

# Бизнес Леди <sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху

03-05/2023

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

ДЕНЬГИ:  
КАК ЗАРАБАТЫВАТЬ  
ХОРОШО  
И С РАДОСТЬЮ

МАЛЬДИВЫ:  
ВО ВЛАСТИ  
КРАСОТЫ  
И ПОКОЯ

ЕЛЕНА КОВАЛЕВА

ЭКСПЕРТ В ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ УМОМ  
КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ | БИЗНЕС-ТРЕНЕР



*Дорогие Дамы и Леди!*

**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](mailto:info@businesslady-life.ru).*

*Сайт: [businesslady-life.ru](http://businesslady-life.ru).*

**Ждем ваших писем и звонков!**



*Женщина — созидательница, женщина — мудрец, женщина — вдохновительница. Недаром женщин чаще назначают на руководящие посты во время кризисных ситуаций. В последние годы о плюсах женского управления в кризисные периоды говорят очень много — на эту тему проводятся исследования во всем мире. Согласно одному из них, опубликованному в марте прошлого года в «Harvard Business Review», женщины-лидеры лучше умеют «делать трудные вещи человеком». Об этом свидетельствуют и данные из доклада McKinsey «Women In The Workplace» за 2021 год: сотрудники, оценивая женщин-руководителей, отмечают, что те оказывают подчиненным эмоциональную поддержку, следят за их благополучием и предпринимают действия, направленные на борьбу с выгоранием. Они чаще принимают решения, основанные на представлениях о справедливости и этичности.*

*Однако женщин в силу их эмоциональности и вовлеченности подстерегают и множество препятствий. Одним из них можно назвать так называемый «психический микроб», о котором в конце XIX века впервые написал российский ученый В.М. Бехтерев. Он выдвинул идею психических микробов, которые «подобно настоящим физическим микробам действуют везде и всюду и передаются чрез слова, жесты и движения окружающих лиц, чрез книги, газеты и пр., словом, где бы мы ни находились, в окружающем нас обществе мы подвергаемся уже действию психических микробов и, следовательно, находимся в опасности быть психически зараженными».*

*Можно ли научиться не поддаваться внешнему влиянию и использовать личное время максимально продуктивно? Каким образом мы помогаем себе стать успешными? Почему человек, управляющий своим сознанием, не имеет конфликтов? Откуда возникают психосоматические заболевания и как их не провоцировать? Возможно ли гармонично сочетать любовь к себе с любовью к ближнему? Как научиться принимать все, что происходит? В наших выпусках мы часто отвечаем на эти вопросы. Номер, который вы листаете, не стал исключением — коучи, психотерапевты и психологи помогают нам найти точку опоры, учат работать с мотивацией и достигать поставленных целей, преодолевая неблагоприятные обстоятельства.*

*Я поздравляю вас с наступающим праздником и желаю продолжать создавать прекрасное, оставаясь собой! И не забывать о том, что рядом всегда есть проверенные источники с полезной информацией и профессионалы своего дела, благодаря которым мы можем восполнить свои ресурсы и сделать путь к мечте более приятным, легким и эффективным!*

*С благодарностью за доверие,  
главный редактор Елена Гаврилова*



## НА ОБЛОЖКЕ



# ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

## БИЗНЕС-ТАЙМ

### МАРКЕТИНГ

- 4 Интернет-магазин. Как выйти в плюс?

### ФИНАНСЫ

- 14 Деньги: как зарабатывать хорошо и с радостью

## ПЕРСОНЫ

### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 6 Елена Ковалева: «С психикой опасно не работать»

### УСПЕХ

- 16 Ирина Кордалл, Асель Соколова, Эка Берг, Марина Пономарева. Чисто женская история

### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 13 Лилия Алексеенко: «Главное — успех клиентов!»  
20 Наталья Тонких. Музыка ее души

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ПСИХОЛОГИЯ

- 22 5 типов разрушающего поведения родителей  
28 Почему распадаются браки  
31 Вопрос психологу

### ИНТЕРЬЕР

- 24 Ремонт кухни. Как избежать ошибок

## Елена Ковалева

*Эксперт в области управления умом, клинический психолог, бизнес-тренер*

«Человек как система состоит из тела, сознания и психики (психическая энергия, ментальная энергия, физическая энергия и ее структуры). Но система эта не автономная, а всеми своими составляющими полностью соединена с социумом, природой и планетой. Направления, через которые проявляет себя человек, коротко можно определить так: физическое здоровье, психологическое здоровье, отношения с самим собой, отношения с социумом, финансы и самореализация. Все эти направления и составляющие системы должны быть простроены полностью, на 100%. Мы ведь не сможем притвориться, что у нас все отлично, если хромает здоровье, нет любимого человека или денежек немного. Все нужно привести в порядок»

*Читайте интервью на стр.6*



## СТИЛЬ

32 Тренды весны-лета 2023

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

36 Преимущества онлайн-занятий йогой

## ВОЯЖ

38 Мальдивы: во власти красоты и покоя

## ОТНОШЕНИЯ

44 Замуж за иностранца

## СВЕТСКОЕ МЕНЮ

54 За морем, за океаном.  
Рецепты карибской кухни

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

### ЛИКИ ИСТОРИИ

46 Иоганн Штраус. В ритме вальса

### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

51 И снова о счастье



# Бизнес Леди<sup>life</sup>

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

Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер

Мария Миланич

## 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.

# ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

## Как выйти в плюс?



*Покупатели с каждым годом все охотнее заказывают товары в Интернете. Если таким образом зарабатывают другие, почему бы не попробовать вам? Но перед тем, как открывать собственный интернет-магазин, стоит узнать, какие подводные камни могут помешать вам остаться в выигрыше. Но сначала о плюсах.*

### **ЧЕМ БЫСТРЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ**

Очереди в торговых центрах, бесконечный поиск нужного отдела, в результате которого выясняется, что искомый товар вовсе отсутствует, — это лишь малая часть трудностей стандартного процесса покупки. Интернет-магазин позволяет оценить весь ассортимент за считанные минуты, а на заказ товара уходит и того меньше.

### **ВЫБОР И ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОДУКЦИИ**

Ассортимент интернет-магазина, как правило, всегда велик — он рассчитан на более широкую целевую аудиторию, ведь сегодня вряд ли найдется тот, кто не пользуется Интернетом. Кроме этого,

хороший интернет-магазин всегда предоставляет своему клиенту все характеристики товара. Если на сайте информации нет, она обязательно найдется в Интернете на других площадках. В обычном магазине вы узнаете о товаре только то, что сочтет нужным сообщить продавец, который далеко не всегда осведомлен и честен.

### **МНОГООБРАЗИЕ СПОСОБОВ ОПЛАТЫ**

Наличными при получении, картой, интернет-кошельком, переводом на счет — платите, как вам удобнее. Если вы пользуетесь регулярно одним и тем же магазином и оплачиваете покупки онлайн, очень удобно использовать функцию «Запомнить карту», чтобы все последующие покупки совершать в один клик.

Но у интернет-покупок *есть и свои минусы*. В первую очередь это *невозможность познакомиться с продукцией вживую*. Даже если необходимые характеристики представлены, не все обладают достаточным пространственным воображением, чтобы представить размеры и объемы покупки вживую.

**Решение:** предлагайте покупателю возможность вернуть товар в течение определенного периода. Чтобы оперативно реагировать на вопросы клиентов, опубликуйте на главной странице телефон службы поддержки.

Кроме того, часто *интернет-покупки предполагают переплату*. Если вы живете в Москве или Санкт-Петербурге, приобретаете товары через Сеть, вы экономите, но жителям других регионов часто приходится доплачивать доставку. Иногда плата курьерской службе составляет до 40% от стоимости самой покупки.

**Решение:** у покупателя должен быть выбор из нескольких способов доставки, чтобы он мог выбрать наиболее удобный и дешевый для себя.

При регистрации в интернет-магазине *клиент должен предоставить адрес* электронной почты. С одной стороны, без этого не обойтись, ведь именно на почту будет приходить информация о состоянии доставки товара. С другой, магазины часто шлют покупателям горы спама с не всегда интересными ему предложениями.

**Решение:** старайтесь не злоупотреблять вниманием клиента и высылайте ему только ту информацию, которая действительно может быть интересна. В противном случае от ваших обновлений он довольно скоро отпишется.



## УВЕЛИЧИВАЕМ ПОСЕЩАЕМОСТЬ САЙТА

*Мало создать информативный сайт — необходимо сделать его посещаемым. Чтобы приток покупателей оставался стабильно высоким, необходимо подобрать правильные ключевые слова, ведь именно по ним человек может отыскать вас через поисковик. Расскажем об основных правилах, которые нужно учитывать, чтобы сформировать набор ключевых слов.*

» **Используйте точные формулировки**  
*Допустим, вы открыли интернет-магазин настольных игр. Использовать запрос «настольная игра» в качестве ключевого слова — ошибка (по высокочастотным словам в топ поисковиков не попасть), а вот ключевые фразы вроде «купить настольную игру» или «веселые настольные игры» использовать не только можно, но и нужно.*

» **Акцентируйте внимание на покупке**  
*С помощью ключевых слов можно отсеивать аудиторию, которая не принесет вам прибыль. В большинстве ключевых слов должно содержаться слово, намекающее на покупку: «купить», «цена», «скидка» и т.д. Таким образом вы увеличите количество посетителей сайта, действительно настроенных на приобретение товара.*

» **Используйте уточняющие запросы**  
*Чтобы увеличить трафик, важно не только применять ключевые слова с меньшим конкурентным уровнем («купить настольную игру в Москве», «купить настольную игру для 4 человек», «купить игру для вечеринки» и т.д.), но и использовать популярные опечатки, синонимы, сленг. Если название пишется латиницей, необходимо прописать аналог кириллицей, потому что именно он будет более популярен.*

» **Говорите о своих особенностях**  
*Чтобы выделиться из числа конкурентов, нужно предлагать нечто уникальное. Даже при наличии широкого ассортимента ориентация конкретного магазина всегда очевидна: семейные игры, игры для большой компании, экономические игры и пр. Определитесь, какую группу игр вы предлагаете в первую очередь, и формулируйте ключевые слова с опорой на нее.*



Елена Ковалева



# «Психикой ОПАСНО НЕ РАБОТАТЬ!»

На обложке нашего весеннего выпуска — эксперт в области управления умом, трансперсональный психотерапевт, клинический психолог, бизнес-тренер, стратегический наставник Елена Ковалева. Елена относится к тем редким специалистам, к кому клиенты готовы примчаться из любой точки мира, хотя она успешно консультирует и в онлайн. Благодаря ее целостному и основательному подходу к работе и сочетанию различных направлений в психотерапии достигается эффективный и долговременный результат. Почему психика человека требует к себе постоянного внимания, насколько сложно освоить методы работы с сознанием и каким образом через боль человек обретает себя — узнаем из интервью.

**Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Е. Ковалевой**

**Елена, какие чувства вы испытывали, когда произошло ваше первое знакомство с психологией/психотерапией? И как скоро пришло понимание, что в этом ваше призвание?**

Скорее, не чувства, а состояние. Состояние кризиса. Кризиса, вызванного ощущением бессмысленности моей жизни и жизни как таковой, растерянность перед вопросами: «Кто Я?», «Каков мой Путь?», «Что это такое вообще — Путь?». На тот момент мне было 19–20 лет. Семья, ненужное мне образование экономиста. Ощущение, что не живу, а существую. О психологии не помышляла вовсе. Много читала, увлекалась историей древнего мира, сравнительной историей всех религий и собиралась поступать на исторический факультет. Мне думалось, что в недрах истории я найду ответы на свои вопросы и сразу все станет понятно и легко (*Улыбается — Прим.ред.*). Видимо, мотивация моя была недостаточно стойкой, потому что в приемной комиссии на предложение «А поучитесь один семестр на психологическом, не понравится — заберете документы...» я ответила согласием. Первая лекция, вторая — и полное потрясение от чувства: вот оно, мое!

**Вам удалось ответить на те свои вопросы, которыми вы задавались до прихода в психотерапию?**

Сходу, конечно же, нет. На первых трех курсах я все больше теряла те внутренние опоры, на которых стояла. Чем больше я понимала в человеческой психике, тем больший ужас меня охватывал. Мне казалось, что все вокруг беспросветно больно (*Улыбается — Прим.ред.*). На четвертом курсе разрозненные, иногда противоречащие друг другу теоретические знания наконец стали приходить в некое подобие системы, а на пятом я уже практиковала сама, под руководством супервизора. Но ответы на мои вопросы я начала получать только тогда, когда вплотную занялась практикой глубинной психотерапии. Постепенно, шаг за шагом погружаясь в исследование своего собственного бессознательного и открывая свою природу, я получала ощущение себя, своей жизни и т.п.

**Вы — глубинный психотерапевт, то есть к вам обращаются с серьезными жизненными проблемами. Значит, это всегда длительная психотерапия?**



« Работа с психикой и сознанием выводит человека на новые горизонты и новый, устойчивый и приятный для употребления, уровень благополучия »»



Давайте сначала определимся с предметом. Что такое человек? Проще объяснить это на примере системы. Человек как система состоит из тела, сознания и психики (психическая энергия, ментальная энергия, физическая энергия и ее структуры). Но система эта не автономная, а всеми своими составляющими полностью соединена с социумом, природой и планетой. Направления, через которые проявляет себя человек, коротко можно определить так: физическое здоровье, психологическое здоровье, отношения с самим собой, отношения с социумом, финансы и самореализация. Все эти направления и составляющие системы должны быть построены полностью, на 100%. Мы ведь не сможем притвориться, что у нас все отлично, если хромает здоровье, нет любимого человека или денег немного. Все нужно привести в порядок. Сколько тысячелетий потребуется на это? *(Улыбается — Прим.ред.)* Для глубинной психологии — примерно два года, не больше. Но два года — внятного, неустанного труда.

**Мы все обладаем как врожденными (темперамент, например), так и приобретенными качествами. При психотерапии учитываются эти особенности?**

Да, безусловно. Глубинная психотерапия обладает холистическим (целостным) подходом к человеку. Учитывается не только темперамент, но и стиль мышления, особенности восприятия мира и т.п. Человек — тонконастроенная, сложная система, состоящая из нескольких элементов, которая существует в тесной взаимосвязи с миром, социумом. В глубинной психотерапии принимается во внимание весь этот микрокосм с его множеством связей.

**Что помогает людям легче проживать боль, с которой они неизбежно сталкиваются в процессе психотерапии?**

Знаете, есть выражение: «Человек — это та самая редкая птица, которая носит клетку с собой». Что делает обычно человек со своей болью? Либо подавляет, пытается контролировать, либо отворачивается от нее (не вижу зла, об этом я подумаю завтра), и тогда, когда душевная боль все же захватывает его, проживает ее «деструктивно», т.е. не работая с ней, не стараясь понять ее. Способы у каждого свои, но они, как правило, не работающие и способствуют в лучшем случае снижению напряжения боли, помогают выдохнуть. Но не решают проблему в принципе. Что делает психотерапия с болью? Она разворачивает человека к его боли и мягко через осознанную работу проводит человека сквозь боль к тем ресурсам, которые находятся за ней. Попутно освобождая человеческую душу от боли. Корешок за корешком, мы помогаем пропалывать душу, тело и сознание, избавляем от запретов, ограничений, подавлений и т.п. То есть от его клетки.

**Вас можно назвать требовательным психотерапевтом?**

Скорее, основательным, неуклонным. В самом начале я предупреждаю клиентов, что первое, что делает глубинная психотерапия, — это разбирает психику на «запчасти». Раскрывает систему под названием «человек» и создает условия для проявления боли разного характера. Любой доктор вам скажет, что хронические заболевания не лечатся, вначале их нужно вывести в острое состояние, и тогда они покидают систему. Но изживание боли — только первый этап. За ним последует раскрытие ресурсов психики, тела и сознания и переход на всяческое благополучие, сначала внутреннее, затем внешнее. Поэтому раз принял решение зайти в работу, будь добр, работай до победного. Преждевременное прерывание терапии чревато откатом назад, в боль.

**Одним из методов трансперсональной психотерапии, которую вы практикуете, является метод холотропного дыхания. Кому он прежде всего рекомендован?**

Трансперсональная терапия — одно из направлений глубинной психологии. В нашем арсенале очень мощные методы работы. Холотропное дыхание — один из таких мощных инструментов. И, как с любым сильным методом, с ним надо обращаться бережно. Начну с того, что не следует делать, используя эту технику. Нельзя применять холотроп иногда. Как вспомогательный способ что-то понять или разгрузиться. Он так не работает. Ко мне часто обращаются с просьбой: «Я слышал о холотропе. Можно попробовать?» Приходится объяснять, что первые несколько месяцев при регулярном применении холотропа он «разбирает» человека на «запчасти». Есть притча о чашке чая. Нан-Ин, японский мастер дзен, живший в эру Мэйдзи (1868–1912), принимал как-то у себя профессора университета, пришедшего порасспросить его о дзен. Нан-Ин разливал чай. Налив гостю полную чашку, он продолжал лить дальше. Профессор смотрел на льющийся через край чай и наконец, не вытерпев, воскликнул: «Она же полна. Больше не входит!» «Вот как эта чашка, — ответил Нан-Ин, — и вы наполнены своими мнениями и суждениями. Как же могу я показать вам дзен, пока вы не опорожните свою чашку?» Т.е. холотроп начинает выполнять принцип «пустой чашки». Создавать те условия в теле, психике и сознании, которые позволяют истинной природе человека проявиться, наполнять сосуд его психики его истинной сутью. Красивые слова, но изживание психологических ограничений — очень болезненный процесс и долгий. За одну-две сессии холотропного дыхания этого нельзя достичь. Любая терапия эффективна при систематичности. Год, полтора — время, которое нужно человеку для выхода на новые горизонты своего существования. К тому же у холотропного дыхания есть множество ограничений, и на первой встрече терапевт выясняет состояние





физического здоровья, психологические проблемы, которые человек хочет решить на терапии, и помогает сформулировать запросы. Холотроп показан, если человек:

- *глубоко не удовлетворен своей жизнью при ее внешнем благополучии, спокойствии и размеренности;*
- *не может найти себе спутника жизни и каждый раз, знакомясь с очередным претендентом, наступает на те же самые грабли;*
- *не может найти общий язык с людьми, которые имеют большое значение в его жизни, и несмотря на все свои старания и попытки понять причины этого, у него ничего не выходит;*
- *не спит по ночам, и никакое снотворное уже не помогает;*
- *страдает каким-либо заболеванием, а врачи не в состоянии справиться с ним (возможно, что причиной этого является психика, а не тело);*
- *является «счастливым» обладателем духовного или возрастного кризиса;*
- *пережил в своей жизни психологическое или физическое насилие;*
- *побывал в горячих точках и видел все ужасы войны;*
- *перенес острое горе в результате потери близкого человека и не может оправиться от него;*
- *страдает от панических атак.*

**Как вы относитесь к различным эзотерическим направлениям, которые сейчас нередко используют психологи?**

Один из тибетских лам, учитель Дзогчен (практического метода постижения природы сознания) сказал: «Вы должны понимать то, что вы делаете». Это был его комментарий на тоненькую брошюрку по эзотерике, которую принесли корреспонденты, берущие у него интервью. К психотерапевту приходит человек, запутавшийся в своей жизни, в самом себе. Ему необходимо разобраться в хитросплетениях своей психики, сознания. Он хочет обрести ясность и твердую почву под ногами, фундамент. И вдруг на психотерапевтической сессии ему начинают говорить чушь по типу: «Эти проблемы у тебя, потому что твоя карма грязная» (*Улыбаются — Прим.авт.*).

**Но Дзогчен, который вы успешно практикуете, тоже часто причисляют к эзотерике... Еще Юнг писал, что «ум» в восточном словоупотреблении подразумевает нечто метафизическое и что западная психология — наука о чистом явлении без каких бы то ни было метафизических примесей. Чем вас привлек Дзогчен и в целом восточная психология?**

Дзогчен никак не эзотерика, не мистика (*Улыбаются — Прим.ред.*). Сознание, хоть и не видимо глазом, но присутствует в каждом из нас, осязаемо и вполне себе конкретно управляет нашими жизнями. Дзогчен — практический метод, направленный на всестороннее постижение природы ума и обучение управлению своим сознанием. Он очень сложен, как и сознание, с его фильтрами и искажениями.

Дзогчен — это высший уровень работы с сознанием (ниже него есть еще два уровня, которые нужно осваивать, чтобы проще было практиковать в Дзогчен). Его недаром называют практикой великого совершенства. Потому что принципы работы с сознанием и с психикой в этом методе не просто



работают и помогают быстро решить многие проблемы современного человека, но и переводят человека на более высокие уровни жизни и благополучия. Их еще называют освобождающими.

Восточная психология для меня замечательна тем, что основательно разобралась и описала не только сознание, но и энергетику тела человека. Дала миру весьма продуктивные, очень работающие и приносящие внятные результаты методы. И самое главное — восточная психология и медицина относятся к человеку как к целостной системе в его взаимосвязи с миром и не делит его на составляющие, как делает это западная психология и медицина.

**Европейская психология не уделяет столько внимания природе сознания лишь потому, что не хватает измеряемых данных?**

Европейская психология в принципе субъективна, ортодоксальна и несколько робка в своих умозаключениях. Не столько измеряемых данных не хватает — их, кстати, предостаточно, сколько системного анализа. По большому счету, те методы, которые использует европейская наука, завели ее в тупик. Поэтому сейчас многие ученые умы Европы и России обратились к наработкам и научным принципам Востока и потихоньку интегрируют свои методы с методами Востока.

**Дзюгчен известен также как не требующий усилий путь расслабления ума. А на самом деле сложно освоить эту практику?**

Сами упражнения выглядят очень просто. Но как только уведешь внимание внутрь и начинаешь наблюдать за тем, кто мыслит, то есть за умом, все становится очень сложно. Мы ведь не одноклеточные организмы и наше сознание тоже не примитивно (*Улыбается — Прим.ред.*). Как говорят китайцы, дорога в тысячу ли начинается с первого шага. Освоить методы работы с сознанием вполне себе можно и это очень увлекательное занятие, приносящее каждую минуту удивительные открытия.

**Вы работаете и онлайн, и офлайн — эффективность при этом одинаковая?**

Я работаю по всему миру, не выходя из своего кабинета. Но эффективность при этом совершенно не страдает. Да, ребятам иногда

необходимо увидеть меня или пройти какие-то микротренинги, которые онлайн не проводятся. Тогда они приезжают в мой центр. Благо, живу на побережье. Милое дело — сгонять на моря и соединить приятное с полезным (*Улыбается — Прим.ред.*).

**Насколько работа с психикой безопасна для человека?**

Скажу иначе: для человека опасно не работать с психикой. Мы все привыкли чистить зубки по утрам и умываться. Психика и сознание не меньше нуждаются в гигиене — даже больше, чем тело. Работа с психикой и сознанием выводит человека на новые горизонты и новый, устойчивый и приятный для употребления, уровень благополучия.

**О своей внутренней стабильности мечтают сегодня многие. Тем, кто не может сейчас обратиться к психотерапевту, дайте, пожалуйста, практический совет: как перестать тревожиться и начать жить?**

Лабковский сказал бы, что нужно просто перестать тревожиться и разрешить себе жить (*Улыбается — Прим.ред.*). Но по щелчку пальца этого достичь не получается. К сожалению, универсального совета здесь нет. Любое большое дело требует большого труда. Но начать хотя бы с изменений образа жизни необходимо. Они известны: здоровый сон, здоровое питание, физические нагрузки, прогулки. Примите непредсказуемость жизни, ее изменчивость как данность. Заботьтесь о себе, а не о подтверждении ожиданий других. Это не эгоизм. Эгоизм — это когда мы заставляем людей жить, как нам удобно, а забота о себе — это любовь и разрешение себе Себя.

**Елена, за что вы сегодня больше всего благодарны судьбе?**

За трудности и боль — они помогли мне обрести себя и увидеть свою природу. И за свою семью и друзей! Они помогают мне с комфортом провести время моей жизни (*Улыбается — Прим.ред.*).

VK: transcentr  
Сайт: tvoy.expert.ru



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 намного 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



БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ



**Лилия Алексеенко, бизнес-тренер, executive-коуч ACC ICF, основатель компании Edusay убеждена: коучинг дает невероятные результаты. В жизни ее клиентов он однозначно сыграл большую роль — их бизнесы стремительно растут, и это главное, что вдохновляет нашу героиню!**

**Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Л. Алексеенко**

**Лилия, когда вы поняли, что помогать предпринимателям достигать своих целей — ваше призвание?**

Я пришла в коучинг в 2016 году. Эта профессия не сразу открыла мне все возможности, но в определенный момент, в период пандемии, я ощутила необходимость поддержать своих коллег и стала активно проводить сессии коучинга. Тогда я была сооснователем компании и понимала, как непросто бизнесу и особенно — его управленцам. Я стала работать с топ-менеджерами, четко осознав, что не могу этого не делать. Для меня консультации, поддержка предпринимателей и коучинг как воздух. Ведь призвание — это не про деньги, а про то, что тебя вдохновляет. Меня вдохновляет, когда я вижу, как растет бизнес моих клиентов!

## «ГЛАВНОЕ — УСПЕХ КЛИЕНТОВ!»

**Если управленец потерял мотивацию и прежние цели бизнеса его не интересуют, чем ему может помочь коучинг? И за сколько времени?**

Это частое явление, но причины потери мотивации разные. Топ-менеджер устал, разочаровался в идее, придумал нечто иное, что его больше сейчас вдохновляет. Здесь задача коучинга будет зависеть от запроса самого руководителя. Варианты могут быть следующие:

- ✓ **Поисследовать** прежнюю цель и поискать в ней мотивацию. Тут клиенту помогают вопросы: «Почему мне сейчас важно продолжить эту работу?»; «Что именно станет возможным, когда мы достигнем этой цели?»; «Ради чего большего я (или мы) сейчас иду к этой цели?».
- ✓ **Определить** новую важную цель для дальнейшего движения. Тогда работа в сессии будет сфокусирована на определении и формулировании этой цели.

По времени работы все индивидуально! Бывает, и за одну сессию закрываем запрос, бывает и за 3–5.

**От природы мы обладаем огромной энергией, но часто растрачиваем ее впустую. Коучинг учит эффективно распоряжаться своими ресурсами?**

Вы очень точно подметили! Ко мне часто приходят клиенты, которые растрачивают энергию, расплескивают ее, и не понимают, почему ничего не меняется. В коучинге мы как раз работаем с тем, чтобы понимать, как можно эффективно направлять свою энергию в те зоны, которые требуют повышенного внимания. Много инструментов коучинга помогают определить, что важно сейчас, а что — через 3–5–10 лет, и грамотно расставить приоритеты.

Вот несколько вопросов для читателей, которые помогут держать фокус внимания и управлять своей энергией: «Что важного я хочу создать для себя через 5 лет?»; «Что я могу сделать за следующий год, чтобы через 5 лет это было?»; «Что я могу

сделать за следующий месяц, чтобы это стало возможным?»; «Что я сделаю сегодня для этого?».

**Кто чаще всего выходит победителем из кризисных ситуаций? Какими основными чертами характера, навыками обладает такой руководитель?**

Чаще всего это люди гибкие, которые могут быстро адаптироваться. Люди очень любопытные и находящиеся в постоянном развитии: они много учатся, читают и умеют сразу переносить знания на практику. И чаще всего это люди, которые действуют! Не просто планируют, а настойчиво делают то, что им нужно.

**Ведущую роль здесь играют природные качества или все же навыки, которые можно развить?**

Думаю, любые навыки можно и нужно развивать! Главное — понять, какой навык необходим сейчас. Почему именно он? А дальше направляем усилия на его развитие.

Я наблюдала, как жесткие директивные лидеры-одиночки становились очень успешными участниками команд — просто потому, что включали фокус внимания на командное взаимодействие и взаимодоверие. Это давало им огромный рост — они и сами двигались быстро, и в команде выходили на новый уровень.

**Что, кроме профессиональных знаний, лично вам помогает достигать состояния, в котором хочется жить, творить, любить?**

Я много времени уделяю своему развитию, но что мне действительно дает состояние для творчества — это семья и друзья! Поддержка семьи, время, проведенное вместе, — бесценно! Как бы банально ни звучало, но, когда я отвечаю себе на вопрос: «Ради чего большего я все это делаю?», мой ответ всегда один: «Чтобы быть счастливой в окружении своих близких, чтобы моя семья была рядом!» Я желаю всем читателям, чтобы они всегда точно понимали, зачем и для чего они действуют и создают!



## ДЕНЬГИ: КАК ЗАРАБАТЫВАТЬ ХОРОШО И С РАДОСТЬЮ

*Продолжение статьи «Принц и нищий. Пошаговый практикум по росту вашего дохода». Если не читали, рекомендую. Для собственников бизнеса, фрилансеров, работников по найму и не только. Для мудрых и способных заглянуть за горизонт.*

Как известно, чтобы чего-то достичь, надо поставить себе цели. Реалистичные, измеримые и т.д. Например, в области личного дохода. Все это верно. Делать так можно и нужно. Есть одно но, а точнее, два.

- Во-первых, целей недостаточно. Надо еще двигаться к ним, а не просто хотеть. По участникам прошлых потоков нашего курса «Деньги» очень заметно, кто пришел на него с конкретными целями и мотивацией, а кто — просто любопытствовать.
- Во-вторых, как ни странно, излишняя концентрация на цели приводит к тому, что она почему-то постоянно ускользает.

упахивает себя и команду, но случается какая-то неожиданная ерунда, которая опять мешает цели. Почему? Потому что человек избыточно напрягает себя и окружающее пространство, Вселенную. А она этого не любит. И даже если результат удается достичь, уже нет сил ему радоваться. В итоге человек или команда бежит за новой «морковкой спереди», спасаясь от пугающей «морковки сзади».

Мы подошли к ключевой теме: баланс активных действий и недеяния, которым, как говорил еще Лао-цзы, совершается все: «Потому-то совершенный человек, истинно мудрый, не совершает деяний. И в этом он подражает Вселенной».

**Как не суетиться и позволить реке мироздания нести вас к гармоничным результатам?** Для начала определите, прочувствуйте, осознайте, где вы находитесь сейчас. Без розо-

Женщина хочет выйти замуж, но почему-то постоянно попадают не те. Бизнесмен хочет раскрутить бизнес в несколько раз,



вых и черных очков. Само по себе это вызывает сильные перемены. Что говорит парадоксальная теория изменений Бейссера? «Изменение происходит тогда, когда человек становится тем, кто он есть на самом деле, а не тогда, когда он пытается стать тем, кем он не является. Изменение не происходит через намеренную попытку изменить себя самого или кого-либо, но происходит тогда, когда человек старается быть тем, кто он есть на самом деле — быть полностью вовлеченным в настоящее».

Это возвращает в реальность. Вы перестаете тратить силы на борьбу с идеализированным образом будущего, с собственной ленью и прочими несовершенствами. Теперь есть силы, чтобы действовать.

Затем сформируйте намерение. Не мечта, не желание, это очень слабые конструкции. А именно намерение, поддержанное вашей энергией и волей. Ясный образ того, как вы хотите жить. Какое благосостояние вам действительно нужно и зачем. Ведь деньги, капитал — просто средство, форма энергии. Мир дает вам его, если вы хорошо осознаете, зачем оно вам. А не просто: «Хочу миллион, миллиард... потому что все хотят».

**Без внутренней мотивации изменения не взлетают.** Если вы не можете представить себя в новом желаемом состоянии, мир не даст вам этого. Оно вне вашей реальности. Если это представление — чужое, навязанное, стереотипное, то даже если вдруг и получится, это не принесет вам счастья и гармонии.

Потом проработайте свои убеждения, ограничения, которые мешают вам двигаться вперед. Возможно, вы каждый раз создаете себе непреодолимые препятствия, которые снова отбрасывают назад.

**А дальше наступает период эффективного недеяния. Когда вы вроде и делаете что-то — может, даже многое, при этом все случается гармонично, как бы само собой. Мир благоволит вам, дует в ваши паруса. А еще открывает вам такие возможности, о которых прежде и подумать было сложно. Например, появляется партнер или клиент совершенно нового для вас уровня.**

Замечу, что с ними не надо бороться. Они возникли не просто так. Когда-то они помогли вам или вашим предкам выжить. Например, не попасть в маховик репрессий, которыми так богата наша история. Поэтому механически заменить «Большие деньги — это плохо, опасно» на «Деньги — это благо. Я богатый человек» вряд ли получится, опыт многих поколений говорит, что это опасно. Полезно создать себе поддерживающее окружение. Ведь многие наши близкие, друзья и коллеги привыкли видеть определенный образ нас. И как только мы начнем его менять, они всеми силами попытаются вернуть нас в исходное привычное состояние. Хотя бы потому, что боятся: вдруг вы станете успешнее и счастливее их? Поэтому так важно, чтобы кто-то искренне поддерживал ваше развитие, движение.

**Наметьте свою личную стратегию и конкретные шаги.**

Очень важно, чтобы это вас вдохновляло, давало энергию двигаться вперед. Как проверить, так ли это? Да очень просто. Если делаете без самосаботажа, летите вперед на крыльях — значит, цель действительно ваша и она вам по силам. Одна участница прошлого потока нашего курса за несколько дней так оживила свои соцсети, что заполнила все свое расписание по работе с клиентами до Нового года (курс шел в ноябре). До этого такого у нее не бывало. Если же буксуете — значит, надо работать с целью и/или препятствиями.

Еще полезно найти источники энергии, которые будут вас регулярно наполнять, напитывать. От того, чтобы просто выспаться и отдохнуть, до спорта и различных практик (йога, цигун, медитации и прочее).

Михаил Рыбаков, бизнес-консультант

Сайт: [mrybakov.ru](http://mrybakov.ru)





Ирина Кордалл, бизнес-коуч  
TG: @irinacordall

# ЧИСТО ЖЕНСКАЯ ИСТОРИЯ

*«Чисто Женская История» — так называется закрытый клуб поддержки и развития, куда может прийти любая женщина, вне зависимости от статуса и возраста, получить внимание к своим проблемам, понимание и, главное, профессиональную помощь. Здесь можно поднимать любые темы и чувства, соперничать, интересоваться друг другом и дружить. Участницы приходят на месяц, полгода или год — на любой срок, который необходим им для достижения своих целей. Они обретают опору и получают поддержку. Некоторые остаются здесь надолго, потому что чувствуют, что клуб — это как дом или семья, откуда уходить не хочется. Об уникальном формате и методах работы клуба нам рассказали его кураторы — бизнес-коуч Ирина Кордалл, психотерапевт Асель Соколова, энерготерапевт Эка Берг и арт-терапевт Марина Пономарева.*

## Интервью: Е. Зинченко Фото: из личных архивов

**Ирина, где вам удалось получить столь обширные знания по бизнесу, коучингу и как пришла идея создать такой клуб?** Мне всегда было интересно работать с людьми и изучать экологию и бизнес. Я часто, легко и с удовольствием погружаюсь в эти темы. Черпаю знания из статей, книг, подкастов, курсов повышения квалификации и, конечно, получаю их напрямую от людей — самыми главными учителями в моей жизни были мои коллеги, руководители, однокурсники, клиенты и даже случайные люди. Думаю, именно поэтому, оставшись в некой изоляции после долгосрочной депрессии, мне важно было создать окружение, в котором я смогу расти и развиваться, которое будет подталкивать меня вперед, а не тянуть назад, которое будет принимать меня такой, какая я есть. Так родился наш клуб.

**Если это не обучающий курс и не тренинг и к вам можно прийти, по желанию, на месяц или больше, эффективны ли при этом техники/упражнения от специалистов? И насколько, по опыту, результативен онлайн-формат?**

Если говорить об эффективности, то здесь у меня нет никаких сомнений. Иногда один разговор, одно упражнение может перевернуть всю жизнь на 180 градусов — мы предлагаем такие задания еженедельно. Конечно, целью не стоит «выполнить

все задания». Нашим участницам предлагается «шведский стол», и они сами выбирают, что именно им важно на данный момент, а мы, как специалисты, находимся рядом, подсвечиваем, на что именно стоит обратить свое внимание, и добавляем те или иные техники в зависимости от контекста и запроса участниц. Что касается онлайн-формата, я верю, что он зачастую бывает даже более результативен, чем офлайн. Потому что люди в онлайн чувствуют себя безопасней, им проще проявляться. И только представьте себе, что у вас в кармане есть бизнес-коуч, психолог, энергопрактик и арт-терапевт, и вы в любой момент можете решить свой запрос или получить поддержку.

**Каких успехов уже добились ваши клиенты? Что главного им дало участие в клубе?**

Если говорить о конкретных результатах, то это: переезд в другую страну, уход из найма, защита диплома магистра, увеличение оборота бизнеса, открытие собственного бизнеса, улучшение отношений в семье, встреча со спутником жизни. И это, конечно, все невероятно важно, но, пожалуй, самый главный результат, который получают наши участницы, — это более качественное проживание каждого момента их жизни, спокойствие и уверенность в каждом шаге и осознанное понимание, что с ними все так.



*Асель Соколова, психотерапевт  
TG: @Aselya\_sokol*

**Асель, понятие «женский успех» очень емкое, и все-таки что в нем наиболее важно — врожденные качества или приобретенные навыки, работа над собой?**

Я всегда за личный вклад, в саму себя в том числе. В работе психотерапевта я много сталкиваюсь с семейными установками и паттернами поведения и знаю, что только личное желание и движение к изменению меняют нашу жизнь. В чем-то важно изменить свой взгляд, в чем-то — примириться с данностью (например, с родителями, которые проживают свою жизнь), в чем-то — свернуть на свою уникальную тропинку. Даже врожденные качества нуждаются в нашем взрослом обращении с ними. Поэтому я за осознанное отношение к себе и жизни, которую мы сами создаем, что в конечном итоге приводит к успеху и удовлетворению.

**Какие психологические проблемы возможно проработать в формате клуба? Предусмотрены ли дополнительные индивидуальные сессии?**

В рамках нашего клуба мы работаем с проблемами низкой самооценки, синдрома самозванца, страхами отдаления от значимых людей (родителей, супругов, начальников), непониманием своих чувств, желаний и целей. Много внимания уделяем ресурсам: психическим, физическим и эмоциональным. В клубе можно активно участвовать, запрашивать поддержку или вместе думать над какой-то задачей, а можно приходить в него выборочно, под ситуацию или запрос. Клуб — это также возможность посмотреть на себя со стороны, в коллективе. Помимо занятий в группах, мы предоставляем индивидуальные сессии по специальной сниженной цене для участниц клуба.

**Эка, насколько энергетические блоки могут влиять на женскую уверенность и самореализацию? И в чем конкретно заключается работа энерготерапевта?**

Энергия, как и сама жизнь, течет в нас вне нашего контроля. Мы можем помочь себе в этом процессе, облегчив это течение, улучшив его качество, можем работать даже с направлением

этого течения. Тяжело проходить через перемены, когда ты одна: не с чем свериться, не у кого спросить совета. Это как взросление в одиночку: каждую минуту что-то меняется, но что с этим делать? Естественное состояние в такой момент — сжаться, почувствовать страх, напрячься, потому что вокруг нет стабильности. Интуитивно мы ищем опору во внешнем мире. Но самая лучшая опора для нас — мы сами.

Страхи формируют неуверенность, снижают самооценку, не дают двигаться. Так образуется энергоблок — сильное внутреннее напряжение, которое, с одной стороны, ищет разрядки и приводит к необдуманным действиям, а с другой, вызывает привыкание к этому состоянию, вынуждает тратить силы и внутренние ресурсы на поддержание напряжения и одновременно на сопротивление ему.

Работа энерготерапевта как раз и заключается в том, чтобы помочь почувствовать, что такие блоки сдвигаются, рассеиваются, и понять, как в этом можно опереться на себя.

**Как вы помогаете преодолевать страхи и даете ли практики, которые можно использовать самостоятельно, уже вне клуба?**

Мой инструмент — голос. Через голосовые вибрации идет большой поток полезных настроек, порой даже больше, чем через слова. Часто во время процесса участница слышит определенное (только для нее) послание. Она может не запомнить формулировку, но будет ясно понимать, что делать и как двигаться, и видеть выход из своей ситуации после процесса.

Мне нравится дарить участницам такой легкий и в то же время эффективный способ самовосстановления и обретения равновесия. И, конечно, все практики можно делать самостоятельно, вне клуба.



*Эка Берг, энерготерапевт  
TG: @eka\_tlgrm*



Марина Пономарева, арт-терапевт  
TG: @Marina\_Ponomar

**Марина, почему в качестве основного метода вы выбрали арт-терапию? Что в ней ценного, на ваш взгляд?**

Арт-терапия стала для меня ведущим способом после того, как я увидела ее эффективность в работе. Порой человек проживает события, которые одновременно затрагивают комплекс эмоций и чувств: стеснительность и гордость, тревогу и любопытство, разочарование и любовь. Однако при описании словами возникающая картина события утрачивает яркость, существенные детали и глубину восприятия. Здесь арт-терапия помогает целостно выразить сложные чувства через оттенки цвета, толщину линии, композицию рисунка, коллаж, инсталляцию, звук и т.д., — через все то, что называется творчеством. Подходящие средства для творчества всегда есть под рукой — в этом я вижу ценность и доступность метода арт-терапии. А чтобы сам по себе процесс творчества не стал развлечением и уходом от проблемы, терапевт сопровождает клиента на каждом этапе работы, помогает анализировать и интерпретировать пришедшие образы, преобразовывать их в ресурсы и находить оптимальные решения.

**А как быть со способностью к эмпатии и пониманию состояний и интересов других людей? Здесь помогает арт-терапия?** Развитие эмпатии начинается с осознания собственных эмоций, и только позже раскрывается способность слышать другого и воспринимать его состояние. Даже обладая навыком эмпатии, человек внутри конфликта упирается в привычные сценарии ведения диалога, которые раз за разом не дают желаемого результата. Здесь арт-терапевтический подход помогает сделать шаг в сторону за рамки прежнего сценария. И тогда конфликт превращается из ситуации, которой хочется всячески избежать, в отправную точку для раскрытия своих ресурсов и улучшения

отношений с партнером. Таким образом арт-терапия помогает увидеть отношения живыми — это как увлекательное приключение, полное неожиданных поворотов, где вы становитесь автором и наблюдателем своего успеха.

**Марина, закончите, пожалуйста, фразу: «Женщина счастлива, если...»**

...она принимает себя и воплощает желаемое в жизнь!

« Я очень рада, что жизнь привела меня в эту группу. Среди множества других чатов и групп она выделяется тем, что в ней очень безопасно и комфортно... Здесь всегда можно чем-то поделиться, попросить и получить поддержку и обнимашки. Сейчас такое время в моей жизни, когда мне не особенно хочется активничать онлайн, но мне очень тепло от того, что у меня есть комфортное, безопасное пространство, где я при желании могу проявляться и быть собой»

Из отзывов участниц



# 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

ENGLISHEDMOSCOW.COM

Интервью: Е. Зинченко  
Фото: из архива Н. Тонких

*В детстве она закрывалась в своей комнате и там, чтобы никто не слышал, долго-долго напевала любимые мелодии. О ее увлечении близкие не догадывались и позже, в школьные годы. Родители думали, что у дочери нет ни слуха, ни голоса, хотя мама и бабушка обладали музыкальным талантом. Но однажды все изменилось... О том, куда приводят мечты и какой удивительной силой обладает волшебный мир музыки, мы беседуем с певицей, актрисой и поэтессой Натальей Тонких.*

## *Музыка ее души*



**Наталья, выбор профессии, особенно творческой, не бывает случайным. Как это произошло у вас?**

По первой профессии я журналист. Благодаря его величеству случаю пришла работать в Центральный дом кинематографистов: освещала различные творческие мероприятия, общалась с известными режиссерами и актерами. Однажды осенним вечером, сидя в Большом зале Дома кино, я стала мечтать о том, чтобы хоть на мгновение оказаться на этой легендарной сцене, соприкоснувшись с историей... Вдохновившись творческой атмосферой, я ощутила острую необходимость не просто петь, а создавать из каждой песни маленький музыкальный спектакль, делиться со зрителем своим внутренним миром.

На протяжении 7 лет я почти каждую неделю занималась вокалом и актерским мастерством с профессиональным педагогом. Было непросто — приходилось бороться с собой, преодолевая трудности. Сейчас я просто счастлива, что окунулась с головой в удивительный, ранее неведомый мне мир музыки и творческого саморазвития. Я занималась и выходила на сцену почти сразу же, приобретая бесценный опыт общения со зрителем.

Узнав о моих занятиях, директор Гильдии актеров кино России Валерия Гущина стала приглашать меня на различные тематические мероприятия. Когда я впервые вышла на сцену Большого зала Дома кино, то ясно осознала, что нет ничего невозможного. Нужно всегда верить и маленькими неспешными шагами идти в объятия своей мечты.

**В октябре прошлого года состоялась премьера песни «Дышать», которую вы спели в дуэте с автором и композитором Андреем Вранским. Песня не раз звучала по радио в Ростове-на-Дону и получила много восторженных отзывов. Чем для вас стал этот опыт?**

Исполнение песни «Дышать» в дуэте с поэтом и композитором Андреем Вранским стало для меня еще одной важной ступенькой в творчестве. Прослушав песню Андрея впервые, я почувствовала, как каждое слово композиции проникает и откликается в моей душе. А когда узнала, как тепло слушатели отзываются о песне, то поняла, что не зря свернула на эту дорожку — очень хочется продолжать движение, открывая новые возможности и смыслы!

**Успешно совмещать творческий потенциал и деловую хватку удается немногим. Что помогает вам идти вперед и реализовывать свои идеи?**

Твердое убеждение в уникальности выбранного пути, его важности и значимости в моей жизни. То тончайшее восприятие мира моей души, которое я могу передать через музыкальное произведение, по-другому у меня вряд ли получится передать достоверно.

**А творческие кризисы вам знакомы?**

Да, очень хорошо знакомы. Особенно в начале творческого пути, когда я еще не могла похвастаться богатым жизненным опытом, не пережив страдания, разочарования, боль и утраты. Последние несколько лет меня многому научили. Я обрела то, чего никак не получалось до этого. Потеря самого близкого человека в жизни вообще перевернула мое сознание. Все это невыносимо тяжело, но для творчества открывает самые потайные дверцы...

**«Одного вдохновения для поэта недостаточно — требуется вдохновение развитого ума», — сказал когда-то Ф. Шиллер. Что еще необходимо поэту, на ваш взгляд?**

На мой взгляд, поэту необходимо определенное внутреннее состояние, которое будет способствовать рождению поэтических шедевров. Причем сначала эти шедевры должны родиться в душе поэта, тогда палитра слов не заставит себя долго ждать и сотворит яркий и талантливый рисунок. Конечно же, очень важна и совокупность природных качеств, доведенных до совершенства.

**Как бы вы охарактеризовали современную поэзию одним словом?**

А можно двумя? Многоголосие души.

**Чего ожидать вашим поклонникам в ближайшее время? Поделитесь творческими планами?**

В ближайшее время буду работать над новыми песнями, записывать музыкальный материал на студии. Также всех поклонников ждут новые и интересные форматы моего творчества. Скорее всего, это будет переплетение поэзии и музыки.

**Вы можете назвать себя счастливым человеком? Почему?**

Я думаю, что каждый человек способен быть счастливым, если очень этого захочет. Да, я считаю себя счастливым человеком, ведь я могу реализовывать свой творческий потенциал, выражать свои чувства и мысли через тончайший, чувственный мир музыки и поэзии.





### • ГИПЕРОПЕКАЮЩИЕ

В детстве они собирают за вас рюкзак, затем ходят вместе с вами подавать документы в вуз, после — устраивают на работу. Такой ребенок знает: достаточно позвонить маме или папе, и любая неприятность будет устранена. И не важно, что ребенку уже давно за 30, — родители не готовы отпустить его в свободное плавание.

**Чем опасно:** человек, выросший в такой семье, совершенно не приспособлен к преодолению жизненных трудностей. Даже при отсутствии родителей рядом он будет искать того, кто вместо него сможет прибраться в доме, заполнить анкету на получение паспорта или разобраться со зловредным соседом. О том, чтобы взять ответственность за другого, и речи быть не может.

**Как исправить:** съехать от родителей, если вы еще этого не сделали; культивировать в себе самостоятельность и учиться принимать решения, не основываясь на родительском мнении.

### • НАРУШАЮЩИЕ ГРАНИЦЫ

Такие родители не стремятся опекать, но совершенно не оставляют ребенку личного пространства. Они заходят в его комнату без стука, без стеснения роются в его вещах, оправдывая это заботой. Не отпускают они и выросших детей, задавая многочисленные бестактные вопросы о дате свадьбы, работе и сексуальных проблемах. Для них ребенок — это личная собственность, и смириться с тем, что это не так, они не могут.

**Чем опасно:** человек привыкает к наличию диктатора в своей жизни, поэтому подсознательно будет искать партнера, который станет поступать с ним по родительскому сценарию. Кроме того, таким людям сложнее отстоять собственные эмоциональные и даже физические границы, поскольку родители намеренно ломали эти границы на протяжении всей их жизни.

**Как исправить:** соблюдать дистанцию в общении с родителями; учиться формировать собственные границы, сначала маленькие, а затем и большие.

*Родители формируют нашу оценку и дают первые представления о мире. Долгое время они остаются для нас самыми значимыми людьми. Но, увы, нередко поведение родителей становится причиной серьезных проблем детей. Рассмотрим самые популярные разновидности деструктивного поведения родителей.*

## 5 ТИПОВ РАЗРУШАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ





## • ЗАВИСИМЫЕ

Вам уже к 30 или больше, а они даже не намекают, что пора бы съехать и начать жить самостоятельно. Готовка, стирка, ремонтные работы по-прежнему лежат на них. Повзрослевшего ребенка все вполне устраивает, ведь родители так любят его и так искренне заботятся. Чаще всего такое поведение продиктовано страхом одиночества: мать и отец боятся, что ребенок перестанет в них нуждаться, и делают все, чтобы у него не возникла потребность действовать самостоятельно.

**Чем опасно:** взрослая жизнь — это в том числе умение учиться на собственных ошибках, умение принимать самостоятельные решения. Чтобы сформировать их, человеку необходимо отделиться от родителей. Если он этого не сделает, то не повзрослеет никогда, даже если полысеет, обрстет жирком и сам будет готовиться к пенсии.

**Как исправить:** физически отделиться от родителей; нарабатывать навыки самостоятельной жизни.

## • ИДЕАЛЬНЫЕ

Они построили карьеру, состоялись материально, пользуются всеобщим уважением и не перегибают с опекой. Они любят вас, а вы любите их и восхищаетесь, ведь они настоящий образец для подражания. Вы не перестаете удивляться, насколько вам с ними повезло, и считаете их эталоном.

**Чем опасно:** воспринимая родителей как идеал, дети будут стремиться к нему — разумеется, безуспешно, ведь идеал по определению недостижим. Последствием этого стремления станут неуверенность в себе и убежденность в собственной никчемности, а многочисленные попытки оказаться на одном уровне с родителями раз за разом будут оканчиваться крахом.

**Как исправить:** перестать сравнивать себя с родителями; сконцентрироваться на своей индивидуальности, выделяя в себе и культивируя качества, отличающие от родителей.

## • РАВНОДУШНЫЕ

Номинально они выполняют все родительские обязанности, однако ребенок хронически недополучает от них тепла и любви. Им всегда некогда, на робкую просьбу ребенка уделить ему внимание у них найдется тысяча отговорок: занятость, плохое самочувствие, усталость. Если гиперопекающие пытаются держать детей на поводке, то равнодушные родители, наоборот, предоставляют их самим себе.

**Чем опасно:** дети, выросшие с такими родителями, привыкают к мысли, что любовь надо заслужить. Если равнодушные проявлял родитель противоположного пола, ребенка будет тянуть к эмоционально холодным партнерам; если того же, что и сам ребенок, — холодность и излишнюю независимость будет проявлять он сам. В любом случае счастливые отношения для него окажутся недоступны.

**Как исправить:** осознать, что любовь не выдается за заслуги, а является подарком; учиться принимать заботу и любовь от других и откликаться на них.



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



**Илья Шабшин,**  
ведущий специалист  
«Психологического  
Центра на Волхонке»

*в первую очередь родителями. Среди них: безопасность, забота, принятие, автономия, самовыражение, реалистичные границы. Перечисленные в статье модели поведения характеризуют родителей, которые этого не делают.*

*Последствия серьезнее, чем кажется на первый взгляд, — в жизни человека могут возникнуть различные проблемы. Способы решения, указанные в статье, перечислены верно, однако человеку очень трудно эти советы выполнить. Иногда «головой» все понятно, но слишком сильный страх или другие «блоки» мешают действовать.*

*Давно укоренившиеся «схемы» преодолеть тяжело, это как бороться с самим собой. В тех случаях, когда причины текущих сложностей уходят корнями в детский опыт, работа с психологом намного эффективнее, чем самопомощь.*

*Еще сравнительно недавно про эмоциональные потребности ребенка и про то, что происходит, когда они не удовлетворены, психологических знаний не было. Считалось, что если ребенок здоров, сыт, одет, обут, то все хорошо. Как выяснилось, это не так. Существуют базовые эмоциональные потребности, которые должны удовлетворяться*

# РЕМОНТ КУХНИ

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК

*Если вы собрались делать ремонт кухни (особенно первый в жизни), важно не забыть о мелочах, которые отвечают за удобство, безопасность, экономят силы, время и деньги. Очень многие не учитывают этих деталей и впоследствии страдают от дискомфорта. О том, какие типичные ошибки встречаются, мы расскажем в этой статье.*

### • СТОЛЕШНИЦА ИЗ НЕПОДХОДЯЩЕГО МАТЕРИАЛА

Обязательно проконсультируйтесь со специалистом при выборе столешницы. Это основная рабочая поверхность на кухне. Пористый мрамор, к примеру, впитывает влагу, краску, остатки пищи. Дерево нуждается в постоянной обработке и выцветает. Есть десятки вариантов долговечного и надежного материала, из которого может быть изготовлена столешница.

Многие опытные строители и дизайнеры сходятся во мнении, что лучший материал для столешниц — это кварц. Он не пористый и не требует регулярной повторной герметизации, как любимый многими гранит. Кварц сверхпрочен, устойчив к пятнам и является одним из самых гигиеничных вариантов для изготовления столешницы.

### • АРКА ВМЕСТО КУХОННОЙ ДВЕРИ

К недостаткам арочного проема между кухней и жилой площадью квартиры в первую очередь можно отнести отсутствие шумоизоляции. Отказавшись от двери в кухне, вы рискуете постоянно слышать все, что там происходит, из любой точки квартиры. Еще один большой минус — запах еды, хотя в этом случае может помочь качественная вытяжка.

Лучше сделать раздвижные двери. Они отлично защищают от нежелательных ароматов, экономят пространство и позволяют разделить кухню на зоны. Раздвижные межкомнатные двери просто незаменимы и в случаях объединений: кухни и гостиной, кухни и столовой, коридора и гардеробной.



## • МАЛО РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА

Одного стола на кухне обычно мало. Во время готовки нужно куда-то ставить кастрюли, класть продукты, отделять грязную посуду от чистой. На одной поверхности нужно нарезать овощи, на другой — замешивать тесто, на третью — ставить горячую сковороду. Эти небольшие рабочие участки нужно продумать так, чтобы все было под рукой. Можно задействовать подоконник (соответственно, позаботиться о его ширине), барную стойку или кухонный остров.

## • НЕДОСТАТОК СВЕТА

Мойка, плита и столешница — основные точки для освещения. И, конечно, одной лампы в середине кухни для этого недостаточно. Располагать источники света для рабочей поверхности лучше всего на навесных шкафчиках, тогда при работе вам не придется напрягать зрение. Один из самых экономичных и равномерных способов освещения — светодиодная лента, которая также крепится на нижнюю поверхность шкафчиков. Это еще и отличный способ украсить кухню, выделить отдельные зоны, создать плавный переход к потолочному освещению.

## • НЕУДОБНАЯ РАКОВИНА

Беспроектный вариант — по возможности брать ту мойку, которая больше. Не забывайте, что раковина должна быть вместительной, чтобы вам было удобно мыть посуду больших размеров, не расплескивая при этом воду. Хорошим выбором станет выполненная в современном стиле гранитная мойка — это универсальный и в то же время бюджетный вариант. Устойчивая к пятнам, царапинам и высокой температуре, она может иметь как одно основное отделение (как правило, большое), так и два, предоставляя полный комфорт при использовании.

## • ОСТРЫЕ УГЛЫ

Готовка требует от нас мобильности. Мы постоянно курсируем от одного рабочего пространства к другому, поэтому важно максимально избежать травм о выпирающие края кухонных модулей, столешницы, стульев. Особенно, если в доме есть дети. Лучшее решение в данном случае — радиусные шкафы, мебель с закругленными формами. Это визуально расширяет пространство и защищает от синяков.

Дизайнер: Елена Потемкина,  
elenapotemkina.com



## СОВРЕМЕННЫЙ ДИЗАЙН

*В моду вернулись изящная простота, прямые тонкие линии, лаконичные акценты. В 2023 году ведущие стили: современный, неоклассический, скандинавский и минимализм. Модный цвет кухни-2023 — приглушенный и очень естественный. Броские оттенки вышли из моды и уступили место пастельным тонам. Тренды дизайнеров сегодня возглавляют серые, белые, бежевые кухни с легкими ненавязчивыми акцентами. Спокойные оттенки фасадов находят продолжение в обивке мягкой мебели, стеновых панелях и фартуках.*

## КУХНЯ-ТРАНСФОРМЕР ДИЗАЙН-ТРЕНД ГОДА

*Мебель, меняющая свой профиль в зависимости от ситуации и задач, — прогрессивное решение, доступное в таких стилях, как современный, лофт или минимализм. Кухня-трансформер, помогающая четко зонировать пространство, — идеальный вариант для кухни-гостиной или небольшой студии.*

*Чтобы сделать ремонт кухни правильно и потом не переделывать, учтите все эти основные моменты. Вам будет комфортно и безопасно!*

Дизайнер: Елена Потемкина,  
elenapotemkina.com





# МЕБЕЛЬНАЯ ТРИЛОГИЯ «ГРИЗАРД-М»

## КУХНИ ВСЕХ СТИЛЕЙ НА ЗАКАЗ МЕБЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ | АВТОРСКИЙ ДЕКОР

*Началось все с идеи. Как-то после прохождения практических юридических основ меня посетило понимание, что каждый свой замысел человек может воплотить не только в буквы и тексты документов, но и в образ со смыслом! Образ, который расскажет многое о его создателе. И вот, реализацию своих идей и замыслов до самых невероятных результатов я наметила на примере преобразования своего дома и его интерьерера. Первым делом потребовалось установить важнейшие принципы концепции этого проекта, которыми явились такие ориентиры, как качество, стиль, а также индивидуальный подход к самым искушенным ценителям красоты своего жилища. Я поняла, каким образом мечты воплощаются в явь, трансформируясь в разнообразные миры в виде интерьеров всех времен и народов. Затем пришло время привлечь профессиональных мастеров, которые благодаря своим виртуозным способностям смогли бы справиться с воплощением этого образа в пространственном объеме помещения. Сегодня я сотрудничаю с дипломированными специалистами, имеющими опыт успешной работы более 22 лет. Их мастерство как мебельных профессионалов на редкость универсально, а грамотность в самой цепи процесса производства настолько безупречна, что ни у кого из заказчиков не остается никаких вопросов!*

**Ирина Радченко,  
управляющая проектом**



### КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ДВУХЦВЕТНАЯ

Класс «Элит-премиум».  
Стиль: современная классика.  
Полунакладные фасады: МДФ, эмаль.  
Рамочный профиль: филенка.  
Покраска: несколько цветов, патинирование.  
Верхние фасады: матовое стекло.  
Столешница: акриловый камень.  
**Цена предварительная: 255 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**

### КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ОДНОТОННАЯ

Класс «Комфорт», лиловая.  
Стиль: классический.  
Накладные фасады: МДФ ламинированная.  
Рамочный профиль: филенка.  
Покраска фасадов: патина.  
Верхние фасады: за стеклом.  
Столешница: пластик.  
Изготавливаем акриловые каменные столешницы по заказу.  
**Цена предварительная: 195 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**



### КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

Класс «Дизайнерский люкс».  
Стиль: художественный винтаж.  
Вкладные фасады: массив дуба.  
Рамочный профиль: филенка.  
Окрашивание: протир, патина.  
Эффект старения.  
Столешница: акриловый камень/слэб дуба.  
**Цена предварительная: 345 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**



### КУХНЯ «АНТРАЦИТОВАЯ ТАЙНА»

Стиль: современный авангард.  
 Цвет: антрацит, матовый.  
 Накладные фасады: МДФ, эмаль.  
 Верхние фасады: высота — 1030 мм.  
 Угловые фасады полного открывания.  
 Имеется ниша, высокий карниз.  
 Прилагается консольный стол для кухни.  
 Материал: слэб дуба, с элементами художественной ковки.  
**Цена предварительная: 285 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**  
**При заказе возможен выбор любого стиля, цветовой палитры, а также технологии покраски.**

### ГОСТИНЫЙ УГОЛОК CAIRO DUO

Батарейные экраны: массив бука, белая эмаль.  
 Экраны съемные: имеют две пары декоративных решеток. В разложенном виде образуют четыре лавочки для сидения.  
 Столик журнальный: массив дуба.  
 Цвет: венге.  
 Столешница изготовлена техникой маркетри: набрана из шпона толщиной 3 мм.  
**Стоимость изготовления: 75 000 р.**  
**Все размеры строго индивидуальны.**



Сайт: [grizard-interior.ru](http://grizard-interior.ru)

Тел./WhatsApp/Viber: +7 (925) 827-51-55

Email: [d.grizard@yandex.ru](mailto:d.grizard@yandex.ru)



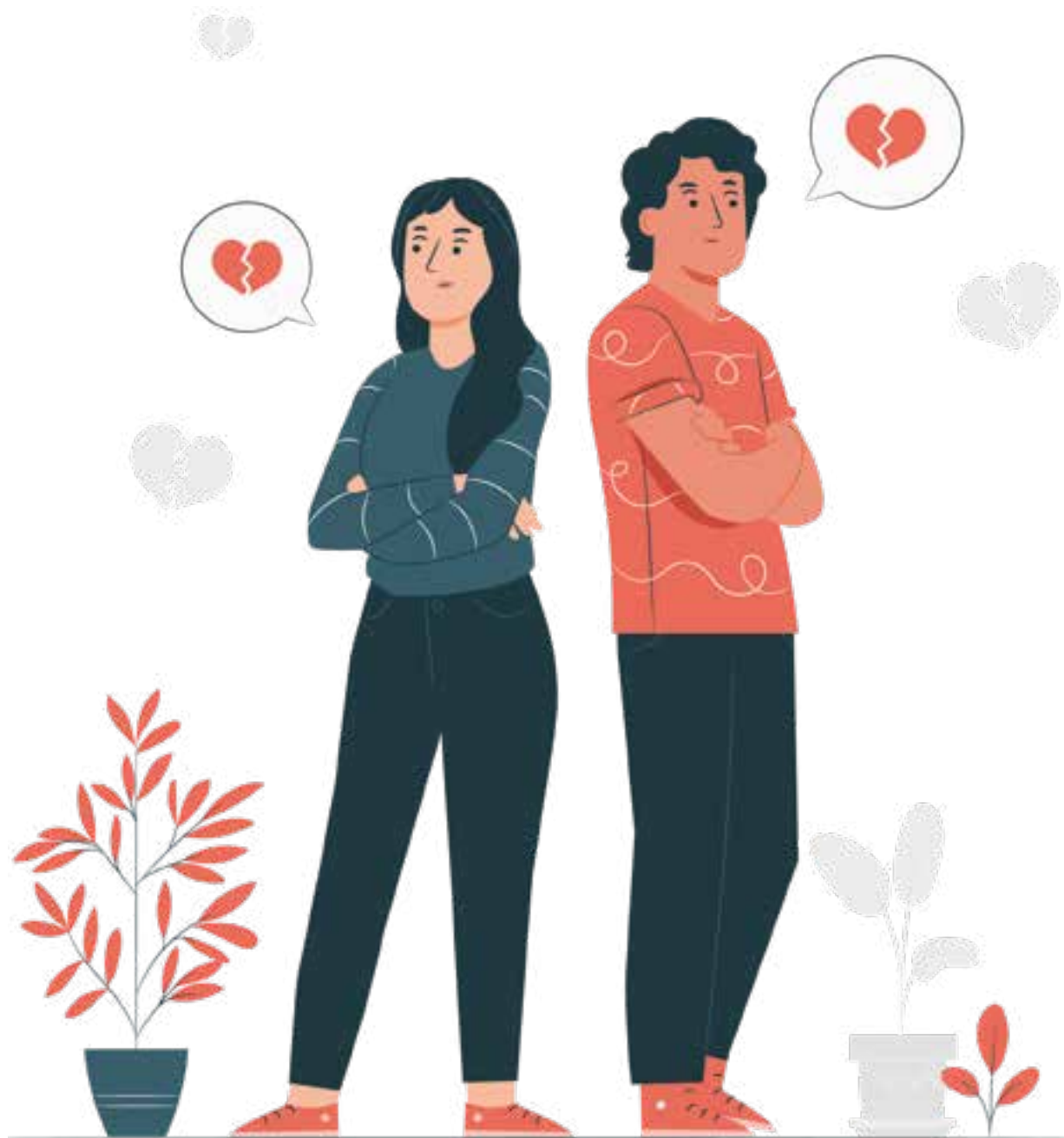
### ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК ИЗ СЕРИИ «БРЕМЕНСКИЙ МУЗЫКАНТ»

Материал основания изделия и ножки в форме скрипки: дуб.  
 Материал столешницы: карагач.  
 Вставки для скрипки: материал из акрилового камня.  
 Высота столика: 45—50 см.  
 Цвета: благородные/натуральные.  
**Стоимость изготовления: 95 000р.**

### КОНСОЛЬ: ПОДСТАВКА ДЛЯ ЦВЕТОВ — ЖАРДИНЬЕРКА «ТРИО»

Материал: слэб дуба.  
 Покрытие: лак мебельный.  
 Состав: три полки; три стойки, интегрированные в конструкцию подставки для цветов.  
 Высота: 70—75 см.  
 Габариты и состав полок рассчитываются индивидуально.  
**Точное повторение изделия невозможно.**  
**Стоимость изготовления: 48 000 р.**





## ПОЧЕМУ РАСПАДАЮТСЯ БРАКИ

Согласно данным «Евростата», в России заканчивается разводом 51% браков, по данным российских агентств — и того больше. При этом треть браков распадается в течение первых пяти лет совместной жизни. Изучая жизнь российских семейных пар, психологи приходят к удручающим выводам: в основном причины разводов кроются в сфере финансов, секса, внешнего вида, общения и личностных кризисов. Негативно сказалось на браках и постоянное нагнетание паники в медиа. Какими бы самодостаточными ни являлись современные женщины, они по-прежнему хотят ощущать себя рядом с мужчиной как за каменной стеной. А тут сначала смертельный вирус, затем политическая турбулентность заставляют представительниц прекрасного пола снова и снова задавать себе вопрос, а тот ли мужчина находится рядом. И, к сожалению, в большинстве случаев наступает разочарование собственным выбором, семья распадается. Психологи убеждены, что такая тенденция сохранится и в грядущие годы. О том, почему распадаются браки и что делать для укрепления союза, мы говорим сегодня.

## РЕШАЙТЕ ФИНАНСОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

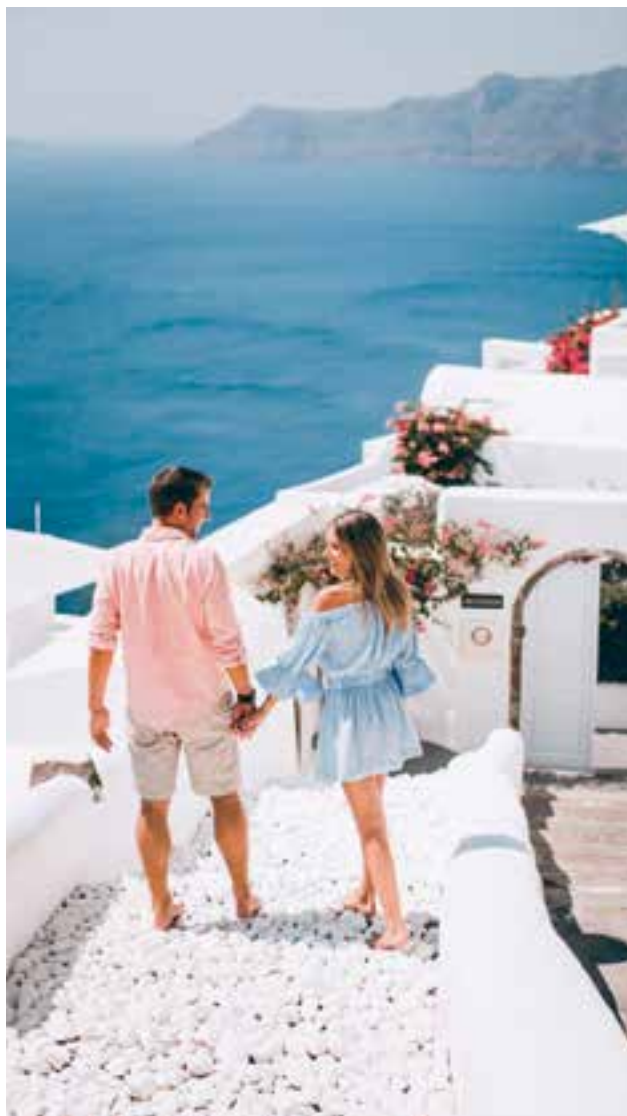
Долго терпеть отсутствие денег в семье невозможно. Рано или поздно напряжение доходит до критической точки (особенно у женщин), и, если супруги ничего не предпринимают для улучшения финансового положения, брак разваливается. Еще до свадьбы нужно понять и определить роли в паре: кто добывает деньги, кто их распределяет, кто тратит.

## УДЕЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЮ И ВНЕШНОСТИ

Причиной развода чаще бывают не болезни и запущенный вид супругов, а нежелание этими вопросами заниматься. Важно не лениться, заботиться о себе и друг о друге: ходить на фитнес, следить за питанием, не злоупотреблять алкоголем, вовремя посещать врачей.

## НЕ СТАВЬТЕ СЕКС НА ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО

Интимная близость — важная составляющая отношений в паре. Нельзя превращать ее в рутину или вовсе отказываться от секса после десяти лет совместной жизни. Нужно выделять на него время, искать новые ощущения вместе, подогревать огонь страсти разными способами, которых сегодня предостаточно.



## УДЕЛЯЙТЕ ДРУГ ДРУГУ ВНИМАНИЕ

Не позволяйте себе стать безразличными к делам, мыслям и чувствам партнера. Нужно общаться, интересоваться любимым человеком, выделять время для совместных прогулок, увлекательных поездок и посещения культурных мероприятий. Причем это должны быть только ваши выходы, а не совместные с детьми или друзьями.

## РАЗВИВАЙТЕСЬ КАК ЛИЧНОСТЬ

Деграция способствует скуке и разрушению общности в отношениях. Будьте интересны сами себе и тогда будете интересны партнеру. Учитесь чему-то новому, пробуйте то, чего никогда раньше не пробовали. Любимый человек пойдет за вами.

---

*Итак, чтобы развод вас не коснулся, необходимо развиваться, следить за здоровьем и внешним видом, уделять внимание супругу (в том числе в интимном плане), обсуждать финансовые вопросы и, главное, никогда не замалчивать проблемы.*

---

## А КАК У НИХ? ФАКТЫ И ЦИФРЫ

### Люксембург

Хотя в Люксембурге хорошо развита экономика и одни из самых высоких зарплат, страна занимает первое место в мире по уровню расторжения браков: 88% браков здесь распадается. При этом развод разрешен лишь в том случае, если оба супруга старше 21 года и состоят в браке более двух лет.

### Испания

Как оказалось, приверженность католицизму, который строго осуждает расторжение браков и проповедует, что всем следует «нести свой брачный крест до гроба», не спасает от разводов. После легализации разводов в Испании в 1981 году их процент вырос до 66% от количества заключенных браков.

### Чехия

Удивительно, но процент расторжения браков в Чехии, в которой большое количество союзов людей нетрадиционной ориентации, такой же, как и в католической Испании — 66%.

### Франция

Большая часть французских браков распадается — 58 разводов на 100 браков. То ли виной национальная склонность к авантюрам, то ли самый низкий в Европе минимально разрешенный возраст вступления в брак — 15 лет.

### Германия

За Германией — 48% расторжений браков. Правовая система Германии запрещает развод лишь с одним основанием для прекращения брака. Необходимы минимум два основания. В 90 годах прошлого века причинами для развода считались алкоголизм, неверность и насилие, в последнее десятилетие на первый план вышли проблемы «сексуальной несовместимости и коммуникации».

### США

Если не учитывать мигрантов, то количество разводов между американцами приближается к показателям Люксембурга: 46%. При этом мужчины с высоким доходом в США разводятся очень редко. С другой стороны, женщины, хорошо зарабатывающие, не могут в большинстве случаев найти себе партнера.

### Финляндия

В то время, как по всему миру количество браков снижается, а количество разводов растет, в Суоми количество браков последние два десятилетия находится в районе 22 тысяч. А число разводов — в районе 13,5 тысячи. В переводе на проценты это 61%.

### Великобритания

Официально в Великобритании распадается 45% браков. Причем статистику портят именно англичане. В Шотландии, Северной Ирландии и Уэльсе распадается менее трети заключаемых браков. А в самой Англии как в Люксембурге.

### Индия

Эта страна имеет самый низкий уровень разводов в мире на сегодняшний день. Лишь 13 браков распадается из тысячи, то есть 1%.



*Отвечает психолог, действительный член  
Общероссийской профессиональной пси-  
хотерапевтической лиги, руководитель  
«Психологического Центра на Волхонке»  
Анна Карташова.*



## РАЗВОД ИЛИ...



**?** *Живем с мужем 6 лет, последние годы часто ссоримся. К сожалению, я слишком поздно поняла, что мы очень разные люди. Взгляды на жизнь, уровень образования, отношение к окружающим — во всем этом мы абсолютно полярны. От развода удерживают только два фактора: во-первых, общий бизнес (и довольно успешный), во-вторых, дочка (она очень любит отца). К тому же наша жизнь в плане быта и комфорта хорошо обустроена. С одной стороны, понимаю, что не хочу больше жить в постоянных ссорах, с другой — страшно все менять. Как мне быть?*

*Людмила, г. Москва*

**А. К.** *Практически в любом браке приблизительно через 7 лет наступает кризис. «Симптомы» кризиса выглядят так, как вы их описали. Хотя, судя по вашему письму, брак у вас хороший. Нельзя сказать, не поговорив с вами обоими, насколько принципиальны ваши разногласия. Возможно, это накопившиеся обиды, невысказанные претензии, неразобранные конфликты, которые надо прояснить, и тогда ваш брак выйдет на новый уровень любви и взаимопонимания.*

*6 лет жизни нельзя проигнорировать, надо дать браку шанс на продолжение. Не зря говорят, что счастливая семья — это серия несостоявшихся разводов. Попробуйте поговорить с мужем, сходите к семейному психологу — что вы теряете? Перед принятием такого важного решения о разводе надо быть уверенной, что оно правильно для вас.*

# ТРЕНДЫ ВЕСНЫ-ЛЕТА • 2023

*Весенне-летний сезон этого года будет более чем разнообразным. В новых коллекциях модных дизайнеров — юбки длины макси и мини, плиссировка, кожа, прозрачные ткани, кружево, всевозможные вырезы и бахрома. Костюмы и идеально скроенные жакеты и пиджаки все еще делают образы законченными, стильными и эффектными, только вместо строгих пропорций и форм дизайнеры в новом сезоне показали более расслабленные и мягкие силуэты. Если это костюм, то свободного или асимметричного кроя, если жакет — то с широкой линией плеч и юбкой с разрезом по бедру.*

## КОЖАНЫЕ ВЕЩИ

Кожаные вещи успели стать неотделимой частью любого модного гардероба, поэтому представить без них новый сезон просто невозможно. Главное — выбрать бренды, чьи стильные брюки и оригинальные юбки выглядят изысканно и дорого!



Alexander McQueen



Alexander McQueen



Bottega Veneta



Brunello Cucinelli

## ПЛИССИРОВКА

Юбки и платья с плиссировкой вернулись в моду еще в прошлом сезоне. Весной и летом 2023-го плиссе останется актуальным. Интересно, что в коллекциях дизайнеров оказались не только уже привычные предметы, но и асимметричные юбки и тренчи, вечерние платья в пол, кейпы и даже брюки.

## КРУЖЕВА

Мы и представить не могли, что узорчатые легкие материалы так быстро вернуться в список модных тенденций, но показы Chanel и Dior развеяли всякие сомнения. Кружево официально в моде — и в качестве вставок, и как основная ткань вещей.



Chanel



Elisabetta Franchi



Brunello Cucinelli

## КОРСЕТЫ

Корсеты продолжают лидировать среди ключевых трендов. В новом сезоне они стали частью романтических платьев из кружева, пастельно-розовых комбинезонов и коротких платьев с принтом.



Brunello Cucinelli

## ВЫРЕЗЫ И РАЗРЕЗЫ

В новом сезоне разрезы и вырезы становятся еще более откровенными и дерзкими. А вдобавок к ним появляются небрежные разрывы и лохмотья. Вырезы в районе бедер на юбках Fendi имитируют разрыв по шву. Топы Blumarine разорваны в клочья. Костюмы Undercover будто порезали ножом и красиво залатали дыры шифоном.



Bottega Veneta

## БАХРОМА

Бахрома у многих ассоциируется с вестерном, однако в новых коллекциях этот элемент гармонично ужилась в образах с трикотажными и вязаными платьями, а также моделями из цветной кожи. Такие платья выглядят эффектно и стильно, а бахрома в движении придает образу недостающей фактуры и шарма.



Chanel

## ПЕРЬЯ

Одной из самых неожиданных тенденций стала тяга дизайнеров к перьевому декору, который наблюдался буквально везде: Chanel отделяли перьями свои твидовые жакеты, а модельеры Rick Owens нашли им применение в оформлении босоножек. Перья в изобилии присутствовали и на модных показах в России.

# ПРЕИМУЩЕСТВА ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ

*Мы привыкли думать, что для поддержания хорошей физической формы нужно обязательно посещать фитнес-клуб. Однако сделать фигуру стройной можно, занимаясь дома. Помочь в этом способны онлайн-занятия йогой с опытным наставником. Йога не только улучшает физическое состояние, но и способствует избавлению от стрессов, которые являются причиной большинства заболеваний. Чем же хороша такая форма освоения йоги?*



## ИЗ ИСТОРИИ

*По мнению некоторых историков, нечто подобное практиковали еще в доведический период в VI–III вв. до н.э. Традиционно считается, что йога возникла в древней Индии, но есть и альтернативная точка зрения, согласно которой йогу в Индию завезли арии с севера.*

*Первые находки, свидетельствующие о существовании йоги, обнаружили при раскопках в долине реки Инд, они датируются 3300–1700 гг. до н.э. Там были найдены печати (таблички) и фигурки, изображающие людей в йогических позах.*

*В письменности слово «йога» впервые встречается в самых древних священных писаниях в мире — ведах, в первой ее части — «Ригведе» (1700–1100 гг. до н.э.). Веды в основном содержат гимны, прославляющие бога, а также упоминают о нравственных и экологических сторонах жизни человеческого общества.*

*В таких писаниях, как брахманы и упанишады (комментарии к ведам), йога стала приобретать более целостную структуру. В брахманах упоминаются медитативные техники, связанные с повторением мантр, и раскрывается смысл звука «аум». В «Тайттирия-упанишаде» и в «Катха-упанишаде» термин «йога» обретает более техническое значение. В целом в разных упанишадах повествуется о пране, кундалине, энергетических центрах и каналах в теле человека и изложены некоторые положения раджа-йоги, которые позднее систематизировал Патанджали.*

## ЗАНЯТИЯ В ЛЮБОМ МЕСТЕ

Дорога до фитнес-центра и обратно отнимает время, которое при современном ритме жизни выкроить трудно. В итоге те, кто не может встроить эти поездки в свой график, оставляют попытки постройнить и запускают здоровье. Онлайн-занятия йогой — подходящий вариант для вечно занятых деловых людей, ведь заниматься можно дома, в гостинице или даже на работе.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

Многие беспечно начинают осваивать йогу по различным видео. На первой стадии такого освоения вас ждет успех, но большого прогресса так не добиться, ведь без подсказок инструктора, корректирующего перечень выполняемых вами асан, вы перестанете развиваться. У большинства асан есть несколько вариантов выполнения, о которых занимающийся без руководства может не подозревать. Кроме того, некоторые позы противопоказаны при определенных проблемах со здоровьем, так что, начав заниматься йогой самостоятельно, вы вполне можете себе навредить. Опытный наставник, который контролирует правильность выполнения упражнений, особенно в силовых асанах, поможет избежать вреда и травматизма.

## СВОБОДА САМОВЫРАЖЕНИЯ

Если ваша физическая форма далека от идеальной, а стрелки на весах показывают внушительное число, вместо желания все исправить у вас могут развиваться комплексы. Люди с лишним весом нередко стесняются пойти в фитнес-зал, потому что боятся, что на них будут показывать пальцем. Онлайн-занятия в таком случае станут превосходным компромиссом: вы будете совершенствоваться, пока не достигнете желаемой формы.

*С 1965 года йога является обязательной дисциплиной в армии и полиции Индии. Ее используют для подготовки летчиков и подводников. Некоторые спортсмены и космонавты также практикуют занятия йогой.*

## ГЛАВНЫЕ ПЛЮСЫ

*Ощутить пользу от занятий йогой можно уже в первые недели регулярных тренировок, но при соблюдении главного условия — научиться слушать голос наставника и следовать его инструкциям. Верное выполнение упражнений дает быстрый результат, который выражается в улучшении самочувствия и физической формы. Главные плюсы йоги в том, что она позволяет:*

- справиться с болями в пояснично-крестцовом отделе;
- избавиться от отложений солей;
- улучшить осанку, исправить сколиоз;
- выработать способность удерживать равновесие, правильно распределяя нагрузку тела на костно-мышечный каркас;
- бороться со стрессовыми состояниями и депрессией;
- привести мысли в порядок и выставить жизненные приоритеты;
- укрепить нервную систему;
- снизить вес и придать телу рельефность;
- повысить гибкость и эластичность мышц;
- улучшить работу иммунной системы и усилить сопротивляемость организма;
- предупредить развитие артрита;
- вернуть упругость дряблой коже;
- продлить молодость.

## ВОЗМОЖНОСТЬ ПЛАНИРОВАТЬ ВРЕМЯ

Онлайн-формат позволяет человеку выбирать не только место, но и время занятий. Достаточно договориться с инструктором на удобное вам время — и проблема будет решена. Конечно, в фитнес-центрах тоже есть возможность заниматься индивидуально, но инструктору часто сложно выкроить для вас хотя бы полчаса в плотном графике групповых занятий.

## ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ ДЛЯ МАМ В ДЕКРЕТЕ И ПЕНСИОНЕРОВ

Если малыша оставить не с кем, а подтянуть фигуру и нормализовать гормональный фон после родов хочется, на помощь мамам придет онлайн-йога. Есть много интересных форматов для молодых мам, в том числе уникальных авторских разработок — в Интернете легко найти подходящий вариант и выбрать (предварительно, конечно, изучив отзывы) комфортный для себя пакет занятий. Онлайн-йога станет идеальным способом оздоровиться и для пенсионеров, которые в силу объективных причин не способны заниматься так интенсивно, как обычно это предлагают в зале.



*Мальдивы.*

ВО ВЛАСТИ КРАСОТЫ И ПОКОЯ





## СПРАВКА

*Официальное название: Мальдивская Республика*

*Государство на Мальдивском архипелаге в Индийском океане. Всего около 1200 островов, из них 200 населены местными жителями, 74 — острова-курорты. Мальдивские острова очень маленькие — остров длиной в километр здесь считается огромным.*

*Столица — г. Мале*

*Площадь: 298 км*

*Религия: ислам*

*Государственный язык: дивехи*

*Разница во времени с Москвой: +1 час*

*Денежная единица: мальдивская рупфия*



*Около 700 лет назад один марокканский купец писал в своих мемуарах: «Мыплыли на парусной лодке к совсем маленькому острову, на нем стояла одна единственная хижина. В ней жил рыбак со своей семьей. Океан, бананы, кокосы питали их. Лишь Аллах ведает, как я позавидовал этому человеку и мечтал о том, чтобы этот маленький остров стал моим, и я бы прожил на нем в мире и покое до конца своих дней».*

*Сегодня эти слова особенно актуальны. Для людей, перенасыщенных ежедневным информационным потоком, уставших от суеты больших городов, Мальдивские острова — спасение и обретение, пусть и временное, долгожданного состояния полной неги и релакса.*

*Круглый год здесь сияет солнце. Среднегодовая температура воздуха приблизительно 29–32 градуса. Вода же, как парное молоко, ее температура колеблется в пределах 24–27 градусов.*

*Если вам еще не удалось побывать в этом необыкновенном месте, предлагаю совершить воображаемую экскурсию и на недолгий миг оказаться во власти изумительных по красоте Мальдивских островов!*



## Три варианта отдыха

Мальдивы предлагают три варианта отдыха. Первый — на островах-курортах. Второй — на локал-островах (где живут местные). Третий вариант — liveboard, это отдых на яхте. Чтобы попасть на остров-курорт, вам нужно забронировать на нем жилье. Без брони туда никто не повезет.

Стремясь обеспечить путешественникам идеальный отдых, некоторые мальдивские курорты полностью или частично претворяют эту философию в жизнь, предлагая своим гостям временно оставить в стороне все, что каким-либо образом может обременять их во время отдыха, включая обувь и гаджеты, и насладиться размеренным и абсолютно беззаботным отдыхом на берегу океана. На таких островах правит девиз: «No shoes, no news!». Приехав сюда, туристы сдают свою обувь служащим отеля (к слову, она им здесь больше и не понадобится) и полностью изолируются от всех СМИ. Разрешается только читать книги, их можно взять в библиотеках отеля (имеются и на русском языке), которые периодически пополняются самими же туристами.

Мальдивы считаются просто идеальным местом для медового месяца. Где, как не здесь, можно целиком и полностью посвятить все свое время друг другу... Для молодоженов на островах даже предлагают особые бунгала, не связанные друг с другом и с суши, тогда как обычные, стоящие на воде, соединены между собой и сушией специальными мостиками.

Средств передвижения с острова на остров на Мальдивах три. Гидросамолеты летают здесь с раннего утра и до позднего вечера, но это недешевое удовольствие. А вот скоростные катера и традиционные мальдивские лодки-дони более доступны.

## В СТОЛИЦЕ

*Мале (площадь: 6,8 кв.км, население: 133 тыс.) — столица Мальдив, экономический и культурный центр страны, здесь сосредоточены почти все главные мальдивские достопримечательности и крупный международный аэропорт (в 4,7 км от города). Мале богат на контрасты: от колоритных рынков до современных офисов. Есть комфортные гостиницы для транзитных остановок.*

*Полноценный мальдивский отпуск в Мале мало интересует туристов, но прогуляться по городу все же стоит: как минимум увидеть знаменитую Пятничную мечеть, возведенную из кораллового камня. Ближайшие к столице резорты часто предлагают экскурсию по столице с гидом.*



## *Без намека на скуку*

Из развлечений на Мальдивах туристам предлагаются разного вида рыбалка, поездка на «необитаемый» остров и в рыбацкую деревню, дайвинг, спа. В некоторых отелях проводятся различные развлекательные программы, такие как крабьи бега, живой оркестр, дискотека, караоке. Каждый найдет для себя что-то интересное. Дети остаются в восторге от кормления скатов. Это популярный туристический экшн, который проходит в отелях регулярно в одно и то же время и собирает много участников или просто зрителей. Такое необычное развлечение любят и взрослые. Не оставят равнодушными туристов и летающие собаки (так называются животные, обитающие здесь, по виду напоминающие летучих мышей, но с мордочкой как у собаки).

Однако Мальдивская Республика — страна мусульманских традиций, поэтому на 74 островах-курортах развлекательные программы нечасты и заканчиваются ранним вечером. День отдыхающих на острове чаще всего завершается романтическим ужином при свечах у океана и встречей заката. Атмосферой тихого спокойствия пронизано все время пребывания на Мальдивах.

Посещение рыбацкой деревни позволяет узнать о быте жителей Мальдив, купить сувениры. А если вы любите порыбачить, то стоит съездить и на рыбалку. Поездка оставляет массу положительных эмоций. Наловив рыбы, довольные туристы часто по возвращении просят приготовить ее к ужину и наслаждаются уловом за красиво сервированным столом на побережье.

Большой популярностью у гостей республики пользуется экскурсия на «необитаемый» остров. Благодаря необычности обстановки, в которой оказываются туристы, поездка остается в памяти на всю жизнь. Выглядит это так: вооруженные корзиной с едой и мобильным телефоном для связи с отелем счастливые туристы на несколько часов или целый день остаются совершенно одни в безлюдном месте, отдыхают в хижине, купаются голышом, устраивают пикник у океана. Одним словом, виват новым условиям жизни!



## Мальдивы с океаном

Многие знают, что мальдивские коралловые рифы являются излюбленным местом дайверов. Благодаря богатству морской фауны, они легко могут составить конкуренцию австралийскому Большому барьерному рифу. Дайв-центры в Мальдивах есть при каждом отеле.

Рыбы мальдивских островов представлены такими экзотическими представителями, как тунец, рыба-ласточка, рыба-наполеон, синеперая ставрида, плектринхус-арлекин, спинорог и мурена, рыба-солдат и рыба-бабочка. Среди коралловых рифов плавают яркие рыбы-клоуны и рыбы-попугаи, обгладывая верхушки растений. Здесь обитает похожая на крокодила, тонкая и длинная рыба-флейта. У некоторых рыб, таких как рыба-хирург, рыба-единорог и рыба-собака, есть даже элементы экзоскелета и позвоночник. Поражают и мальдивские рыбы-гиганты — роскошные манты, неспешно «летающие» у самого дна.

Акулы на Мальдивах безопасны, но в тех местах, где их популяция особенно большая, опускаться на глубину разрешается только в сопровождении опытного инструктора. Чаще всего можно увидеть необычную акулу-молот, акулу-няньку, огромную и безобидную китовую акулу, а также серую и черноносую рифовую акулу.



## ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА

*Идеальное время для визита на острова — с ноября по март. В этот период здесь практически всегда стоит солнечная погода, дожди крайне редки и непродолжительны, но и цены на все ввиду высокого сезона немаленькие.*

*Худшее время для визита на Мальдивы — май, июнь, а также август и сентябрь. В это время года небо тут, как правило, хмурое, солнце затянуто облаками, возможны продолжительные и достаточно сильные дожди. Однако пасмурность и дождливость практически не сказывается на температуре — она никогда не опускается ниже 30 градусов. Зато и цены в это время не кусаются.*



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

*Сейчас в это сложно поверить, но никакого туризма на Мальдивах могло и не быть. Дело в том, что в конце 60 годов прошлого века страну посетила специальная мониторинговая миссия ООН и вынесла вердикт — развитие туризма на островах нецелесообразно. Но нашлись три энтузиаста, которые вопреки рекомендациям ООН решили построить на необитаемом острове Вихаманафуши несколько бунгало. Стены были из коралловых блоков, крыши — из пальмовых листьев. В каждом номере — душ и туалет, простейшая мебель. Также была построена общая столовая и пристань.*

*Они назвали курорт Kirituba, что с местного диалекта означает «кокос». 3 октября 1972 года курорт принял первых гостей — группу итальянских журналистов, которые хотели посетить неизведанные острова и порыбачить. Итальянцы отдохнули, вернулись на родину и написали статьи о райском отдыхе на Мальдивах. Уже через несколько недель Kirituba была полностью забронирована до конца года. А один из тех энтузиастов — Ахмед Насим — впоследствии стал главой МИД Мальдивской Республики.*

*Смысл отдыха на Мальдивских островах — в максимальном «общении» с удивительным по красоте бирюзовой глади воды Индийским океаном и отрешенности от мирской суеты, благодаря чему всех приезжающих сюда с головой накрывает состояние умиротворенности и покоя. Отдыхая на этих поистине райских просторах, невольно вспоминаешь слова из популярной детской песенки: «Чудо-остров, чудо-остров, жить на нем легко и просто...». Их смело можно назвать девизом всех отдыхающих на Мальдивах!*



## ЗАМУЖ ЗА ИНОСТРАНЦА

*Встретить достойного спутника мечтает каждая женщина. Если ваши поиски идеально-го кандидата на роль будущего мужа зашли в тупик или окружающие мужчины не кажутся подходящими для такой ответственной роли, вполне возможно, стоит задуматься о браке с европейцем. Но задуматься — это одно, а осуществить идею на деле — совсем другое. Помочь российским женщинам устроить личное счастье с иностранцами призваны брачные агентства или не менее популярные сегодня частные свахи, еще их называют матчмейкерами. Причем многие из них в свое время сами удачно вышли замуж за иностранцев и теперь готовы делиться своим позитивным опытом. Своим примером они доказали, что обрести крепкие счастливые отношения не поздно в любом возрасте и вне зависимости от места жительства. Почему же лучше прибегнуть к их услугам, а не пытаться решить проблему самостоятельно?*

### • РАБОТА НА ТЕРРИТОРИИ

Свахи, специализирующиеся на межнациональных браках, просто не могут работать только в России, ведь, чтобы эффективно оказывать услуги, им нужно хорошо знать менталитет будущих женихов, быть сведущими в иностранных законах и т.д. Идеален вариант, когда сами свахи живут за границей, но при этом у агентства есть российский офис. Иначе говоря, если агентство, предлагающее вам содействие в знакомстве с иностранцем, не имеет локации за рубежом, можете смело проигнорировать его предложение.

### • БОЛЬШАЯ БАЗА

Опытная сваха, пообщавшись с вами несколько минут, уже представляет, какой мужчина вам подходит. Это не значит, что ваши пожелания не будут учтены, но иногда случается так, что правильным оказывается самый неожиданный вариант. Вы можете довериться свахе, а можете ориентироваться только на свой вкус, важно лишь, что у вас в любом случае будет широкий выбор. Как

правило, перед началом работы со специалистом кандидат заполняет анкету и уже на основании ее тщательного анализа и будут подыскиваться будущие женихи. Главное — не забывайте о том, что сегодня в этой сфере крутится много мошенников, поэтому будьте бдительны — читайте достоверные отзывы, публикации в СМИ об агентстве или специалисте прежде, чем оплачивать его услуги.

### • ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Общение с каждой клиенткой для свахи — процесс индивидуальный. Заранее подготовленных решений нет, ведь любая девушка уникальна, а значит, требует внимания и понимания. Нередко девушка сами не особенно представляет, какой мужчина ей нужен, а бывает, что список требований к будущему супругу настолько велик, что вряд ли ему может соответствовать реальный человек. Задача свахи в таком случае — направить клиентку в правильную сторону, помочь ей определиться и расставить приоритеты.

## • СОПРОВОЖДАЮЩИЕ УСЛУГИ

Многие брачные агентства предлагают также услуги психолога (хотя сваха сама должна быть хорошим психологом), стилиста, гида и т.п. В этом нет ничего плохого, но все же цель девушки — не осмотр достопримечательностей Берлина или Мадрида, а надежный счастливый брак. Единственная дополнительная услуга, которая действительно пригодится, — это консультация на тему общения и манеры поведения. Чтобы разница менталитетов не оказалась губительной для зарождающихся отношений, девушке нужно представлять, как себя вести при встрече с иностранцем.

## • ПОМОЩЬ НА ТЕРРИТОРИИ

Хорошее брачное агентство или профессиональная сваха часто предлагают женщинам сопровождение на территории. Даже если вы приехали в чужую страну не впервые, волнение из-за предстоящей встречи с женихом может заставить растеряться — в такой ситуации чуткая поддержка свахи очень важна. Тем более, что на месте могут возникнуть и неожиданности, которые нельзя предположить заранее, и здесь опыт знакомого местного жителя более чем необходим.



## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

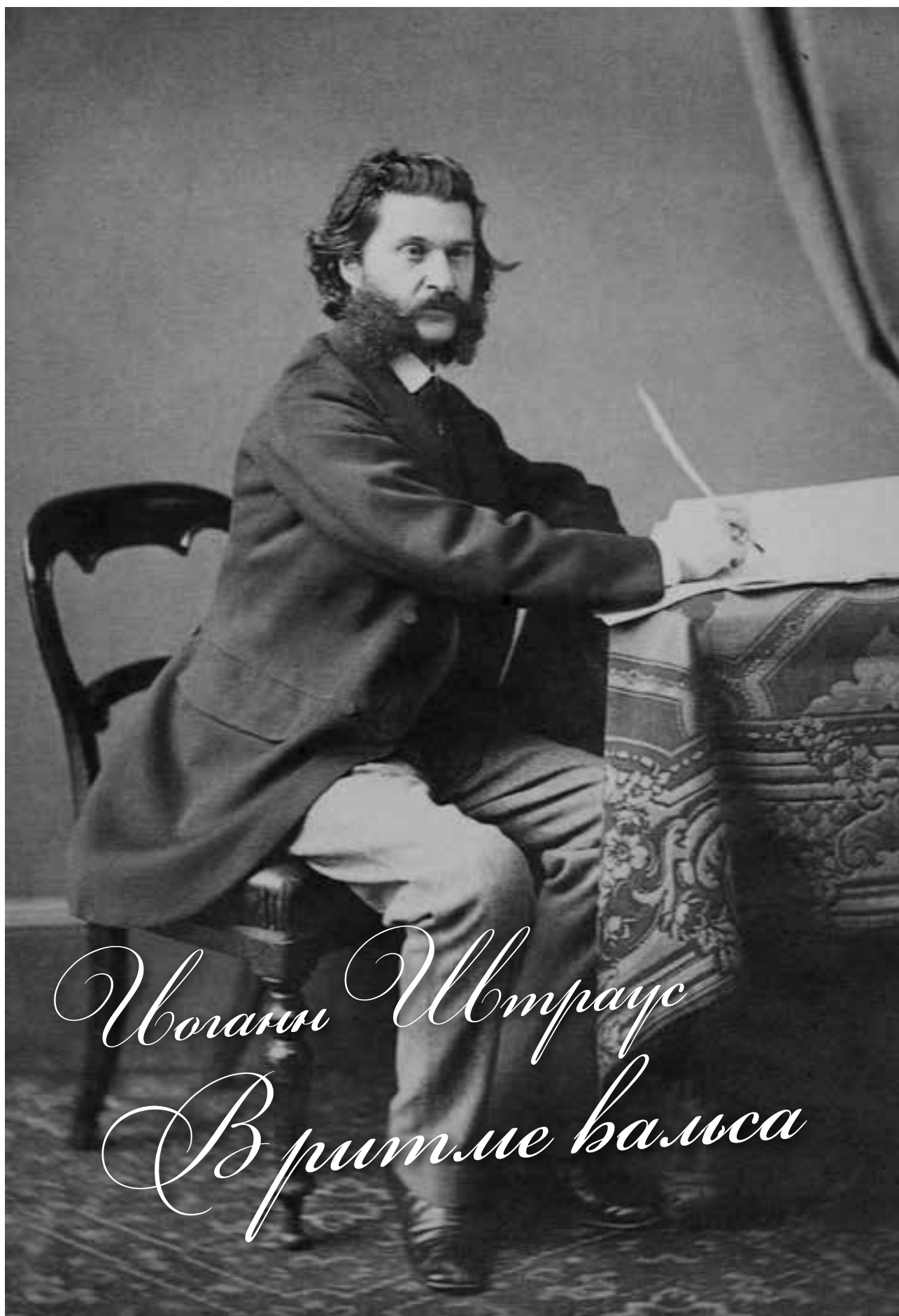
- *в Штатах рынок матчмейкеров сложившийся и уважаемый. Он занимает 20% индустрии онлайн-знакомств. Матчмейкер сочетает в себе качества психолога, личного менеджера, коуча по отношениям и брачного агента. Он проходит не один уровень подготовки, учится, доказывает, что соответствует требованиям рынка, посещает профильные мероприятия.*
- *в Европе профессионального матчмейкера называют Golden Contact или «золотой телефонный номер» — это человек, у которого самый большой список контактов в телефоне.*

## ТРИ КОЗЫРЯ

*Психолог и матчмейкер Лана Альбони, одна из героинь наших прошлых выпусков, убеждена в том, что любая женщина, независимо от возраста и внешних данных, может встретить своего идеального мужчину и создать с ним прочные, счастливые отношения, имея в дамской сумочке всего три козыря:*

- *осознание собственной ценности и уникальности;*
- *знание особенностей мужской психологии и правил построения гармоничных отношений;*
- *умение правильного позиционирования себя в мире мужчин.*





*Уоланг Штраус*  
*В ритме вальса*



**Не все, наверное, знают, что каждый вальс Иоганна Штрауса — это на самом деле обычно пять вальсов, вальсовая сюита. Вот и мы построим рассказ о нем как сюиту, где вступление будет посвящено, собственно, не королю вальса, а его родному городу, который Штраус воспел и кумиром которого остался по сей день. Итак, сначала несколько слов о Вене — прежней и нынешней.**

## Город музыки



Те из наших соотечественников и современников, кто побывали в Вене, сравнивают ее с Петербургом. Не только из-за обилия достопримечательностей, а еще из-за того, что сами жители города воспринимают себя как некую историческую достопримечательность. Больше века прошло, как Вена потеряла свою императорскую корону и стала столицей небольшой «альпийской республики», однако имперский дух в венцах живет и поныне. Причем не в виде милитаристских, а именно в виде великосветских замашек. Только здесь дамы до сих пор прогуливаются в меховых манто, не рискуя подвергнуться нападению «зеленых» с баллончиками несмываемой краски. Только здесь можно увидеть лакеев в ливреях и париках. Лишь здесь не только аристократы, но и простые буржуа считают своим долгом посещать оперу, а не матч по регби или футболу. Только здесь устраиваются знаменитые новогодние балы, билеты на которые стоят примерно столько, сколько последняя модель «мерседеса». И на этих балах царит не президент республики, а представители одной из древнейших династий Европы — Габсбурги, а вместе с ними бесконечное число принцев, герцогов и прочих громкотитулованных особ с немецкими, венгерскими, польскими, итальянскими, чешскими, французскими фамилиями, которые словно явились сюда со сцены опереточного театра.

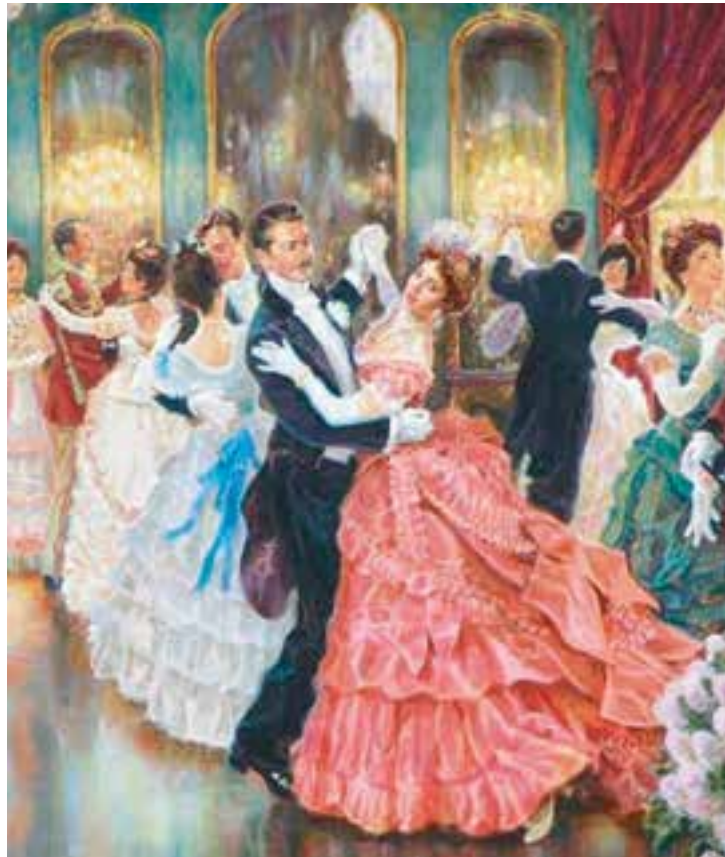
Наконец, только здесь, войдя в кафе, вы рискуете полчаса прождать, прежде чем официант подойдет к вам, а потом еще полчаса — прежде чем он выполнит ваш заказ. Вальяжность, патриархальность и аристократизм — главные черты характера веселой старушки Вены.

И все же венцы гордятся не только былым имперским величием. Бесспорно, что в течение столетия (с середины XVIII века) Вена была столицей европейской музыки. От Гайдна до Малера, от Моцарта до композиторов новой венской школы (Веберн, Берг, Шонберг — это уже XX век!)... А также Шуберт, Бетховен, Брамс, Брукнер, Сальери, Зуппе, Кальман, Легар. И, естественно, наверно, самый любимый из них всеми венцами — Иоганн Штраус-сын. Музыка пронизывала жизнь и быт венцев до такой степени, что ноты новых произведений подчас раскупались, как газеты, ведь многие умели читать их с листа. Во время одной из войн с Наполеоном начальник австрийского генерального штаба обратился к главнокомандующему, императору Францу, с вопросом, где провести военный совет. В маленьком замке, где они остановились, был только один просторный зал. «Ничего страшного, совещайтесь в нем, господа! Старина Гайдн прислал нам на этот раз квартет. Мы отлично порепетируем и в малой гостиной», — отвечивал император.

# Революция... в ритме вальса

«Новые времена — новые песни». И новые танцы, добавим мы. Вальс возник задолго до Великой французской революции на основе немецкого танца лендлера и считался крайне непристойным. Революция реабилитировала его. Правда, в России при императоре Павле он был запрещен строжайше. И поделом: вальс был не просто новомодным танцем, он отражал совершенно новое отношение людей друг к другу. Если в жеманном менюэте партнеры подавали друг другу два пальца, а в гавоте и полонезе к тому же требовалось соблюдать очередность пар согласно социальному статусу, то в вальсе люди были максимально раскованы. Это шокировало стариков, увлекало молодых и вообще было чем-то вроде бит-, рок- или панк-революции, только гораздо глубже и с несоизмеримо более выдающимися последствиями в плане музыки. Вальсы писал еще Моцарт. Но танцевать их публично в массовом порядке стали в Вене лишь в начале XIX века. Тогда же открылись первые танцевальные залы. Если раньше балы устраивались в частных домах и дворцах знати, то теперь появилась возможность смешивать разные слои общества. Для сравнения: подобное танцевально-музыкальное смешение сословий у нас в России учредилось только лет тридцать спустя, в 30-е годы XIX века. Это были публичные маскарады в доме Энгельгардта в Петербурге, — их нравы стали основой интриги лермонтовского «Маскарада».

Демократическая публика и танцев жаждала современных, демократических. Конечно, прежде всего тогда это был вальс. Великолепные образцы вальса оставил Ф. Шуберт. Однако теми, кто писал именно вальсы для танцзалов, были в то время Йозеф Ланнер и Иоганн Штраус-отец.



## Друзья-соперники под обилием зонтиком Бидермайера



В 20-е годы они начинали вместе, меланхоличный обидчивый Ланнер и пылкий, горячий Иоганн Штраус-отец. Вернее, ведущим был сначала Ланнер. Он и карьеру сделал более блестящую: стал в конце концов придворным капельмейстером. Но Иоганн Штраус-отец был более ярким и популярным. По духу он оказался ближе массовой публике танцзалов, всем этим лавочникам и журналистам, маклерам и коммивояжерам, актрисам, танцовщицам и модисткам — они диктовали ему свои вкусы, и, именно потакая их вкусу, декораторы создали новый стиль, названный в честь популярного литературного героя-буржуа Бидермайера. Бидермайер — это культ предприимчивости и уюта семейного очага, это небольшие комнаты, полные зелени, недорогих безделушек и такой же недорогой мебели (всем знакомые венские стулья), это глубоко вошедшие в быт романы и камерные пьесы, это изящные пьесы Скриба, романтическая поэзия Мюссе и Гейне, великая проза Бальзака и Диккенса.

Время Бидермайера — эпоха все более крупных биржевых спекуляций и развития железных дорог, фабрик, первых колониальных войн; время социального оптимизма молодого буржуазного общества.

Этот стиль (даже душевный настрой) царил в Европе 33 года (1815–1848 гг.), а затем вылился в стиль фешенеблей — помпезный, нарочито «богатственный» и еще более феерически безвкусный стиль Второй империи (империи Наполеона III). И дотянул оптимизм этот аж до 1870 года! Таким образом, капитализм упивался собой около полувека.

Лично для Вены процветание рухнуло в 1873 году. Оно кончилось мировым конфузом. Вернее, началось-то оно Венской всемирной выставкой, которая должна была продемонстрировать процветание Австро-Венгерской империи в лице ее экономики. Но в день ее открытия произошел обвал... аккурат венской биржи! Основанная на спекуляциях экономика дала дуба. И там замечательно сработал знакомый нам «эффект киндер-сюрприза»!..

Но здесь мы говорим о вальсе. А именно — о венском вальсе, беззаботном, веселом и поэтичном, заполнившем весь XIX век до его исхода. Музыковеды выделяют еще специфику русского вальса (его меланхоличность, психологизм, драматизм и обычно минорную тональность) и французский (блестящий, жеманный и томный). Но именно венский вальс полон совершенно безмятежного упоения жизнью!

## Отец великого сына



Впрочем, весь шарм венского вальса передавали не нотные крючки и загогулилки, — его могло передать только живое звучание оркестра. Поэтому венский вальс завоевал Европу и мир лишь после того, как один из ведущих его творцов — Иоганн Штраус-отец — выехал на гастроли.

Несколько слов об этом замечательном человеке. Иоганн Штраус-отец родился 14 марта 1804 года в семье трактирщика. Правда, семейное предание называло другого отца — некоего испанского гранда, который остановился в гостинице его формального папы. Иные же утверждали, что в нем течет еврейская или цыганская кровь. В любом случае некая южная кровь сильно сказалась во внешности его гениального сына. Но тогда до гениального сына было еще ох как далеко!..

В год Иоганн Штраус-отец становится сиротой. Трудная жизнь приводит его в один из оркестриков, который концертировал в кабачках и ресторанчиках Вены. Здесь он встречается Йозефа Ланнера — своего многолетнего друга и конкурента. Они организуют оркестр, а с 1825 года Штраус создает свой собственный ансамбль.

Иоганн женится по любви, с супругой ему везет. Анна Штраус чрезвычайно музыкальна и домовита. Она рождает ему трех сыновей.

Уже в 30-е годы Иоганн Штраус-отец — кумир венцев и всей Европы. В 1834 году во время гастролей в Берлине он получает приглашение от русского царя посетить

Петербург. Предложение крайне выгодное. Но, увы, Штраус имеет массу обязательств перед антрепренерами.

В 1837 году карьера Штрауса-отца достигает своего апогея: ему рукоплещет Париж. Обер и Галеви, Шуман и Мендельсон, Мейербер и Керубини воздают ему жаркую хвалу. Бесконечно требовательный и желчный Гектор Берлиоз пишет благосклонную статью о нем. В следующем году Штраусу покоряется Лондон, где он участвует в коронации королевы Виктории.

Золотой дождь сыплется на Штрауса-старшего. Но вместе с ним — недомогания, связанные с хроническим переутомлением, и невзгоды в области личной жизни. Он покидает семью, находит утешение с новой женой.

Свою карьеру Иоганн Штраус-старший заканчивает довольно странно. В разгар революции 1848 года он оказывается в немногочисленном стане сторонников монархии Габсбургов и пишет знаменитый «Марш Радецкого». Граф Радецкий стал одним из душителей революции в Вене. Вот его-то и прославил Штраус-отец! Однако марш оказался таким зажигательным, что его до сих пор танцуют венцы на всех балах. Он стал почти неофициальным гимном Австрии.

25 сентября 1849 года Штраус-отец умирает от скарлатины. Его провожает вся Вена, на время похорон забыв о политических дрязгах...

Правда, обида на отца за мать осталась жить в сердцах трех его сыновей: Иоганна, Йозефа, Эдуарда.



# «Доброе утро, Иоганн Штраус-сын!»



Будущему гению венского вальса Штраусу-сыну (25.10.1825–3.06.1899) было за что обижаться на папу и помимо разрыва того с матушкой. Верный прагматическим веяниям эпохи Иоганн Штраус-отец запретил старшему сыну заниматься музыкой! Он мечтал пустить его по коммерческой части. Застав как-то своего первенца со скрипкой в руках, Штраус-старший запер ее в сундук. Тогда мать купила маленькому Иоганну новую скрипку. Занимался музыкой он тайком.

Жизнь семьи, из которой ушел кормилец, стала весьма непростой, материальные условия стеснены. Тем не менее Иоганн решительно выбирает путь дирижера и композитора. В отличие от отца он получает превосходное профессиональное образование. Правда, оно требует от него сочинения «серьезной» музыки, а его тянет к вальсам и полькам. Скрепя сердце Иоганн пишет... духовную кантату! И это очень помогает ему: приняв во внимание почтенный жанр сочинения, муниципалитет Вены дает юноше право выступить как дирижеру и композитору.

Наверное, некоторые чиновники-интриганы потирали руки, выдавая ему лицензию. Они предвкушали скандал. В самом деле, объявленный на 15 октября 1844 года концерт Иоганна Штрауса-сына вызвал в венском обществе бурю споров и сплетен. Как! Сын смеет вступать в конкуренцию с отцом, признанным мэтром жанра!..

Больше всего был возмущен сам «пострадавший»: сын прислал ему ко всему прочему и письмо, полное явных упреков. Вот отрывок из него (бесподобный стиль эпохи и жизненные обстоятельства, в нем изложенные, весьма выпукло предстанут перед современным

читателем): «Дорогой отец, я полностью отдаю себе отчет в том, что в качестве преданного сына, искренне почитающего как отца, так и мать, мне невозможно принять участие в Ваших так печально сложившихся взаимоотношениях, приведших к глубокому противоречию мои чувства сыновней любви и благодарности. Вот почему я решил воспользоваться талантом, развитием которого я обязан моей матери, находящейся в данное время без поддержки и средств к существованию, чтобы отблагодарить ее в меру моих скромных возможностей...»

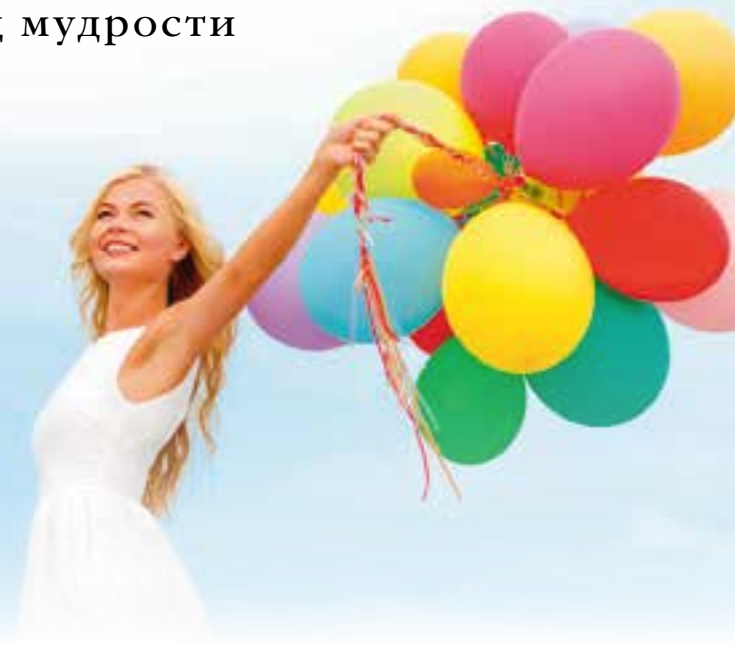
Первый вальс, с которым Иоганн Штраус-сын дебютировал перед публикой, он назвал «Сердце матери». Но осторожная Анна Штраус настояла на том, чтобы дебютант переименовал его в «Надеющийся на благосклонность». Этот вальс бисировали четырежды! И дальше в тот вечер все шло по нарастающей. Последний свой вальс («Аллегорический») Штраус-сын повторил по требованию восторженной публики 19 раз! Наконец, сверх программы он исполнил один из лучших вальсов отца — «Лорелею». Великодушие победителя покорило всех.

Наутро газеты вышли с заголовками: «Доброй ночи, Йозеф Ланнер»; «Добрый вечер, Иоганн Штраус-отец»; «Доброе утро, Иоганн Штраус-сын!»

**Продолжение следует...**

**Валерий Бондаренко**  
**Благодарим портал [library.ru](http://library.ru)**  
**за помощь в публикации**

# И снова о счастье



*Что мешает человеку быть счастливым? Внешние обстоятельства, негатив вокруг? Но разве когда-то было иначе? Тем не менее и в самые тяжелые времена люди находили место счастью, юмору и улыбкам. Скажем прямо, быть счастливыми необходимо, — потому что только в этом состоянии человеком создается все самое лучшее и прекрасное на земле, включая главное чудо — самого человека...*

*«Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем» | Пифагор*

*«Для счастливой жизни нужно совсем немного: все находится внутри вас, в вашем образе мышления» | Марк Аврелий*

*«Счастлив тот, кто научится переносить то, что он не может изменить» | Фридрих Шиллер*

*«Научить человека быть счастливым — нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно» | Александр Пушкин*

*«Поверь мне — счастье только там, где любят нас, где верят нам!» | Михаил Лермонтов*

*«Счастье заключается не в простом обладании деньгами, оно заключается в радости достижений, в острых ощущениях от творческих усилий» | Франклин Рузвельт*

*«Успех не является ключом к счастью. Счастье же — самый важный ключ к успеху. Если вам нравится то, чем вы занимаетесь — вы обязательно добьетесь успеха» | Альберт Швейцер*

*«Счастье — это когда то, что вы думаете, то, что вы говорите, и то, что вы делаете, находятся в гармонии» | Махатма Ганди*

*«Счастье умных людей — самая редкая вещь, которую я когда-либо встречал» | Эрнест Хемингуэй*

# Международный онлайн-проект

## Академия успешного школьника

- Только действующие  
рекомендации
- 22 страны • 56 регионов РФ
  - 100% практики
- Более 80 000 участников

*Создатели уникальной мотивационной игры-тренинга  
«Герои семьи», направленной на сплочение семьи,  
решение семейных трудностей*

- ✓ Помогаем родителям справляться с истериками, гаджетами, бардаком, ленью и скукой детей
- ✓ Решаем проблемы с учебой, работаем с мотивацией детей без давления и манипуляций



kursishkolnikov



Академия Успешного Школьника



## 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](http://www.psy-centre.ru)

Сегодня в нашей традиционной рубрике — простые в приготовлении, но очень вкусные блюда карибской кухни. Многогранная и удивительно вкусная карибская кухня представляет собой сочетание различных культурных влияний — в ней переплелись африканские, испанские, индийские, китайские и местные кулинарные традиции.

# За морем, за океаном

## РЕЦЕПТЫ КАРИБСКОЙ КУХНИ

### РЫБА ПО-КАРИБСКИ

Сочетание ингредиентов в этом блюде необычайно гармонично. Вкус скумбрии (можно заменить любой жирной рыбой) оттеняет пикантная кислинка натурального уксуса, легкая острота чили и специй, а тушеные овощи с оливками служат ей достойным гарниром. Можно подавать и как закуску, и как самостоятельное блюдо.



#### Ингредиенты

- Скумбрия (свежемороженная) — 4 шт.
- Лайм — 2 шт.
- Сладкий перец — 2 шт.
- Лук репчатый — 2 шт.
- Морковь — 2 шт.
- Перец чили (без семян) — 1 шт.
- Черный перец горошком — 6 гор.
- Лавровый лист — 1 шт.
- Мускатный орех — кусочек
- Оливковое масло — 5 ст.л.
- Белый винный уксус — 6 ст.л.
- Оливки без косточек — горсть
- Соль и перец — по вкусу

#### Приготовление

1. Скумбрию разморозить, выпотрошить, отделить голову и хвост, снять филе с позвоночника, помыть, обсушить бумажными полотенцами. Филе мариновать в соке одного крупного лайма минут 30.
2. Нарезать овощи не очень мелкими кусочками, перец чили — мелко (если не любите острого, чили можно не класть), добавить перец горошком и тертый мускатный орех.
3. Залить овощи 0,5 л кипятка и тушить на медленном огне 30 мин. Добавить 2 ст.л. оливкового масла, уксус, лавровый лист и прокипятить еще 2-3 минуты.
4. Замаринованное филе обвалить в муке, обжарить в небольшом количестве оливкового масла (3 ст.л.), выложить на глубокое блюдо.
5. Сверху на рыбу выложить овощи вместе с маринадом, остудить и поставить в холодильник. Перед подачей посыпать резанными оливками и украсить дольками второго лайма.



## МЯСО С АНАНАСАМИ

*Приготовленное по этому рецепту экзотическое блюдо порадует вас нежной, сочной текстурой мяса с тонким ароматом ананаса и кисло-сладким вкусом.*

### Ингредиенты

- свинина — 1 кг
- ананасы консервированные (кругл. формы) — 200 г
- твердый сыр — 200 г
- соль — по вкусу
- черный молотый перец — по вкусу
- растительное масло — для жарки
- зелень — для украшения

### Приготовление

1. Мясо нарезать кусочками, отбить. Соль перемешать с перцем и посыпать смесью мясо только по краям. Обжарить с одной стороны.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Кусочки мяса перевернуть сырой стороной вниз. На обжаренную сторону положить кружочек ананаса и посыпать тертым сыром.
4. Запекать блюдо в нагретой до 220 градусов духовке 25 мин. Перед подачей украсить зеленью.



## КАРИБСКИЙ ПУДИНГ

*Традиционный десерт карибского народа обожает весь мир! По легенде карибы были настолько увлечены песнями и танцами, что забывали про хлеб. Он черствел, и чтобы его пустить в дело, местные придумали выход — нежнейший пудинг.*

### Ингредиенты

- черствый хлеб — 120 г
- горячее молоко — 2 ст.
- изюм — 0,5 ст.
- мука — 240 г
- яйца — 2 шт.
- сахар — 0,5 ст.
- топленое масло — 2 ст.л.
- молотая корица — 0,5 ч.л.
- соль — 1 щеп.

### Приготовление

1. Предварительно нагреть духовку до 180 градусов. Смазать маслом форму для выпечки (22x22 или 20x20) и отставить в сторону.
2. Удалить корки с хлеба и нарезать его кубиками. В миске замочить кубики хлеба в горячем молоке на 5-10 мин.
3. Хорошо перемешать замоченные кубики, затем процедить лишнее молоко.
4. Обвалить изюм в муке, добавить его в смесь хлеба и молока. Добавить в миску оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешать.
5. Вылить хлебную смесь в смазанную маслом форму для выпечки и выпекать без крышки 40 минут или до тех пор, пока нож, вставленный в центр, не выйдет чистым.



# ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

## Бизнес-центры:

Москва-Сити: «Город столиц», 1	Пресненская наб., 8	Капитал Тауэр	Бресткая 1-я ул., 29
Москва-Сити: «Город столиц», 2	Пресненская наб., 8	Евромедсервис	Верхний Михайловский 4-й пр-д, 10/6
Чайка Плаза 4	Щепкина ул., 42, стр. 2 А	Дукс 1	Правды ул., 8, корп. 13, под. 2
На Трехпрудном	Трехпрудный пер., 9	Дукс 2	Правды ул., 8, корп. 13, под. 3
На Большой Садовой	Большая Садовая ул., 10	Зенит-Интер	Александра Лукьянова ул., 3
Столешников	Столешников пер., 14	На Большой Дмитровке	Большая Дмитровка ул., 32, стр. 4
Им. Мейерхольда	Новослободская ул., 23	На улице Шумкина	Шумкина ул., 20, стр. 1
Arts Palace	Успенский пер., 3, стр. 4	Александр Хаус	Якиманка Б. ул., 1
На Моховой	Моховая ул., 7	АЛМ-Девелопмент под.1, под. 2	Магистральная 4-я ул., 5, стр. 1, под. 1
На Новинском бульваре	Новинский бульвар 3, стр. 1	Кристалл Плаза	Садовническая ул., 14, стр. 2
Туполев Плаза 2	Академика Туполева наб., 15, стр. 2	Ривер Плейс	Кожевнический пр-д, 1
На Орджоникидзе	Орджоникидзе ул., 11, стр. 9	Сокол Плаза, под.1 и под. 2	Усиевича ул., 20/1
Амбер Плаза	Краснопролетарская ул., 36	Новобилдинг	Долгоруковская ул., 4/3
На Стремянном переулке	Стремянный пер., 11	На Барабанном	Барабанный пер., 3
ВымпелКом	Краснопролетарская ул., 4	На Коломенском проезде	Коломенский пр-д, 13/А
Межд. инвестиц. банк Маши Порываевой ул., 7		СОК «Газпром», администрация	Мичуринский пр-т, 19/А
Межд. банк экон. сотр.	Маши Порываевой ул., 11, стр. 3	СОК «Газпром», 1-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Daev Plaza	Даев пер., 20	СОК «Газпром», 2-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Олимпик Плаза 2	Мира пр-т, 33/1	Святогор-IV	Летниковская ул., 10, стр. 4
Олимпик Плаза 1	Мира пр-т, 39	H2O PLaza	Павелецкая наб., 8, стр. 6
Nikol'skaya Plaza	Никольская ул., 10	Технопарк «Орбита Плаза»	Кулакова ул., 20
Кутузов Тауэр	Ивана Франко ул., 8	Крымский мост	Турчанинов пер., 6, стр. 2
Офисный центр ТД «Эстет»	Веткина ул., 4	Алексеевская Башня	Ракетный бульвар, 16, стр. 1
Центр здоровья и отдыха	Академика Бакулева ул., 3	Terrasport Коперник	Якиманка Б. ул., 22, стр. 1
ОКДЦ ПАО «Газпром»	Новочеремушкинская улица, 71/32	Авиапарк	Ленинградский пр-т, 68
Ni-Tec	Большая Академическая ул., 5, стр. 4	Афанасьевский	Афанасьевский М. пер., 7
Vitasport Wellness club	Живописная ул., 21	Орликов	Орликов пер., 2
На Рублевке	Рублево-Успенское ш., 1-й км, 6	Victory Plaza	Викторенко ул., 5
Теннисный центр «Жуковка»	Ильинское ш., стр. 2	Трио, корпуса 1, 2, 3	8 Марта ул., вл. 1
Дом на Берниковской наб.	Николаямская ул., 13/17	БЦ Воробьевский (ресторан)	Университетский пр-т, 12
ОАО «Транс»	Каланчевская ул., 2/1	БЦ Воробьевский (ресепшн)	Университетский пр-т, 13
На Каланчевской	Каланчевская ул., 13	БЦ Мельников Хаус («Фреш Кафе»)	Ольховская ул., 4, стр. 2
Винзавод	Сыромятнический 4-й пер., 1/8, под. 3	Авилон Плаза	Волгоградский пр-т, 43
Газпром	Страстной бульвар, 9	Dominion Tower: «Фреш Кафе»	Шарикоподшипниковская ул., 5
Теннисный центр Ace Club	Сколковское ш., пос. Заречье		

## Отели:

Марриотт Гранд Отель	Тверская ул., 26	Radisson Slavyanskaya	Европы пл., 2
Марриотт Ройал Аврора	Петровка ул., 11/20	Азимут Отель Олимпик Москва	Олимпийский пр-т, 18/1
Шератон Палас	Тверская-Ямская 1-я ул., 19	Крокус Экспо: отель «Аквариум»	МКАД 66 км
Балчуг Kempinski	Балчуг ул., 1	Hotel Mitino	Пятницкое ш., 18
Agarat Park Hyatt	Неглинная ул., 4	Отель «Останкино» (корпус 1)	Ботаническая ул, 29
Метрополь	Театральный пр-д, 2	Отель «Останкино» (корпус 2)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Тверская	Тверская-Ямская 1-я ул., 34	Отель «Останкино» (корпус 3)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Кортъярд	Вознесенский пер., 7		

**А также:** Психологический центр на Волхонке (ул. Волхонка, д. 6, стр. 5).

\*По вопросам наличия журналов по вышеуказанным точкам распространения обращаться к ведущему менеджеру РА «Мамма Миа» Чекуриной Екатерине по тел.: +7 (926) 234-37-37.

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

# Lana Invest

## Научу всех!



РЕКЛАМА



 [lanainvest.ru](https://lanainvest.ru)

 [bogachnaprokach](https://t.me/bogachnaprokach)



# 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](mailto:shevchenko.valeria@gmail.com)**

**Сайт: [iloveskin.ru](http://iloveskin.ru)**

