-то новое для себя! И, конечно, любви и здоровья вам и вашим близким!

Успешная франшиза маникюрного салона

с прибылью 18 000 000 рублей в год

1 Преимущества и достижения сети PR NAIL BAR:

- ✓ На рынке с 2015 года
- ✓ Более 100 000 посетителей
- ✓ Прибыль одного салона – **18 000 000 рублей в год**
- ✓ Эффективная реклама, бонусные и накопительные программы
- ✓ Забота о безопасности и комфорте клиентов
- ✓ Высокое качество услуг и сервиса
- ✓ Доступные цены

2 Основные моменты:

- ✓ Инвестиции на одну точку под ключ:
от 1 700 000 рублей
- ✓ Срок полной окупаемости: 12 месяцев
- ✓ Чистый доход в месяц с одной точки:
350 000 – 1 500 000 рублей на руки
- ✓ Полная поддержка от открытия ИП
и на протяжении всей работы

3 Мы берем на себя:

- ✓ Помощь в подборе помещения
- ✓ Ведение переговоров с арендодателями
- ✓ Юридическую поддержку
- ✓ Подбор персонала
- ✓ Предоставление дизайн-проекта
- ✓ Рекламу и маркетинговые услуги
- ✓ Необходимые расходные материалы
для старта и работы
- ✓ Ваше обучение по ведению салонного бизнеса

4 Выберите подходящий формат студии для запуска бизнеса

Формат студии	БАЗОВЫЙ	ОПТИМАЛЬНЫЙ	ПРЕМИУМ
Площадь	От 45 м ²	От 70 м ²	От 120 м ²
Стартовые инвестиции	От 1 700 000 руб.	От 2 300 000 руб.	От 3 700 000 руб.
Прибыль	380 000 руб./мес.	650 000 руб./мес.	< 1 000 000 руб./мес.

Тел.: + 7 (915) 117-61-11 | Сайт: franshiza-prnailbar.ru | IG: [pr_nail_bar](https://www.instagram.com/pr_nail_bar)

и life



РЕКЛАМА

ДЕЛО ТОНКОЕ!

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива О. Спировой

О трех качествах идеального дизайнера и о том, почему важно быть с клиентом на одной волне, рассказывает архитектор-дизайнер, член Союза дизайнеров России Ольга Спирова.

Ольга, какими тремя качествами должен обладать идеальный дизайнер?

Первое — это знания. Уверена, что каждый дизайнер должен иметь дизайнерское образование. Просто окончить курсы недостаточно. Я окончила институт и постоянно повышаю свою квалификацию на различных курсах в разных странах, но все равно считаю, что мои знания не полны, так как дизайн — это очень современная и быстро развивающаяся сфера искусства.



Второе — необходимо быть психологом, чтобы понять характер, пристрастия и внутренний мир заказчика. А он в свою очередь должен довериться дизайнеру — только в этом случае можно будет воплотить все его мечты об идеальном доме. И в Архитектурном институте, и в школе «Детали», и на многих курсах, которые я окончила, обязательно были лекции по психологии. Я стараюсь создать доверительные отношения с заказчиком. Если это женщина, могу с ней сходить в кафе или походить по магазинам, чтобы лучше ее узнать. Бывает, сразу понимаю, с кем будет сложно работать.

Третье — это кругозор дизайнера, его умение создать необычные вещи своими руками. Он должен хорошо разбираться в искусстве, в строительном/столярном деле и даже в рукоделии.

Что еще помогает вам услышать клиента, выявить все его потребности?

Сегодня в основном заказывают комплексную услугу и хотят, чтобы все курировал один человек. Моим заказчикам не надо приезжать на стройку, что-то контролировать и следить за процессом — этим занимаюсь я. Поэтому главное — быть с клиентом на одной волне, чтобы мы друг другу доверяли. Только в этом случае он сможет открыться, а я — учесть все пожелания и нюансы в работе.

Как строится работа по ландшафтному дизайну?

Ландшафтный дизайн — это работа не одного человека, а всей команды. Сначала я встречаюсь с клиентом, мы смотрим участок, обсуждаем, какие задачи стоят,

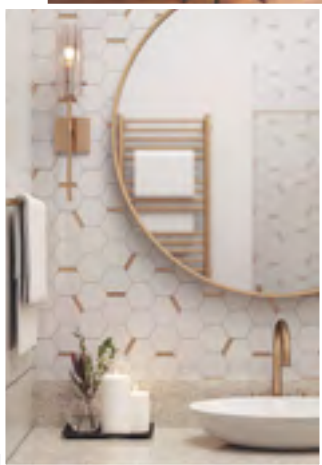
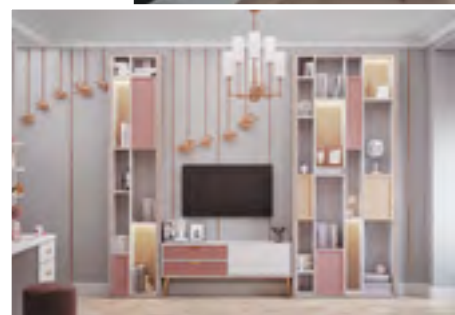


продумываем концепцию — какие красивые могут быть акценты, где и как можно возвести архитектурные строения. После этого я составляю дизайн-проект. То есть в мои обязанности входят: планировочная работа, создание концепции ландшафта и размещения объектов на участке, разработка цветовой гаммы и стиля.

После утверждения дизайн-проекта с заказчиком к работе подключаются ландшафтники (садовники), которые занимаются посадкой растений и непосредственным воплощением концепции дизайнера. У меня есть бригада ландшафтников/садовников, которые реализуют мои проекты в жизнь.

Многие самостоятельно пытаются освоить ландшафтный дизайн на своем приусадебном участке, что заканчивается не всегда благополучно... Чего им не хватает, на ваш взгляд? Скорее всего, им не хватает знаний и образования, а также поэтапности.

Конечно, как и в любом деле, лучше пригласить специалиста. Люди в нашей стране стали обращать внимание на ландшафтный дизайн лишь последние 20–30 лет, когда начали выезжать за границу, все видеть и впитывать, но вот как создать такую композицию — не представляют. Для понимания этой композиции я веду курсы по ландшафтному дизайну, окончив которые любой желающий сможет создать свою концепцию, осуществить заветную идею.



Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Радость, счастье, душевное спокойствие – современному человеку эти состояния почти неизвестны. Многие из нас обременены чувством вины, застарелыми обидами, а некоторые просто не знают, в каком направлении двигаться. Но можно разобраться с этими проблемами раз и навсегда, обратившись к психологу, тренеру и эксперту по глубинной профориентации Светлане Ленковой.

Светлана Ленкова:

- ✓ использует в работе современные психологические и психотерапевтические методики
- ✓ имеет 10-летний стаж практики
- ✓ является членом рабочей группы по профессиональным стандартам национального совета при президенте РФ по профессиональным квалификациям в области управления персоналом

Оказывает следующие услуги:

- ✓ глубинная профориентация взрослого и ребенка, позволяющая определиться с выбором жизненного пути
- ✓ проработка чувства вины
- ✓ работа с чувством повышенного долга и ответственности
- ✓ проработка чувства обиды
- ✓ индивидуальное консультирование, цель которого – выявить проблемы клиента и успешно их преодолеть

Любая психологическая проблема должна быть решена, иначе жизнь так и пройдет мимо, а вы останетесь наблюдателем, а не творцом собственной истории. Чтобы этого не произошло, запишитесь на консультацию к психологу Светлане Ленковой.

Контактные данные:

Тел. (Viber, WhatsApp, Telegram): + 7 (965) 285-50-06

Сайт: svlenkova.com

Email: mail@svlenkova.com

Skype: [s.lenkova](https://www.skype.com/en/contacts/s/l/enkova)

ПОДАРИТЕ ТЕЛУ ЗДОРОВЬЕ



Дорогие женщины, поздравляю вас с праздником! Любите себя, заботьтесь о своем здоровье, оставайтесь красивыми, грациозными, подвижными.

Если хотите:

- ✓ чувствовать себя комфортно в своем теле, когда танцуете, бегаєте, играете со своими детьми,
- ✓ радоваться и наслаждаться, когда смотрите на себя в зеркало и загораете на пляже,
- ✓ чувствовать удовольствие и счастье, когда на вас смотрят окружающие, то просто приходите ко мне.

Моя миссия – давать людям возможность жить в многофункциональном, здоровом и молодом теле, любые движения которого доставляют удовольствие. Вместе мы добьемся отличных результатов. Жизнь заключается в том, чтобы чувствовать, что живешь, и наслаждаться каждым ее мгновением!

*Ваш персональный тренер
Наталья Новикова*

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮ:

- Решение проблем позвоночника
- Коррекция осанки и стереотипов движения
- Восстановление после родов
- Улучшение подвижности суставов
- Функциональный тренинг
- Работа с биомеханикой спортсменов конного спорта
- Тренировки при болях в спине
- Работа со сколиозом
- Сенсомоторное улучшение мышечной активности

КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ИСПОЛЬЗУЮ:

- Пилатес
- Функциональные тренировки
- Метод соматики Ханны
- Тейпирование
- Миофасциальный релиз

**Адрес: г. Москва, ул. Усачева, д. 35, стр. 1;
Кутузовский пр., д. 36, стр. 51**

WhatsApp: +7 (985) 904-64-14

Сайт: anatomyclub.com/coaches/novikova-natalya

IG: [natalya_fitcoach](https://www.instagram.com/natalya_fitcoach)



РАИСА ЗОТОВА

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива Р. Зотовой

«Психология дает человеку возможность иметь зрелую жизненную позицию, которая позволяет легко идти, искать, строить, падать, подниматься и оставаться позитивным и оптимистичным», — уверена наша гостья, кандидат психологических наук, директор института «Высшая школа практической психологии и бизнеса», бизнес-консультант, психолог-психотерапевт, автор книг и публикаций Раиса Зотова.

«ПСИХОЛОГИЯ – НАУКА ОЧЕНЬ ТОЧНАЯ!»

Раиса, институт под вашим руководством «Высшая школа практической психологии и бизнеса» работает уже более 10 лет. Его открытие — это ваша личная идея?

Да. У меня была мечта объединить многие направления и модальности психологии и психотерапии, чтобы готовить специалистов-практиков, которые владеют универсальными знаниями и методами краткосрочной стратегической психотерапии.

Идея создания практического курса профессиональной переподготовки психологов-консультантов возникла давно. С одной стороны, краткосрочного, компактного и хорошо структурированного обучающего курса, с другой — обязательно практического, позволяющего максимально раскрыть секреты профессии психолога-консультанта и помочь отточить свои первоначальные навыки работы с клиентом уже здесь, во время курсовых и практических занятий.

В чем основные особенности вашей Школы?

Слово «школа» пришло из Древней Греции, где оно звучало как «схолэ». И означало совсем не учебное заведение, а «досуг», «праздность», «отдых». Одним словом, очень приятное времяпрепровождение. Школа — это место, где старший коллега, учитель, просто хороший друг вовремя подает тебе свою руку и позволяет опереться на нее до того момента, пока ты сам не сможешь окрепнуть и обрести опору — получить профессиональные знания и отточить собственные навыки. Наша Школа практической психологии и бизнеса дает такую возможность и перспективу любому желающему. Здесь можно приобрести дополнительное профессиональное образование в сфере психологического консультирования или новую профессию «психолог-консультант».

В процессе обучения идет набор практических навыков, отработка техник, узнавание многих профессиональных секретов, собственная проработка, повышение уровня осознания. Есть мнение, что психолог должен находиться не ниже, чем на 4 уровне осознания, но мы на своих курсах ставим планку выше — не ниже 7-го. Так как для успешной помощи клиенту специалист обязательно должен находиться на высоких уровнях осознания. Мы курируем и растим молодых профессионалов 3–5 лет, оказывая на пути их становления поддержку и сопровождение. На территории института регулярно проходят различные мероприятия: от научно-практических конференций и встреч членов Союза психологов-консультантов и психотерапевтов до курсов повышения квалификаций и мастермайнд-групп. Также помогаем нашим выпускникам в распределении и трудоустройстве.

Психологи успешно работают с запросами, связанными с низкой самооценкой. Я знаю пример, когда кардинальным образом изменилась жизнь человека — причем после одной встречи со специалистом... Но наверняка в вашей практике встречается и обратная сторона медали — когда уверенность в себе у человека присутствует настолько, что она граничит с каким-то необъективным восприятием себя и своих возможностей, а отсюда возникают проблемы во всех сферах жизни...

Психология — наука очень точная, занимается изучением причинно-следственных связей. Когда у человека заниженная или завышенная самооценка, конечно, это скажется на личной, семейной жизни.



Уверенность в себе может выступать в качестве компенсации неуверенности в себе и так же, как и любая гипертрофированная форма восприятия реальности, требует внимания квалифицированного специалиста, чтобы исключить риск психического расстройства. «Человек подобен Богу, да не то же самое», «Что я думаю о себе и что я есть на самом деле?». Важно и желательно, чтобы «думаю» и «есть» совпадали. Тогда можно говорить и о личном счастье в жизни.

На одном из ваших последних прямых эфиров по теме «Эмоции и рак» речь шла о том, что уже научно доказана зависимость роста раковых клеток от наличия таких эмоций, как чувство вины и раздражительность. А какие еще эмоции и состояния могут являться спусковым механизмом для онкологических заболеваний?

Когда мы работаем с любыми психосоматическими расстройствами, в том числе с онкологией, то в первую очередь проверяем спектр деструктивных чувств и эмоций, которые человек накопил за свою жизнь. Это страхи, обиды, вина, ревность, зависть, агрессия, сомнения. Все они разъедают не только душу — грубеет и тело. Недавно вышла моя новая книга «Психотерапия деструктивных эмоций. Метод Арт-ре-транс». Это практическое руководство для арт-терапевтов, психосоматологов, в котором подробно описаны механизмы лечебного воздействия. Авторский метод «Арт-ре-транс» позволяет создать в консультационной работе мощный эмоциональный рычаг позитивного влияния на общее телесное состояние человека, чтобы он оставался здоровым до глубокой старости. Анализируя себя и осознавая истории

своих негативных переживаний, человек получает возможность бороться с недугом.

Способность к эмпатии и пониманию состояний и интересов других людей позволяет предотвратить множество межличностных конфликтов и открыть огромные ресурсы для успешной жизни. Можно ли с помощью психолога приобрести эту способность?

Да, конечно. Это результат добросовестной работы в первую очередь над собой, над пониманием собственных состояний и чувств, а затем над приобретением самого навыка эмпатии. **Вы — многодетная мама и бабушка пяти внуков. Расскажите немного о своей семье. Каких успехов добились ваши дети и какую роль в их жизни сыграл ваш профессиональный опыт?**

Семья — это мое самое большое достижение. Все здоровы и профессионально реализованы согласно своему предназначению и миссии; развиваются и ответственно проживают кризисы благодаря психологическим знаниям — они психоэмоционально и социально адаптированы к современным реалиям. Психология дает человеку возможность иметь зрелую жизненную позицию, которая позволяет легко идти, искать, строить, падать, подниматься и оставаться позитивным и оптимистичным. Надеюсь, что это самое большое наследство я передала моим детям и внукам на генетическом уровне, как в свое время мои предки передали его мне.

Фраза-установка, которая помогает жить, смотреть на мир с любовью и оставаться в счастье, звучит для меня так: «Чужих судеб не бывает, бывают судьбоносцы, и Бог дает каждому по его вере».



*Дорогие Дамы, Леди
и просто красавицы!*

**У вас есть уникальная возможность
стать героинями нашего журнала!**

Сегодня, как никогда, успех и сохранение его на долгое время зависят от возможности и умения рассказать о себе массовой аудитории. И от того, насколько грамотно мы это сделаем, зависит и наше будущее, и будущее наших детей. Ведь у каждого времени свои герои, свои кумиры. Так пусть это будут лучшие представительницы поколения бизнес-леди!

Пишите нам на info@businesslady-life.ru.

Или звоните по телефону: +7 (495) 505-26-63. Сайт: www.businesslady-life.ru.

Ждем ваших писем и звонков!

«Будущее зависит только от нас!»

Интервью: **Е. Александрова**
 Фото: из архива **О. Игнатович**

Наша гостья, таролог Ольга Игнатович, считает Таро прекрасным инструментом по работе с подсознанием. «Я не общаюсь с духами, не использую магию или ясновидение. Не верю в порчи и сглазы. Чтение карт — это система анализа символов и цифр. Есть разные теории, как она работает. Это и теория переноса, и теория коллективного бессознательного. Но я каждый раз удивляюсь, насколько точно карты дают информацию. Все ответы есть в нашем подсознании, однако мы их не видим, когда находимся внутри проблемы — нам сложно контролировать свои эмоции и объективно оценивать реальность. В этом и помогает Таро. Можно проанализировать практически любую проблему, что к ней привело, какие глубинные установки задействованы. И, самое главное, получить совет по выходу из проблемы».



Ольга, почему Таро сейчас настолько популярны?

Чаще всего, конечно, к Таро обращаются за тем, чтобы узнать свое будущее: что ждет, когда замуж и т.п. Но, с моей точки зрения, это неверный подход! Хотя и я смотрю прогнозы по запросу клиентов. Важно четко осознавать, что будущее переменчиво и зависит только от нас самих. Попытки разузнать о нем способствуют тому, что человек перекаладывает ответственность за свою жизнь на карты, на внешние обстоятельства. У Таро гораздо шире возможности. Карты могут помочь построить то будущее, которое человек хочет.

Зависит ли результат расклада от формулировки вопроса?

Да, конечно. Карты не отвечают на закрытые вопросы (да/нет), на вопрос «когда» (это зависит от готовности человека меняться и действовать) и на вопрос «сколько» (мужей, детей, денег). Чтобы информация была полезной, вопрос должен быть открытым, например: «что мне мешает достичь желаемого», «что привело к текущей проблеме», «как лучше действовать» и т.п. Можно посмотреть взаимоотношения между людьми, понять отношение другого человека к себе, его намерения. И, опять же, получить рекомендации.

Как получить более точные ответы? И насколько вообще это возможно в Таро?

Будущее не предопределено, его можно и нужно менять. Для этого необходимо понять причины из прошлого и изменить свои действия в настоящем, что и возможно сделать с помощью карт. Но запрос должен быть конкретным — нельзя узнать, что ждет в целом. Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, необходимо разбираться с каждой проблемой.

Таро могут помочь выйти из конфликта?

Решение конфликтных ситуаций — один из частых запросов. Причем можно смотреть отношения не только с любимым человеком, но и с коллегами по работе, родителями, детьми. Карты могут показать, как другой человек воспринимает проблему, мотивы его действий, что привело к конфликту и как из него выйти. Но так как в конфликте участвуют двое, то и решать

его должны оба участника. Я могу только подсказать клиенту, как лучше поступить в той или иной ситуации. И понять мотивы поведения другого человека.

Наши сновидения всегда имеют какой-то смысл или нет? И что дает расшифровка сна вашим клиентам? Если можно, приведите пример.

Нет, не всегда. Я советую расшифровывать сны, которые впечатлили эмоционально, и повторяющиеся сновидения. Во время сна мозг обрабатывает информацию, получаемую днем (все сохраняется в памяти на уровне подсознания), и использует все имеющиеся у него данные. Поэтому могут приходиться подсказки, если была схожая ситуация в прошлом. А так как во время сна не работает часть коры головного мозга, отвечающая за логику, то подсказки мы получаем в виде любых ассоциаций, иногда очень странных и фантастических. Все страхи, сомнения, переживания и подавляемые желания могут проявиться во сне в виде образов. Все, что человек тщательно контролирует и подавляет днем, начинает активно проявляться во сне. Таро как раз помогает понять смысл этих образов. Также работа со сновидениями развивает творческое, креативное мышление и помогает искать нестандартные решения каких-то задач. Каждый человек уникален, у каждого свой характер, свой опыт, поэтому и значения образов индивидуальны. Например, в одном сне квартира символизировала женщину, а в другом — привычный комфортный образ жизни.

Близится волшебное время рождественских праздников. Что вы посоветуете нашим читателям — как использовать это время с пользой для себя, достижения личных целей?

Всегда советую анализировать все сферы своей жизни, и, конечно, ставить цели на новый год. Я могу помочь это сделать с помощью карт. Но нужно помнить, что многое зависит от вас самих. Без действий не будет результата.



ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW

Английская Международная Школа Москва

Обучение по Английской Национальной Образовательной программе
(для детей в возрасте от 3 до 18 лет)

- ✓ Профессиональные преподаватели из Великобритании
- ✓ Небольшие классы и индивидуальный подход к каждому ученику
- ✓ Международный детский сад высокого уровня
- ✓ Дополнительная языковая поддержка для начинающих
- ✓ Международная школа с доброжелательной атмосферой
- ✓ Эффективная и сбалансированная программа подготовки к сдаче экзаменов IGCSE, AS и A Level



Подробности по телефону: +7(495) 301-21-04

Адреса школ:

- Москва, Зеленый проспект, 66А (м. Новогиреево) для детей в возрасте от 3 до 18 лет
- Москва, ул. Лобачевского, 14 (м. Проспект Вернадского) для детей в возрасте от 3 до 14 лет
- Москва, ул. Молодогвардейская, 9 (м. Молодежная) для детей в возрасте от 3 до 11 лет



ОЛЬГА ЕЛИОКУМС

практический коуч-психолог, основатель онлайн-школы «Жизнь, как бриллиант!»

Мастер трансформаций с сакральными знаниями Тибета и Индии. Вдохновитель, руководитель, организатор общественного городского проекта «Город здоровья и долголетия». Отмечена региональным представительством ООН за вклад в развитие человеческого потенциала, региона. Внесена в книгу «Лучшие люди России» за активное привлечение людей к здоровому образу жизни и улучшению качества их жизни. Дважды награждена нагрудным знаком общественного признания.

Является автором:

- проектов «Школа здорового образа жизни», «Школа жизни», «Небанальный отдых на Байкале»;
- книга «Как начать заботиться о своем здоровье», «Действуй вместе со мной. Действуй и следуй за мной!».

Очень люблю людей!

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива О. Елиокумс

Уже более 30 лет практический коуч-психолог Ольга Елиокумс проводит исследования того, как различные факторы влияют на благосостояние человека, почему у одних получается покорять новые вершины, а кто-то годами прилагает усилия, но не достигает результатов. В итоге ей удалось разработать и успешно внедрить 17 авторских программ, одна из которых получила медицинское заключение и рекомендацию применять ее в целях оздоровления населения. Благодаря нашей героине более 500 человек, значительная часть которых находилась в трудных и даже критических ситуациях, изменили свою жизнь к лучшему.

Ольга, более 30 лет вы помогаете людям достигать своих целей во всех сферах жизни. Когда вы поняли, что это ваше призвание?

Мне всегда нравилось находить выход из любой ситуации. Я много мечтала и наблюдала, как мои мечты сбываются. В молодости, преодолев серьезную болезнь, я поняла, что возможности человека безграничны. После моего выздоровления ко мне стали обращаться люди со своими проблемами. Как только задавался вопрос, откуда-то у меня появлялись знания, видение конкретных шагов. Получалось мотивировать, вдохновлять людей. Так начались мои приемы, и только потом я стала обучаться психологии.

Я открытый человек и очень люблю людей, мне нравится сам процесс работы с ними. Когда я помогаю и вижу результат, внутри меня будто цветок распускается. Это развивает, создает внутренний кайф, восторг, наполненность, удовлетворенность жизнью.

Люди в бизнесе часто на определенном этапе, достигнув успеха, теряют мотивацию двигаться дальше. Эффективный коуч может помочь найти мотивацию?

Да. Есть разные программы, которые подбираются для каждого индивидуально. Я работаю на результат, поэтому в процессе работа может корректироваться в зависимости от выявленных внутренних проблем.

Сколько всего времени занимает работа по такому запросу? Помощь может быть в рамках одной консультации, но более востребован курс коучинга. За одну встречу можно получить алгоритм для дальнейших действий, но для того, чтобы постоянно быть в ресурсе и не сваливаться в ноль, этого недостаточно.

Ведь после встречи клиент остается наедине с собой. Поэтому не обойтись без практики по внедрению и поддержке, что требует включенности и времени, энергии и навыков. Глубинные проработки можно сделать за 1, 2, 3 месяца в зависимости от запроса клиента и того, сколько раз в неделю он готов работать над собой, насколько он готов посмотреть вглубь себя, насколько это важно для него, хочет ли он расширить свое видение, мышление и готов ли к изменениям в жизни.

Как счастливая жена, мама и бабушка успевает не только продуктивно работать, но и создавать масштабные социальные проекты и писать книги?

Новые проекты, места, окружение — все это для меня жизненный драйв. Мотивирует и своя система планирования, в соответствии с которой выстраиваются цели на каждый год. В ней я прописала, какой хочу видеть себя через 3, 5, 10 и 25 лет. Живу и творю в этом пространстве: получаю новые знания, навыки, развиваю новые привычки, при необходимости меняю образ жизни и т.д. **Ольга, учитывая ваш огромный профессиональный и жизненный опыт, вы могли бы выделить три основных фактора, которые мешают человеку быть счастливым?**

- ✓ ограничения и барьеры в голове; ум, который создает бесконечные тормоза;
- ✓ копирование моделей социума, семьи, под влиянием которых находится человек (проживание не своей жизни);
- ✓ отсутствие или непонимание своих ценностей, возможностей; нелюбовь к себе.



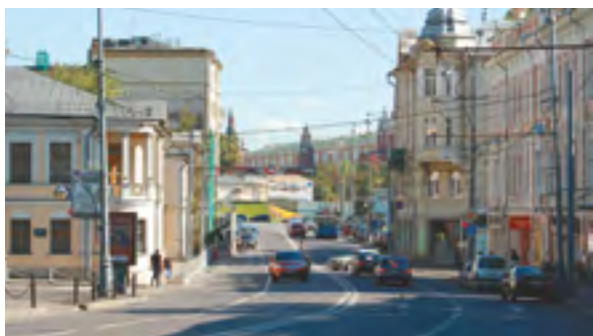
Психологический центр на Волхонке

В нашем Центре с Вами работают психологи,
прошедшие профессиональное обучение в МГУ им. М.В. Ломоносова.
Стаж работы психологов — от 7 лет.

Все врачи-психотерапевты нашего Центра являются врачами
высшей квалификационной категории либо кандидатами наук
и имеют стаж психотерапевтической работы от 12 лет.

**СЕМЕЙНЫЕ ПСИХОЛОГИ
ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИ
ПСИХОАНАЛИТИКИ
ВРАЧИ-ПСИХОТЕРАПЕВТЫ
ПСИХОЛОГИ-СЕКСОЛОГИ
ПСИХОЛОГ-ПРОФКОНСУЛЬТАНТ
ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ**

*Мы готовы услышать Вас и понять, быть на Вашей стороне
в сложной жизненной ситуации и использовать все наши знания и
профессиональный опыт, чтобы работать в Ваших интересах.*



Психологический Центр на Волхонке работает без выходных дней:

по будням с 10 до 22 часов; по выходным с 10 до 20 часов

Тел. (495) 646-77-33, (495) 220-11-10

г. Москва, ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

www.psy-centre.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

ЧТЕНИЕ ПО ЛИЦУ, ИЛИ

*Как за 9 секунд
узнать человека*

Любовь к профессии

Мне всегда было интересно изучать человека. С детства я наблюдала за людьми, пыталась их классифицировать — разделить по типажам, чтобы потом можно было сразу понять, кто есть кто. Изучала разные типологии, но ни одна из них мне не нравилась: они были неточные, ответы давали неконкретные и в основном частичные. Я начала искать методику, по которой точно, а, главное, научно смогу описать человека, желательно не знакомясь с ним (я интроверт). В итоге нашла. То, чем я сейчас занимаюсь, является симбиозом знаний из психогенетики, антропологии, нейробиологии и психологии. Здесь нет эзотерики, шаманства или каких-то додумываний.

Все согласно науке!

5 лет я тщательно изучала эту тему: читала книги, исследования, находила новые параллели. Так как видение генетических и психических особенностей на лице основано на научных знаниях, всегда имеются факты и аргументы, которые помогают в работе и не оставляют сомнений.

Сегодня я обучаю навыку считывания по лицу всех желающих — 2 ноября как раз стартовал мой первый обучающий курс. Отзывы приходят только положительные, что не может ни радовать. На моих курсах действительно учатся считывать человека за 9 секунд, но не стоит забывать, что все мы разные, поэтому я всегда уточняю: научиться может каждый, но за разное количество времени.

Выбираем мужа и дело жизни

У любого человека есть свои сильные и слабые стороны, и, чтобы правильно и эффективно реализоваться в жизни, нужно их знать. Это помогает в разных вопросах: начиная от профессии и заканчивая выбором мужа — у каждого из нас есть наиболее подходящая по психическим особенностям пара. Я рассказываю своим подписчикам об их генетических особенностях и о том, как научиться выбирать людей для полноценной жизни. На сегодняшний день

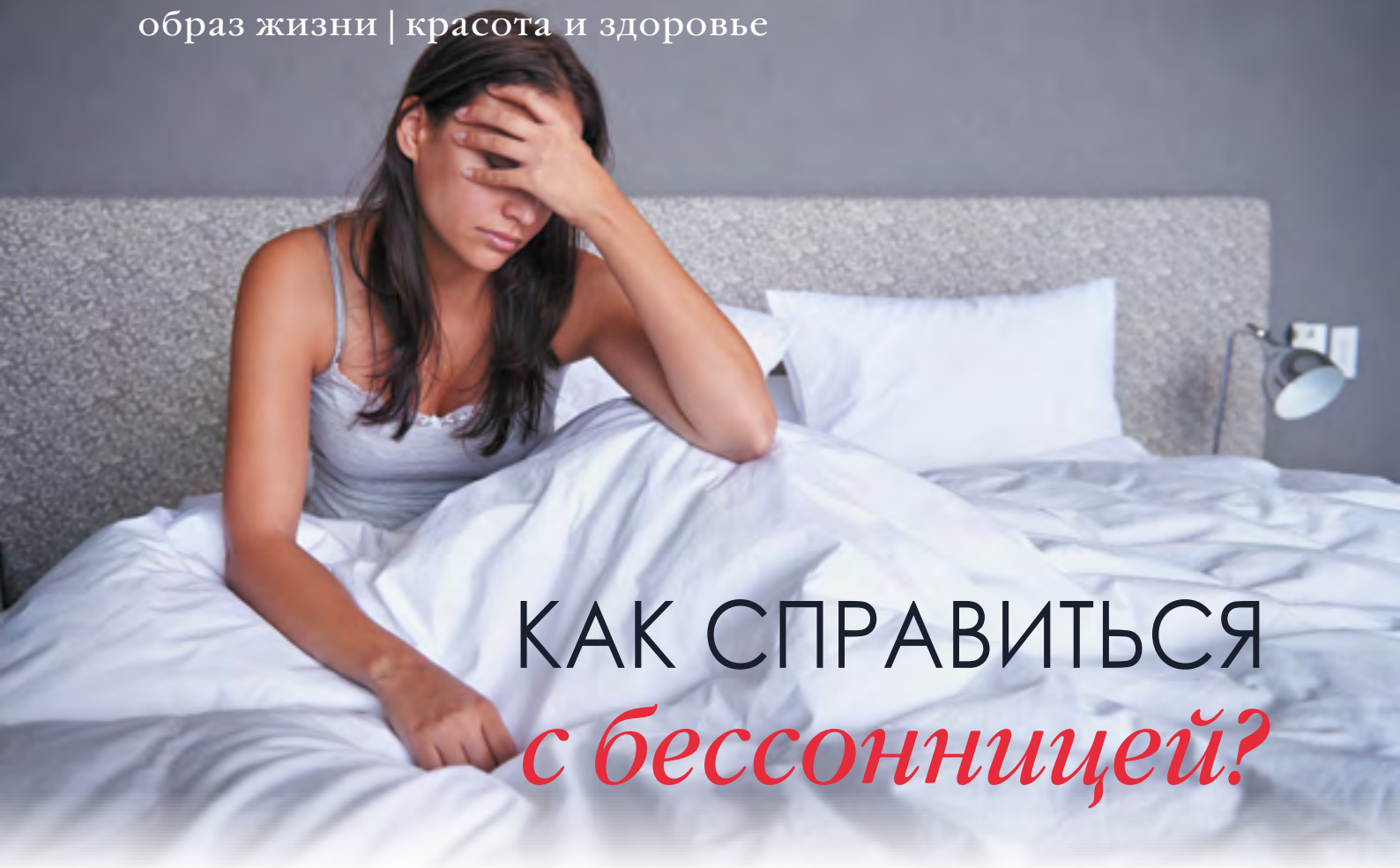
я провела более 1000 онлайн-разборов: помогла людям определиться с призванием, обрести пару. А клиенты, которые еще в поиске, точно знают, благодаря чему могут добиться успехов в делах и/или как должен выглядеть будущий муж, какими качествами обладать.

Счастье — в знаниях

Я счастлива, потому что имею уникальные знания. Любой человек для меня «прозрачен», при этом мне не нужно знать о нем ничего, даже имени — достаточно лица. Разумеется, я постоянно пользуюсь своими знаниями, в том числе и в быту: точно знаю, к кому из кассиров подойти, чтобы меня этично обслужили, какого подрядчика и какую работу выбрать, к кому из коучей обратиться, чтобы получить от него то, что мне нужно. Вижу, кто из преподавателей подойдет моим детям, кто из мужчин — абьюзер, изменщик или альфонс...

Я счастлива, потому что осуществила свою главную мечту — заниматься любимым делом. И мне радостно от того, что мои знания позволяют тысячам людей жить гармонично и счастливо!





КАК СПРАВИТЬСЯ *с бессонницей?*

Проблемы со сном имеет каждый второй человек старше 40 лет, но все чаще они затрагивают и более молодых. К недосыпу относятся как к неприятному, но привычному условию современной жизни, тем самым пуская проблему на самотек, что в дальнейшем приводит к большим сложностям. Нарушения в работе эндокринной и репродуктивной систем, появление лишнего веса, невозможность сконцентрироваться, нервные расстройства — это лишь часть неприятностей, которые ждут тех, кто хронически не высыпается. Постепенно у таких людей развивается бессонница, и иногда даже корректировка ритма жизни не приводит к восстановлению цикла сна и бодрствования. Как же справиться с бессонницей, если традиционные способы вроде принятия горячей ванны и проветривания спальни вы уже испробовали?

Отказ от кофеиносодержащих напитков

Вы жить не можете без сладкого, а диета настоятельно требует исключить чизкейки и шоколадки? Если вы будете строго ее соблюдать, то в конце концов не выдержите, сорветесь, что сведет на нет все героические усилия по похудению. Выход есть: установите норму употребления сладкого в неделю, но не больше двух раз. Съедайте любимый десерт в первой половине запланированного дня (или дней). Поставив свою страсть под контроль таким образом, вы избежите срыва. К тому же, поскольку вы сами разрешили себе этот десерт, чувство вины не возникнет, ведь вы действуете по графику. Внеся в свое расписание эту маленькую слабость, вы удивитесь: килограммы начнут уходить быстрее прежнего. Все дело в том, что похудение зависит прежде всего от психологического состояния.

Ограничение работы с компьютером и телефоном

Соцсети создают иллюзию близости, но на деле только усиливают одиночество, способствуя развитию тревожности и депрессии. Исследователи из Копенгагенского института изучения счастья





провели эксперимент, разделив людей на две группы: первая продолжала активно пользоваться «Фейсбуком», вторая отказалась от него полностью. Через какое-то время всех участников попросили оценить общий уровень удовлетворения жизнью. Отказавшиеся от соцсетей оценили его как высокий, отметив, что чувствуют себя менее одинокими и раздраженными, в то время как представители первой группы ощущали упадок сил и недовольство собой.

Если ваша работа связана с соцсетями, положите себе за правило не обращаться к ним в нерабочее время. Чтобы вы хорошо выспались, нужно, чтобы последнее «общение» с компьютером и телефоном состоялось не позднее чем за два часа до отхода ко сну. Это необходимо, чтобы ваши мысли пришли в спокойное состояние, а мозг перестал думать о рабочих проблемах.

Ограничение алкоголя

Еще одно ограничение в этом списке, без которого избавиться от бессонницы не получится. Многим кажется, что после алкоголя они засыпают куда быстрее, что отчасти верно: он успокаивает нервы и вызывает сонливость. Но вот сам сон, наступающий после его употребления, не будет ни ровным, ни спокойным. Даже малые дозы алкоголя приводят к частым пробуждениям посреди ночи и последующим проблемам с засыпанием. Проснувшись утром, вы будете ощущать явный упадок сил, хотя традиционных симптомов похмелья вроде жажды, головной боли и тремора вы можете и не чувствовать.



Выравнивание уровня сахара

Даже если у вас нет диабета, это еще не значит, что ваш уровень сахара в норме. Питание с уклоном в фастфуд, стрессы, употребление алкоголя — все эти факторы приводят к резким скачкам уровня глюкозы в крови. Вполне возможно, что ваши частые ночные пробуждения связаны с его падением, и для этого вам совсем не обязательно есть на ночь. Организм просто не в состоянии адекватно реагировать на скачки глюкозы в течение дня, что и приводит к появлению бессонницы.

Использование кровати только для сна

Если вы принимаете горизонтальное положение, мозг воспринимает это как сигнал к отходу ко сну. А теперь вспомните, сколько раз за день вы ложитесь на кровать или диван, чтобы посмотреть телевизор, почитать книжку, поговорить по телефону или просто поваляться? Каждый такой раз организм рассматривает как фальстарт, поэтому, когда вы на самом деле укладываетесь спать, сон не приходит, ведь вы столько раз обманывали свои биологические часы. Постарайтесь не принимать горизонтальное положение без лишней необходимости.



Создание особенного ритуала

Чтобы ускорить процесс засыпания, выработайте у себя условный рефлекс, как у собаки Павлова. Каждый раз перед отходом ко сну выполняйте одно и то же действие: втирайте аромасло в виски, выключайте телефон, слушайте определенную песню. Через какое-то время организм приучится воспринимать этот ритуал как сигнал ко сну. Правда, не стоит ждать быстрых результатов: чтобы рефлекс выработался, понадобится не меньше месяца. Поэтому рассчитывать только на этот способ не стоит.

Расслабление

Если вы задаетесь целью во что бы то ни стало разобраться с бессонницей, результат окажется прямо противоположный. Чем больше вы напрягаетесь на пути к достижению цели, тем тяжелее будет ее достичь. Вы можете исправно следовать всем описанным рекомендациям, но так и не решить проблемы со сном, и все из-за чрезмерного внутреннего напряжения, в котором вы постоянно пребываете. Помните, что сон — это прежде всего расслабление, а относясь к нему как к обязательному пункту в списке дел, вы не добьетесь желаемого.

О чем молчит ребенок?

Наверное, каждый заботливый родитель хотя бы раз задавал себе вопрос: «Что ждут дети от своих родителей?». Вопрос очень непростой, но мы постараемся на него ответить. Прежде чем начать, обратим внимание читателя на важные моменты. Во-первых, ответ наш будет самым общим, не учитывающим индивидуальных особенностей каждой семьи. Во-вторых, он состоит из нескольких частей, так как потребности и ожидания ребенка зависят от его возраста. Попробуем сформулировать ответ от имени самого ребенка и начнем с 3-летнего возраста, когда начинается активное выражение своего «я».

Мне от 3 до 5–7 лет

Сейчас в моей жизни начинается период, когда мои ожидания от родителей зависят от того, мальчик я или девочка. Разберемся по порядку.

Если я мальчик, то от своей мамы жду по-прежнему любви, тепла и заботы. Я очень сильно ее люблю и обязательно на ней женюсь, когда вырасту. Это потому, что она — самая-самая замечательная женщина на свете, она должна всегда быть рядом со мной. Единственный человек, мешающий моему счастью, — папа. Я жду, что он будет пытаться забрать маму себе. Она проводит с ним гораздо больше времени, чем необходимо. Для меня непонятно, что она в нем нашла! Я ведь ничем не хуже. Мама говорит мне, что она очень меня любит, но с папой она познакомилась раньше и поэтому я уже не смогу на ней жениться, так как место занято. Я начинаю понимать, что мама действительно любит папу. А если так, значит, папа чем-то хорош. Ну а если папа чем-то хорош, то мне надо быть похожим на него. Я стану похожим на папу, и совсем скоро меня полюбит какая-нибудь замечательная девочка, которую тоже можно будет полюбить. Я очень жду от своего папы, что он не будет на меня сердиться за мои мысли и мою злость на него, а будет

продолжать меня любить и как-нибудь покажет мне, чем же он так хорош и почему смог понравиться маме.

Если я девочка, то постепенно все больше и больше внимания начинаю обращать на своего папу. Именно от него мне хочется получить как можно больше тепла и поддержки. Мой папа — самый замечательный мужчина на свете, и, когда я вырасту, то обязательно выйду за него замуж. Вот только не знаю, как быть с мамой. Не получается ли так, что я ее предаю? Не разозлится ли она на меня за то, что мне хочется как можно больше времени проводить с папой? Я очень жду от нее понимания и принятия. Для меня очень важно выстроить новые теплые отношения с папой, но так, чтобы мама на меня не обиделась и продолжала меня любить. Я очень жду от своего папы, что он объяснит мне, что любит меня, но с мамой он познакомился раньше и у них уже сложились совершенно особые отношения. Тогда я точно пойму, что папа любит маму, а значит — есть в маме что-то для него привлекательное. И я должна обязательно понять, за что папа так любит маму. Потому мне тоже хочется быть привлекательной, чтобы когда-нибудь потом в меня влюбился замечательный мальчик. Конечно, желательно, чтобы это был принц.

Вот я и пошел в школу

Мои ожидания во многом связаны с тем, что вокруг меня сейчас много новых детей и взрослых, которые предъявляют ко мне разные требования. Я боюсь со всем этим не справиться и очень жду от своих родителей помощи и поддержки. Для меня очень важно, чтобы они убедили меня в том, что я могу справиться со всем на свете. Но ведь, с другой стороны, мир, в который я попал, очень интересный, яркий и привлекательный. А раз так, то я жду от родителей, что они смогут отпустить меня для общения с этим миром и будут уверены в том, что со мной не произойдет ничего плохого. Именно уверенность родителей в моих силах помогает мне самому верить в себя и ничего не бояться.

А еще я очень жду от родителей, что они помогут мне разобраться во всех сложностях школьной жизни. Помогут найти общий язык с учителем и одноклассниками. Примут моих новых друзей и хорошо к ним отнесутся. Мне очень нравится всем рассказывать, какие мои родители замечательные, и нравится, когда мои родители рассказывают о том, какой замечательный я.



Я — подросток

Я стал взрослым и самостоятельным человеком, но мои родители никак не хотят этого признать. Я жду от родителей взрослых отношений — диалога и понимания. Мне очень важно, чтобы родители разговаривали со мной, высказывая свои пожелания и требования, объясняя их для меня. Я хочу не просто знать, что чего-то делать нельзя, я хочу знать, почему этого нельзя делать. Мне кажется, что родители часто недовольны моим поведением и немного злятся на меня. А еще я думаю, что родители не всегда меня понимают. Я часто стараюсь показать им, что уже взрослый, но у меня не очень получается.

Я бы хотел, чтобы мои родители не особенно приставали ко мне с расспросами про мои дела, но давали понять,



что я всегда могу рассказать им все, если захочу. Жду от своих родителей уважения ко мне. Только в этом случае я смогу уважать их. Мне важно, чтобы в жизни нашей семьи были моменты, которые контролирую я, и моменты, которые контролируют родители, — тогда я смогу разобраться в своих границах. Я вырасту и жду от родителей признания этого.

Вот такими могут быть ожидания ребенка от своих родителей. Но и родители много ждут от детей, предъявляют к ним различные требования. Как же быть, если ожидания ребенка и ожидания родителей противоречат друг другу? Особенно с учетом того, что такая ситуация принципиально неизбежна, начиная уже с самого раннего возраста. Рискую показаться неоригинальными, мы все же отметим, что в этом случае главное — найти золотую середину. Родитель, не ориентирующийся на ожидания ребенка, не может быть успешен. Выросший в такой семье малыш вряд ли обойдется без серьезных психологических проблем. Но и следуя во всем за желаниями ребенка, полностью подавляя при этом свои, можно привести его к тяжелому психологическому состоянию, характеризующемуся полным отсутствием границ, ощущением всесильности. Важно не забывать, что отношения человека с миром начинаются с его отношений с родителями. И формировать у ребенка ощущение, что мир игнорирует его ожидания, так же опасно, как формировать у него ощущение, что мир полностью принадлежит ему.



Максим Прохоров,
детский и подростковый
психолог

Благодарим Психологический Центр на Волхонке — psy-centre.ru — за помощь в публикации.

ПРАВИЛЬНЫЙ ИНТЕРЬЕР ВАННОЙ

Как создать правильный интерьер ванной, который будет красивым, современным, стильным? Оказывается, он основывается на использовании качественных отделочных материалов, многофункциональной мебели, которая позволит сэкономить много места, и модных аксессуаров.

Начнем со стиля

Если мы говорим о минималистичном дизайне ванной комнаты с небольшой площадью, то лучше придерживаться стилей, предполагающих светлую цветовую гамму и лаконичные детали.

Скандинавский стиль

В этом стиле чаще всего используется белый цвет, который непременно дополняется яркими акцентами. Отделочные материалы используются только натуральные: дуб, береза. И помните: чтобы выдержать дизайн ванной комнаты действительно в скандинавском стиле, нужно установить либо ванну (в случае малогабаритного помещения — компактную), либо душевые ограждения со сливом, вмонтированным прямо в пол, и стеклянными перегородками. Стандартные душевые кабины из строительных магазинов в скандинавском стиле не приветствуются.

Ретро

Правильный интерьер ванной в стиле ретро — это приглушенные пастельные тона с яркими акцентами, гарнитур с эффектом потертости и аксессуары в стиле 50–60-х годов. Сейчас стиль ретро переживает второе рождение (становятся модными обои в цветочек, разноцветные коврики, ванны на фигурных ножках).

Классический стиль

Подбирая сантехнику и аксессуары в классическом стиле, лучше отдать предпочтение деталям традиционной формы светлых тонов. Приветствуются столешницы из натурального камня, изысканные зеркала, керамическая плитка в спокойной цветовой гамме (все разновидности белого, охра, светло-оливковый, песочный, кремовый оттенки).



Дизайнер Александра Сергеева,
@notumproject

Классическая мебель с позолоченной фурнитурой отлично будет сочетаться с традиционной душевой кабиной, душевым ограждением с поддоном или без, с джакузи.



Дизайнер Елена Потемкина,
@elenapotemkina.interiors

Выбираем мебель и аксессуары

Основные особенности современного дизайна ванной комнаты — компактность, функциональность, изящность. Для создания душевного и физического комфорта используются натуральные материалы, мягкие текстуры, теплые оттенки. Для простора в помещении выбирается компактная мебель простых сдержанных форм и тонов.

Актуальная мебель

Правильный интерьер ванной предполагает мебель из водостойкого материала (МДФ, металл, стекло, пластик), хромированную фурнитуру во избежание ржавчины, угловые комоды и вертикальную систему полок для компактного хранения банных принадлежностей, навесные шкафчики. Сейчас в моде мраморные широкие и длинные столешницы, куда монтируется раковина, а под ними располагаются стиральная машина, корзина для белья и т.д.

Модные аксессуары

Стаканы, крючки, мыльницы, полотенцедержатели, полочки, поручни, зеркала и прочие аксессуары в основном изготавливаются из металла (латунь, медь, серебро) и пластика. Популярны коврики из натуральной гальки и шторы для ванны из стопроцентного хлопка.

На заметку

- ✓ У ванной комнаты должен быть целостный внешний вид, без темных углов, без перегруженного мебелью пола, без лишних деталей, привлекающих внимание: техника встроена, шкафы, умывальник и унитаз чаще всего подвешены, банные принадлежности, средства личной гигиены, бытовая химия — убраны с глаз долой.
- ✓ Цвета и оттенки в современной ванной — неяркие и некричащие. Декор, аксессуары, текстиль добавляют в общую картину акценты, но даже полотенца и коврики должны сочетаться друг с другом. Сложные рисунки, крупные геометрические фигуры, сочетания несочетаемых цветов безнадежно ушли в прошлое.
- ✓ Обычная кафельная плитка — однотонная или с рисунком — сейчас не в моде. Актуальна плитка, имитирующая дерево, камень, бетон, металл, мрамор. Причем она должна быть крупной. И не забудьте про межплиточные швы — даже они должны создавать эффект монолитности интерьера, поэтому промазывать их затиркой необходимо точно в цвет плитке.

КАВКАЗСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Отдых с пользой для здоровья!

Дивный район Кавказских Минеральных Вод с уникальной природой и лечебными источниками многим до сих пор известен лишь по произведениям М.Ю. Лермонтова. Он занимает южную часть Ставропольского края и расположен на северных склонах Главного Кавказского хребта, в 20 км от Эльбруса. Не побывать в этом краю — значит, лишить себя возможности увидеть потрясающие пейзажи сказочных горных вершин и лесных массивов, насладиться целебным воздухом, побаловать свой организм чудной минеральной водой и горячими ваннами на открытом воздухе. И это доступно нам круглый год! Еще один плюс Кавказских Минеральных Вод — удобная транспортная доступность. Сюда можно прилететь на самолете (в международный аэропорт Минеральных Вод), приехать на поезде или на автомобиле. Перед вами — четыре самых известных курорта этого региона, каждый из которых может похвастаться богатой историей, отличной лечебной базой, развитой инфраструктурой и множеством достопримечательностей.



Пятигорск

Второй по численности населения город Ставропольского края, один из старейших бальнеологических курортов России и место, с которым неразрывно связаны последние годы жизни М.Ю. Лермонтова. Благодаря многочисленным минеральным источникам и грязевым месторождениям, компактно расположенным на относительно небольшой площади, Пятигорск вполне способен потеснить ведущие курорты Чехии и Германии. Славится своими музеями, старинными особняками, парками, канатной дорогой на гору Машук и легендарным озером Провал, образованным в результате землетрясения.





Кисловодск

Курорт с имперским масштабом, основанный в 1803 году. Его имя прочно ассоциируется с оздоровлением и качественным отдыхом. Этому способствуют не только минеральные источники, но и великолепная экология и мягкий климат Кисловодска. Дополнительным оздоравливающим фактором служат бесконечные пешеходные маршруты курортного парка Кисловодска — он по праву носит звание национального парка России. Для отдыхающих здесь созданы десятки эко-маршрутов, от сложных до самых простых.





Железноводск

В советские времена город был излюбленным местом отдыха и лечения партийной элиты страны, а также звезд кино и эстрады. Прогулочные аллеи, бюветы, озерную набережную и парковые беседки после солидной реконструкции обещает гостям Железноводск. Здесь понравится поклонникам длинных пешеходных прогулок, а также любителям позагорать на берегу озера.





Ессентуки

Исторический курорт с ценами значительно ниже, чем в соседних городах. Санатории и лечебницы здесь выглядят как великосветские дворцы. Вас ждут прогулки по знаменитому курортному парку Ессентуков и дегустации знаменитой минералки. Основные достопримечательности парка: питьевые галереи с целебной водой, лечебные учреждения, декоративные беседки, гроты, каскадные лестницы и фонтаны. В старинных аллеях парка произрастают уникальные породы деревьев, многим из которых более 100 лет.



ПРОСТО И ПОЛЕЗНО!

Совсем скоро всех нас ждет новогоднее застолье. И, разумеется, без традиционных любимых салатов и десертов не обойтись. Тем не менее рекомендуем приготовить и простые, но весьма полезные угощения!

Цыплята по-австралийски

Ингредиенты

- цыплята — 220 г
- масло оливковое — 30 г
- сок мясной — 50 г
- вино сухое белое — 30 г
- томат-пюре 10 г
- баклажаны — 250 г
- мука — 10 г
- масло сливочное — 10 г
- помидоры — 20 г
- чеснок — 4 г
- картофель — 100 г
- зелень, соль

Приготовление

Филе и ножки цыпленка обжаривают на оливковом масле, заливают белым вином и мясным соком. Добавляют томат-пюре, чтобы придать соусу розовый цвет, солят по вкусу, вводят ароматическую зелень и тушат. Подают цыпленка под соусом. На гарнир можно приготовить баклажаны, которые предварительно необходимо очистить, нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и поджарить в смеси равных частей сливочного и оливкового масла. На баклажаны кладут мелко нарезанные и поджаренные помидоры, чеснок для аромата. По обоим концам блюда располагают поджаренный картофель, вынутый выемкой в виде мелких орешков.



Йогуртовый торт

Ингредиенты

- сливки (35–38% жирности) — 200 г
- густой йогурт — 0,5 л
- сахар — 3 ст. л.
- желатин — 20 г
- немного холодной воды
- фрукты — по желанию

Приготовление

Размочить желатин в холодной воде. Прогреть на плите, пока не растворится (но не кипятить). Взбить сливки с сахаром. Добавить йогурт. Продолжая взбивать, влить растворенный желатин. По желанию можно добавить кусочки фруктов. Вылить массу в форму и поставить в холодильник. При подаче украсить по вкусу фруктами и/или взбитыми сливками.



ТАТЬЯНА ЦИТЦЕР

*Финансовый консультант, психолог, тета-практик,
НЛП-специалист, автор книги «Богатую в отпусках»*

Тел./WhatsApp: +49 160 9912 0636; Email: tatjana.zitzer@dvag.de
Сайт: tatjanazitzer.com

Читайте интервью на стр. 20



ВЕРА

АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

Практикующий психолог,
кандидат психологических наук,
обладатель премии **National
Business Awards**
в номинации «Сенсация года» за
открытие естественно-психиче-
ского метода в интегративной
психотерапии

Помощь психолога в сфере:

- *бизнеса (психологическое сопровождение в развитии, выход из кризисов);*
- *супружеских отношений;*
- *детско-родительских отношений;*
- *отношений с противоположным полом;*
- *взаимоотношений в коллективе;*
- *психосоматических проблем;*
- *депрессивных состояний;*
- *панических атак;*
- *зависимостей и созависимостей.*

Тренинги и семинары:

- *индивидуальная психологическая помощь онлайн и лично;*
- *групповые онлайн-тренинги;*
- *обучение психологов.*

Тел.: + 7 (926) 586-59-30

+ 7 (977) 567-05-94

Сайт: yanisheva.ru

Email: vera@yanisheva.ru

- IG: [vera_yanisheva](https://www.instagram.com/vera_yanisheva)
- FB: [v.yanisheva](https://www.facebook.com/v.yanisheva)
- VK: [id370856195](https://vk.com/id370856195)
- ОК: [profile/559576202415](https://ok.ru/profile/559576202415)

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗАВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

РЕКЛАМА