

Бизнес Леди *life*

Еще один шаг к успеху

BUSINESSLADY-LIFE.RU

09-11/2023

16+

ВЕРА ЧЕПУРИНА

коуч руководителей и первых лиц,
командный коуч международного
уровня PCC ICF

БИЗНЕС В СЕТИ

ЭФФЕКТИВНЫЕ КАНАЛЫ
И МЕТОДЫ ПРОДАЖ

ЗАПОВЕДНЫЙ РАЙ

10 УНИКАЛЬНЫХ
ОЗЕР РОССИИ

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!



РЕКЛАМА



 lanainvest.ru

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



Разная и многоликая наша жизнь, только бы успевать смещать свой фокус внимания с повседневных забот и замечать все прекрасное вокруг. С другой стороны, внешнее — это всегда отражение внутреннего состояния, поэтому забота о нем остается в приоритете. Внимательное отношение к своему психологическому комфорту, как и культура общения с психологами, — явление довольно новое для нашей страны, но очень своевременное и необходимое.

Летом прошлого года заговорили о феномене «тихого увольнения». Все началось с вирусного TikTok-ролика, который снял 24-летний американский разработчик Заид Хан. В нем он призвал отказаться от менталитета культуры суеты, которая подразумевает, что работа должна быть огромной частью жизни. Вслед за роликом в ряде ведущих западных СМИ (включая Time и The Wall Street Journal) были опубликованы статьи, посвященные этому явлению. Герои публикаций объясняли, что выбрали для себя такое отношение к работе, видя, что их усилия не приводят к карьерному росту и увеличению зарплаты. Причем главными сторонниками «тихого увольнения» становились не зрелые сотрудники (знакомые с выгоранием, возрастным кризисом и общей переоценкой системы ценностей), а молодежь — поздние миллениалы и зумеры.

В России декларативного отказа от переработок пока не наблюдается, зато чаще встречается ситуация, когда сотрудник сохраняет видимость активной деятельности, но при этом уже принял решение минимально включаться в работу. По данным опроса онлайн-ресурса hh.ru, половина сотрудников наших компаний считают свою работу бессмысленной. Более 28% уверены, что руководство попусту тратит их время и силы, а 22% и вовсе называют свой труд рабским. По словам опрошенных, в российских компаниях чаще всего не отстроена жизнеспособная культура: и коллектив, и непосредственный начальник токсичны, не умеют наладить работу и ясно сформулировать задачи.

О том, как создавать здоровую бизнес-среду, четко формулировать задачи, способствовать личностному и профессиональному росту своих сотрудников и уметь совмещать любимую работу и отдых, мы говорим в выпуске с нашими гостями. Эксперты подскажут, где искать мотивацию и какие методы и конкретные шаги помогают быстрее прийти к своим целям.

С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова



42

НА ОБЛОЖКЕ



Вера Чепурина

Коуч руководителей и первых лиц, командный коуч международного уровня РСС ICF

«Все мы люди, и даже в самых сильных и осознанных командах часто возникают недоверие, безразличие, конфликты и эпизоды безответственности. Это все постепенно подтачивает и в итоге разрушает коллектив. При таких данных выстраивать успешный бизнес практически невозможно. Лидер начинает выгорать, часто делая работу за сотрудников и не находя времени на восполнение сил. А ведь его задача — стратегия компании. Профессиональные коучинговые инструменты могут интегрировать сотрудников в рабочий процесс так, чтобы каждый чувствовал свою значимость, сопричастность к общей цели и максимально раскрывал таланты и ресурсы. Коллегам не нужно будет тратить время и энергию на выяснение отношений, борьбу и конкуренцию, потому что в коллективе наладится открытый диалог и доверие. Единство и сила команды помогают компаниям занимать устойчивые позиции на рынке и приумножать финансовые показатели»

Читайте интервью на стр. 6

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

- 4 Зачем начинать свое дело сейчас?

МАРКЕТИНГ

- 16 Где и как продавать эффективно? 7 правил вашего успеха

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 6 Вера Чепурина. Бизнес по-новому или коучинг как гарантия успеха

УСПЕХ

- 14 Светлана Тришкина. Коуч счастливых людей
20 Ольга Левичева. Любовь к себе как состояние души
26 Яна Баландина. Призвание — помогать
40 Галина Каштенкова: «Живу и наслаждаюсь!»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 11 Зиня Орехова: «Работаем на результат!»
34 Наталья Кондратьева: «Люблю дарить частичку тепла!»
37 Мария Милани: «Вдохновляют результаты!»

ПСИХОЛОГИЯ

САМОРАЗВИТИЕ

- 22 Что нам мешает? Главные ограничители
32 Как достичь счастья?



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Коммерческий директор

Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Редактор

Екатерина Кудряшова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Елизавета Романова

Елена Александрова

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.

ТРЕНДЫ

- 30 Анастасия Отдельнова. Как эффективно управлять временем и достичь гармонии? 6 простых шагов

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕРЬЕР

- 28 Ошибки начинающих дизайнеров

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 38 5 причин отправиться в фитнес-клуб

ВОЯЖ

- 42 Где отдохнуть. 10 уникальных озер России

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 Рецепты Средиземноморья

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛИКИ ИСТОРИИ

- 48 Михаил Врубель и Надежда Забела. Любовь, похожая на сон

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 53 О финансах





ЗАЧЕМ НАЧИНАТЬ СВОЕ ДЕЛО СЕЙЧАС?

«Михаил, наверное, пошутил?..» — подумали вы. Ведь нынче такое кризисное нестабильное время. Но нет, я в здравом уме и вижу ситуацию, проживаю ее сам и через своих клиентов по бизнесу и психологии. Так зачем же тогда ввязываться во что-то новое? Не лучше ли залечь на дно и пересидеть непогоду, дождаться лучших времен? Конечно, решать вам. Вы лучше знаете себя, свою личную ситуацию и цели. Я же поделюсь своими соображениями, основанными на моем опыте помощи людям и бизнесу с 2002 года.

Частной практикой я занимаюсь с декабря 2008 года, открыл ИП в тот кризис. А в прошлый кризис весной 2015 года (когда все вокруг снова падало) я взял большую ипотеку, которую выплатил досрочно.

Итак, кризис — это всегда перемены: в обществе, экономике. Когда по-старому уже не получается, а как по-новому — еще не ясно. Вернуться назад, в докризисное состояние мира — невозможно. Хотя да, иногда хочется. Мне тоже, и нередко, особенно хотелось в 2022 году. Но чем скорее и полнее мы примем, что пути назад нет, тем больше сил появится для движения вперед в новой реальности. Знаете же, наверное, стадии принятия неизбежного? Отрицание, злость, торг, депрессия, принятие.

Если вы работаете сейчас внутри большой организации, особенно государственной — может казаться, что это оплот стабильности. Лучше не поддаваться иллюзиям. Начался период большой трансформации нашего общества и всего мира. В своем бизнесе или фрилансе вы капитан для себя и своей команды. А вот крупная



система выплевывает людей без сожаления. И если обрушивается с грохотом, то еще и накрывает своими обломками. Перемены содержат в себе много возможностей. Причем таких мощных, каких в спокойное время не бывает. Про китайский иероглиф «кризис», сочетающий в себе опасность и возможность, вы, наверное, тоже слышали. Какие же это возможности? О, самые разные! Например:

- ✓ Освобождаются ниши на рынке, прежде занятые иностранными компаниями, которые сейчас ушли. А также теми местными, которые не выдержали натиска перемен и разорились. Бизнесы, которые рождаются сейчас, работают уже по-новому: так, как нужно сейчас.
- ✓ На рынке появляются свободные специалисты и руководители, которые прежде были заняты. Сейчас их можно привлечь в свою команду, причем на выгодных условиях.
- ✓ В кризис многие ресурсы дешевеют. Так, один мой знакомый, который делает уникальную мебель под заказ, в прошлый кризис вошел с одним цехом, а вышел из него с двумя: второй цех, дорогое оборудование и команда достались ему от разорившегося соседа по остаточной стоимости.
- ✓ Компании и фрилансеры, начавшие свою работу в кризис, приобретают (навсегда) способность выживать и развиваться в сложных условиях. Это прошито в их генетическом коде. В отличие от тех, кто начал во времена сытые и спокойные. Вижу это по себе и по многим клиентам.
- ✓ И, наконец, вы реализуете свой личный потенциал и предназначение в полной мере. Становитесь сильнее и мудрее. Когда еще такой шанс предоставится? Как поет Андрей Макаревич: «В бури лишь крепче руки, и парус поможет, и киль. Гораздо трудней не свихнуться со скуки и выдержать полный штиль».

После нынешнего сильного спада экономику и общество в целом ждет неизбежный мощный рост. Сейчас самое время подготовиться к этому, чтобы воспользоваться в полной мере. Другого такого шанса в нашей с вами жизни (в этом воплощении) может не представиться.

Входя в каждый кризис, я ощущаю страх, смешанный с возбуждением. Я понимаю, что варианта два: сломаться, сдаться, или выйти на новый уровень. Из всех предыдущих кризисов с 1998 года я и мое дело выходили обновленными и укрепившимися. Как бы трудно ни было.

Помню, как-то в небольшом походе на юге мы ночевали без палаток, только в спальниках. Среди ночи начался дождь. Сначала мы сквозь сон пытались залезть поглубже: каждый в свой уютный и теплый спальный мешок. Но дождь постепенно усиливался — игнорировать реальность стало невозможно. Тогда мы неохотно поднялись и при свете фонариков начали спускаться с горы. Вскоре дождь для нас закончился: оказалось, что туча зацепилась

за вершинку и внутри нее поливало... А нам открылся прекрасный рассвет, который я запомнил на всю жизнь!

Конечно, двигаться вперед, создавая свое дело или фриланс легче, если есть карта маршрута и поддержка в пути. Больше шансов дойти до цели, меньше шишек набьете. Но готовой карты для вас не существует — ее можете создать только вы. Ведь только вы знаете свои цели, особенности, ситуацию. Создавать карту лучше при поддержке надежного проводника, который постоянно ходит сам и провел уже многих этим путем. Я периодически провожу практический онлайн-курс, где участники (как правило, это яркие, сильные, опытные руководители) подробно прорабатывают свой личный маршрут, получают поддержку от меня и команды. Они хотят проработать новые бизнес-направления, запустить их более гладко, чем могли бы самостоятельно, без бега по граблям. Бывают и новички, верящие в себя и свою идею. В случаях, когда бизнес создается вместе с партнером, приходят командой — очень важно хорошо сонастроиться, быть на одной волне, одинаково понимать свой путь.



Если вы хотите навести порядок в своем бизнесе, обращайтесь: опишите свою компанию, задачи и проблемы — обсудим. Давайте создавать здоровую бизнес-среду в России и в мире!

Михаил Рыбаков, бизнес-консультант, психолог, основатель команды «Михаил Рыбаков и Партнеры». Сайт: mrybakov.ru

A professional portrait of Vera Chepurina, a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly. She is wearing a white button-down shirt under a grey blazer. Her right hand is raised in a gesture, palm facing up. The background is a dark, solid color.

Вера Чепурина
БИЗНЕС ПО-НОВОМУ

*или
коучинг как гарантия успеха*

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

Что такое осознанное лидерство? Как в условиях нового времени избежать выгорания и достичь устойчивости? Что поможет грамотно делегировать и управлять командой? От чего зависит эффективность каждого сотрудника? Как приобрести навык работать в удовольствие, не забывая про отдых и самореализацию? На все эти вопросы знает ответы наша героиня — профессиональный коуч международного уровня Вера Чепурина. Ей хорошо известны все болевые точки как малого и среднего, так и крупного бизнеса, она виртуозно подскажет, как «тушить пожары» в самых, казалось бы, безнадежных ситуациях. За плечами Веры — два экономических образования, в том числе полученное на Мальте, жизнь и работа во многих странах мира. На протяжении 16 лет она занимала руководящие посты в различных международных корпорациях, среди которых и швейцарский банк, и крупный HR-проект, и инвест-фонд, основанный нашей героиней. Несколько лет назад Вера окончила международную программу подготовки бизнес-коучей, подкрепила знания в Европейском центре командного коучинга и Академии коуч-профессий «Человеческий Капитал». Спустя год она основала систему индивидуального наставничества для женщин-лидеров — это индивидуально разработанные программы по прокачке лидерских компетенций и бизнес-сопровождение в течение 6 месяцев для получения быстрого измеряемого результата.

Вера, вы специализируетесь на индивидуальных и групповых коуч-сессиях как в онлайн-, так и в офлайн-формате. Если кратко, зачем коучинг лидеру?

Коуч — это маяк, который объективно подсвечивает «слепые зоны» клиента, на которые он сам никогда не обратил бы внимания. И самое главное, дает каждому рабочий набор инструментов, значительно ускоряющий переход из точки А в точку Б. Но движение вперед — это всегда системная и общая работа. Поэтому, прежде чем идти в коучинг, стоит откровенно себе признаться: точно ли вы готовы изменить свою жизнь и взяться за дело со всей ответственностью? Если да, то мы вместе будем ставить самые амбициозные цели, и я стану комфортным и деликатным проводником на пути к успеху.

Чаще всего в бизнесе управленец сам пытается мотивировать сотрудников, направлять и объединять их. В чем здесь коуч эффективней?

Вопрос как минимум в следующем: насколько хватит собственного времени и ресурсов управленца на то, чтобы работать методом проб и ошибок. Оптимальный и прогрессивный подход — прибегнуть к помощи командного коуча, который «соберет» и настроит коллектив на эффективную работу, поможет лидеру увидеть пробелы и подскажет, как поправить ситуацию быстро и профессионально.

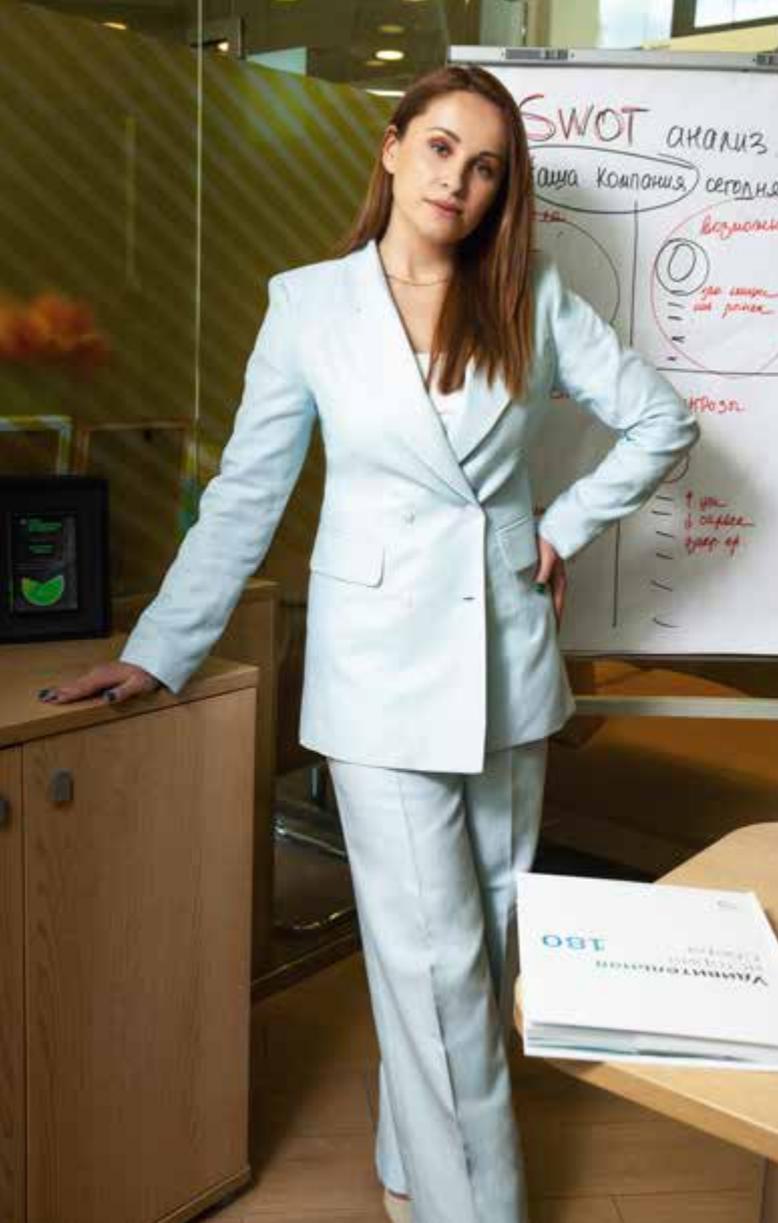
Все мы люди, и даже в самых сильных и осознанных командах часто возникают недоверие, безразличие, конфликты и эпизоды безответственности. Это все постепенно подтачивает и в итоге разрушает коллектив. При таких данных выстраивать успешный бизнес практически невозможно. Лидер начинает выгорать, часто делая работу за сотрудников и не находя времени на восполнение сил. А ведь его задача — стратегия компании. Профессиональные коучинговые инструменты могут интегрировать сотрудников в рабочий процесс так, чтобы каждый чувствовал свою значимость, сопричастность к общей цели и максимально раскрывал таланты и ресурсы. Коллегам не нужно будет тратить время и энергию на выяснение отношений, борьбу и конкуренцию, потому что в коллективе наладится открытый диалог и доверие. Единство и сила команды помогают компаниям занимать устойчивые позиции на рынке и приумножать финансовые показатели.

В ежедневной рутине руководителю сложно понять, что пора обратиться к коучу. Какие маркеры помогут ему?

Есть повод серьезно задуматься, если на большинство этих тезисов вы ответили «да»:

- ✓ *В вашем коллективе царит нездоровая атмосфера. Сотрудники не уважают друг друга, нарушают договоренности и не хотят брать на себя ответственность.*
- ✓ *Становится трудно управлять командой, настраивать ее на продуктивную работу.*
- ✓ *Есть проблемы и в руководящем составе. Боссы игнорируют потребности подчиненных.*
- ✓ *В команде регулярно вспыхивают конфликты, уровень стресса зашкаливает. Это сказывается на клиентах и партнерах.*
- ✓ *Работоспособность команды на нуле. Нет свежих идей, сроки затягиваются, тендеры проваливаются, а проекты приносят убытки.*





ВЕРА ЧЕПУРИНА

Коуч руководителей и первых лиц; командный коуч международного уровня PCC ICF (свыше 600 часов работы с лидерами и командами по международному стандарту). Проводит сессии совместного стратегического планирования, разрабатывает и внедряет тренинги под любую задачу клиента, помогает развивать женское лидерство.

- Член Национальной федерации профессиональных менторов и коучей, член Международной федерации коучинга ICF
- Предприниматель и управленец с опытом более 16 лет
- Спикер профессиональных сообществ и региональных конференций, автор тренингов по бизнесу и личностному росту, автор статей в журналах
- Управляла активами клиентов (Forbes top-300) в швейцарском банке
- Основала семейные офисы для клиентов
- Управляла семейным офисом в 40 чел. в качестве исполнительного директора и HRBP
- Выстроила команду мечты и корпоративную культуру уровня «большой четверки»
- Под ее управлением доходность бизнеса увеличилась с 0,5% до 11% годовых в долларах США

Что по итогу дает командный коучинг?

Командный коучинг позволяет бизнесу решить две основные задачи: личный и профессиональный рост сотрудников и, как следствие, повышение качества их работы. Мой опыт дает возможность выстроить в компании систему так называемого горизонтального лидерства, где каждый участник команды умеет мыслить стратегически, брать на себя ответственность и принимать решения в интересах общего дела. Такая прокачка порой не помешает и боссам. Время диктует быть гибкими, легко ориентироваться в потоке информации и быстро принимать решения. А это возможно, когда управленцы и их команды уверены в себе, спокойны и не тратят время и ресурсы на бесконечное «тушение пожаров». Такой опыт командного взаимодействия дает возможность руководителю сохранить лидерство в глазах коллектива даже в самые сложные времена. А сотрудникам — отличный шанс решить все конфликты между собой, поговорить начистоту, увидеть, что «наверху» их слышат и готовы к открытому диалогу. Это стимулирует расти и добиваться успеха вместе со своей компанией.

Как строится ваша работа с заказчиком? И с чего все начинается?

На первых переговорах с заказчиком обсуждается текущая ситуация и что хочет получить руководство в итоге: определяется точка А и точка Б. Это может быть HR-специалист, руководитель

офиса продаж или владелец компании, а может быть, все вместе. Далее я провожу диагностику команды. Если возможно, беседую наедине с каждым сотрудником примерно 20–30 минут. Если такой возможности нет, делается конференция в Zoom или общая рассылка по компании, где руководитель представляет коуча коллегам до первой живой сессии. Это сформирует доверие и уберет блоки для дальнейшей работы.

Затем подписываем официальный договор, фиксируем сценарий сессий с руководством и переходим к коучинговому процессу. Процесс этот весьма гибок, и первую скрипку в нем всегда играет руководитель компании. Коуч — независимый взгляд со стороны, он управляет процессом мягко и в партнерстве. В перерывах я всегда сверяюсь с руководством, получаю от него обратную связь и при необходимости корректирую ход событий.

Далее начинается непосредственно командный коучинг, по итогу которого все члены коллектива, включая руководство, становятся единым организмом и работают на общий результат. Это одна выездная сессия с последующим квартальным сопровождением, либо несколько онлайн-встреч с последующим сопровождением. Цель сопровождения: закрепить результат работы и договоренности команды — чтобы они внедрились.

Кроме этого, провожу страт-сессии для руководителей и для ключевых сотрудников, а также объединение команд при слиянии компаний.

Такие сессии обычно проводятся в офисе?

Двухдневную коуч-сессию можно провести как в офисе, так и на выезде, что даже интереснее, потому что обычно это микс тимбилдинга для сближения людей в первый день (организуется компанией) и коуч-сессий (организуется мной).

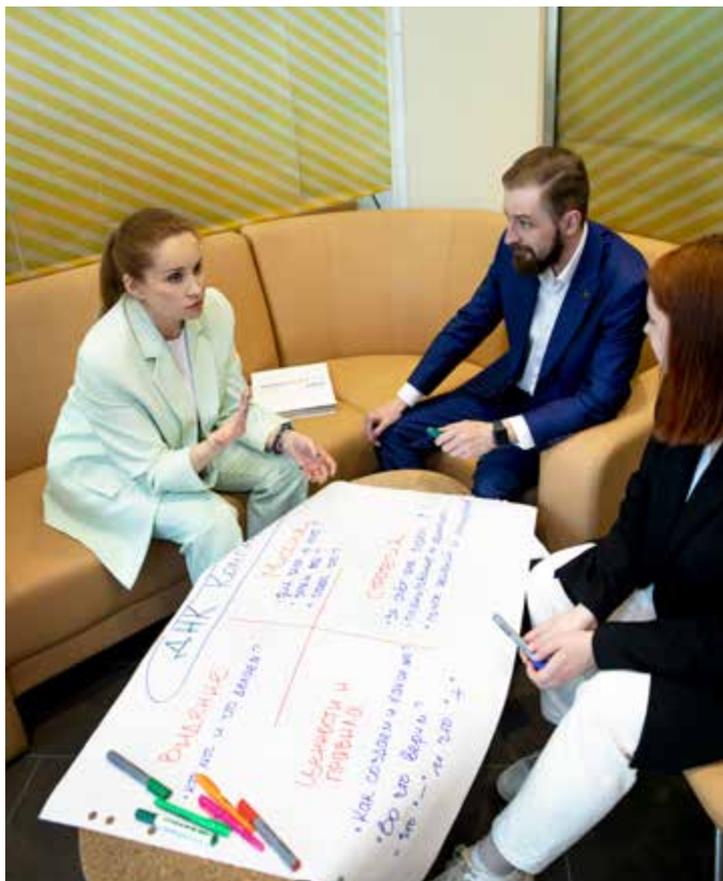
Среди частных лиц, которые к вам обращаются, немало женщин. Какие проблемы беспокоят их чаще всего?

Чаще всего обращаются за проработкой страхов и ограничивающих убеждений, мешающих двигаться вперед (например, как решиться уйти из найма и открыть собственный бизнес), нередко это проблемы самореализации, связанные с уходом в декретный отпуск. Очень часто женщины хотят осознанно отпустить излишний контроль в бизнесе, чтобы наслаждаться другими делами и реализовываться, но не знают как. Причиной нередко является недоверие к назначенным руководителям. Мое решение этой проблемы — обучение персонала по системе, разрабатываемой «под ключ» для конкретного лидера и компании.

Индивидуальное наставничество — это длительный процесс? Когда появляются первые результаты?

Моя программа длится 2+4 месяца, где первая часть — это теория с практикой, видео-материалы и чек-листы, а вторая — поддержка и рекомендации по работе с разными ситуациями, симуляция различных ситуаций и поиск альтернативных решений. В индивидуальной программе есть и бонус: это сопровождение и помощь с личной презентацией в нетворкингах, ведь всегда важно расширять окружение для личного роста... Результаты видны уже с первой недели.

Коуч, в отличие от психолога, не работает с прошлым, а сфокусирован на состоянии клиента «здесь и сейчас», его ресурсах. А если налицо выгорание клиента — как действуете в этом случае?



Первичная консультация и разбор ситуации помогут выявить все, что «заставляет» лидера выгорать. Это абсолютно бесплатная консультация. На ней мы определяем направления, с которыми важно поработать, чтобы перестать выгорать, и при готовности перейти к действиям сразу идем в работу.

Вера, без каких ваших личных качеств вы не были бы столь успешны в профессии?

Без лишней скромности скажу, что я очень смелая, легкая и живу с интересом ко всему, что происходит. Любая непонятная ситуация — для меня возможность. Пробую множество направлений в развитии, бизнесе, жизни, я не ограничиваю себя только имеющимися ресурсами и действую четко:

- ✓ Ставлю цель, которая меня зажигает;
- ✓ Оцениваю свои силы;
- ✓ Нахожу недостающие ресурсы для ее достижения.

Так же работаю и с бизнесом. Ведь именно все вышеперечисленное отличает успешный бизнес от неуспешного.

Ваша идеальная перезагрузка — какая она?

«Ветер в волосах». Теперь, предпочитая палящему солнцу ветер Балтики, я уезжаю несколько раз в год в пригород Петербурга, где долго гуляю по берегу Финского залива — очищаю мысли и наполняюсь энергией теплого ветра.

VK: vera.chepurina.coach
Тел./WhatsApp/TG: +7 (916) 350-00-11

Дизайнерское ателье индивидуального пошива



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

Основные направления:

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

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

 amfurs.ru  amfurs.info@gmail.com



*Аудиторская фирма «Прогресс-Сервис» уже более 30 лет оказывает услуги в области аудита, бухгалтерского обслуживания и налогового консультирования представителям малого, среднего и крупного бизнеса и за все эти годы получает только высшую оценку со стороны клиентов. Ее ведущий сотрудник, заместитель директора по контролю качества аудита, к.т.н., аудитор **Зиня Орехова** выделяет главный принцип успеха компании: несмотря на обширную географию и многообразие отраслей экономики, в которых проводится аудит финансовой отчетности (это нефтяные, энергоснабжающие, строительные, сельскохозяйственные организации, предприятия ЖКХ и др.), всегда важно разобраться в бизнес-процессах, глубоко вникнуть в проблемы клиента и помочь найти эффективные решения.*

— РАБОТАЕМ НА РЕЗУЛЬТАТ! —

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива З. Ореховой

Зиня, есть проекты с которыми вы не работаете?

Аудиторская деятельность четко регламентируется законом. Мы оказываем практически все услуги, разрешенные законом. Это бухгалтерское и налоговое консультирование, разработка бизнес-планов, оценка инвестиционных проектов, анализ финансово-хозяйственной деятельности. Не работаем только по проектам, связанным с автоматизацией учета. Считаем, что это сфера деятельности ИТ-компаний, хотя в своей фирме мы добились достаточно высокого уровня автоматизации бизнес-процессов с помощью собственного программного обеспечения.

Еще до подписания основного договора на оказание аудиторских услуг условия выполнения задания оговариваются в специальном соглашении, где конкретизируются задачи аудитора, требования к заказчику о полноте предоставления информации и результаты, которые получит заказчик. Такой подход позволяет избежать непредвиденных ситуаций.

Как вы оцениваете переход к цифровым технологиям в сфере бухгалтерского и налогового учета?

Цифровые технологии развиваются стремительно, однако их практическое применение в бизнесе сталкивается с трудностями, вызванными нестабильным налоговым и бухгалтерским законодательством. Сейчас идет переход на Федеральные стандарты бухгалтерского учета, которые пошли по пути усложнения, в результате чего доля участия человека в процессе учета значительно увеличилась. В этом году ввели в действие единые налоговые платежи, которые вызывают много нареканий со стороны бухгалтеров. Непомерные изменения претерпевает налоговый кодекс: в 2022 году было внесено 560 поправок, в 2023 году планируется внести еще 700... В условиях такой нестабильности любое программное обеспечение будет постоянно находиться в процессе доработки, отладки, тестирования. Вряд ли здесь можно говорить о полноценной эффективной работе программного обеспечения.

Какие качества/навыки стоит развивать руководителю, чтобы вопросы взаимодействия с контролирующими органами стали менее волнительными?

Очень ценное, но редкое качество руководителя — умение собрать команду специалистов с более высокой, чем у него самого, квалификацией. Не менее важно умение делегировать полномочия. Также важно слушать и слышать подчиненных — без этого сложно ожидать принятия взвешенных управленческих решений.

Если при наличии этих качеств руководитель будет еще периодически приглашать внешнего консультанта (аудитора) для проведения экспертизы организационной составляющей бизнеса, то его организация в любой момент времени будет готова к встрече с контролирующими органами.

Над чем вы сейчас работаете, что планируете в будущем?

Недавние события показали наличие серьезных проблем у блогеров в связи с дроблением бизнеса. Сейчас мы работаем над бизнес-моделью, позволяющей без дробления бизнеса добиться минимальной налоговой нагрузки при соблюдении всех требований закона. Первые результаты оказались впечатляющими. В ближайшее время планируем заняться практической реализацией нашей бизнес-модели.

Вам хватает времени на общение с близкими? Какой отдых предпочитаете?

У меня плотный рабочий график, но я всегда нахожу время для общения с близкими, особенно с внуком. Отдыхаю мало, мне достаточно 7 дней отпуска, дальше начинаю думать о работе, новых проектах. Люблю путешествовать — новые впечатления помогают восстановить силы. Еще люблю работать в саду — мой сад создан дизайнерами, и мне нужно только поддерживать заложенный ими стиль. Убеждена: если хочешь, чтобы дело было сделано хорошо, доверь его профессионалам.



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» 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» 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» 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

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

Email: 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.



Интервью: Е. Зинченко

Фото: Е. Моногарова



Ключ счастливых людей

Светлана, в возрасте 45+ вы решили круто изменить свою жизнь и освоить новую профессию. Почему это произошло и что помогло решиться на перемены?

Да, у меня произошел двойной вираж на профессиональном пути. Я построила успешную карьеру в системе обучения и развития в Сбере. Стала руководителем, провела множество тренингов и мастер-классов для персонала. Успешно завершила проекты «Лидеры будущего» и «Обучение для всех». Тогда и решила заняться чем-то более социально ориентированным. Если есть желание — находятяся и возможности. Я оказалась в Благотворительном фонде Сбера «Вклад в будущее», в Программе по развитию личного потенциала. Этот проект сподвиг меня глубоко задуматься о счастье. Изначально программа была нацелена на создание «счастливой» образовательной среды в детском саду и школе. В ходе проекта был сделан вывод, что счастье во многом зависит от развитого личного потенциала. Поэтому мы учим педагогов развивать его — в себе и в своих воспитанниках.

В определенный момент я решила делиться знаниями с более старшим поколением, ведь раньше их никто не знакомил с чем-то подобным! Чтобы работать над вопросами счастья со взрослыми, пошла обучаться коучингу. Теперь моя миссия — помогать людям чувствовать себя счастливыми. Благодаря этому моя жизнь наполнилась новым смыслом.

Вы называете себя коучем счастливых людей. А если к вам приходит несчастливый человек, скажем, в апатичном или даже депрессивном состоянии — как вы ему помогаете?

Согласно рейтингу World Happiness Report — 2023, большинство счастливых живет в Финляндии (она признана самой счастливой страной мира 5-й раз подряд). А в Бутане валовое национальное счастье принято в качестве основного показателя развития. Россия же заняла 80-е место в рейтинге. Поэтому неудивительно, что чаще всего ко мне обращаются люди, которые хотят быть счаст-

В стремительном ритме повседневности мы редко задумываемся о том, что такое — быть счастливым. Немногие из нас уделяют время собственному развитию и готовы менять жизнь к лучшему. Но чтобы сделать шаг в этом направлении, не нужно много времени. Иногда достаточно задать себе три важных вопроса... О смелых переменах, развитии личного потенциала, исполнении давней мечты и вопросах самому себе мы говорим с коучем, экспертом в сферах обучения и развития, реализации образовательных проектов и формирования эффективных команд Светланой Тришкиной.

ливыми, но у них это пока не получается. Я помогаю человеку не только понять, чего ему не хватает для счастья, но и достичь этого. Когда приходит в глубоко депрессивном состоянии, советую подключить психотерапию. Определить целесообразность обращения к другому специалисту помогает психологическое образование. Иногда после терапии человек возвращается ко мне, чтобы построить личную стратегию благополучия на будущее.

Специалистов в сфере коучинга становится все больше — как удается выделиться среди них? В чем ваша уникальность?

Во-первых, я являюсь экспертом в сфере развития человека с подтвержденным опытом. Во-вторых, у меня есть фундамент для работы в коучинговой технологии — знания по психологии. Благодаря программе, которую я прошла в Академии профессионального коучинга «5 PRISM», в работе с клиентами я сочетаю коучинг и психологию. Используя метод «5 призм», прорабатываю ситуацию с точки зрения потребностей, внутренних конфликтов, мыслей, чувств и поведения. Такой комплексный подход позволяет глубже понять себя и достичь желаемого результата.



В-третьих, я являюсь сертифицированным групповым коучем и мастером мастермайндов. Работа в коуч-группе имеет массу преимуществ. Например, она позволяет использовать опыт и идеи других участников. Групповая поддержка и энергия мощнее по сравнению с индивидуальной работой. Достижения других очень вдохновляют, а постоянный трекинг задач обеспечивает стопроцентное продвижение к цели.

В ближайшее время стартует очередная коуч-группа по теме «Построение личной стратегии благополучия». Очень результативна работа в коуч-группах для предпринимателей по темам «Где найти ресурсы для новых вершин?» и «Что отдаешь, то получаешь». Предпринимательство как способ сделать мир лучше».

Какие три основные проблемы приводят людей к коучу?

Обычно они связаны с недостаточным развитием одной из трех составляющих личностного потенциала:

1. *Потенциал выбора — сложности с выбором решения, дальнейшего пути, трудности в самоопределении и само-реализации;*
2. *Потенциал достижения — проблемы с достижением целей (хочу, но не получается);*
3. *Потенциал жизнестойкости — человеку не удается справиться со сложной ситуацией, он находится в состоянии выгорания, энергетического истощения, не может найти баланс между разными сферами жизни.*

Как быть с самой сильной эмоцией — страхом? Ведь его причины чаще всего лежат в прошлом. Много примеров, когда талантливые и неглупые люди десятилетиями остаются на нелюбимой работе...

Все события, по большому счету, нейтральны. Но когда человек попадает в ту или иную ситуацию, запускается цепочка: ситуация — мысль — эмоция — действие — результат. Мы сами оцениваем события, решаем, опасны они для нас или нет. Если да, рождается страх — важная эмоция, которая стимулирует искать выход. Однако оценка ситуации часто происходит на основе имеющихся установок и убеждений, которые не всегда продуктивны. Из-за них мы повторяем один и тот же сценарий поведения, который не приводит к успеху и счастью. Работая с мышлением, коуч помогает определить влияние тех или иных установок и убеждений и осознать, какие они: помогающие или ограничивающие. С ограничивающими убеждениями можно работать — менять их.

Есть ли простой вопрос к себе, который поможет понять, на верном ты пути или нет?

Предлагаю три вопроса для самокоучинга:

1. *Что я хочу?*
2. *Зачем мне это?*
3. *Насколько тот путь, по которому я иду, приведет меня к желаемому?*

Отвечать на каждый следующий вопрос важно после того, как найден ответ на предыдущий.

Какую роль в работе с коучем играет дисциплина? Много ли нужно выполнять домашних заданий — насколько это все сложно и совместимо с занятостью современного человека?

На самом деле все просто. Сейчас и индивидуальные, и групповые коуч-сессии проводятся в онлайн-формате с периодичностью

один раз в одну-две недели. Перерыва между сессиями достаточно, чтобы сделать те шаги, которые человек определил для себя. Домашние задания выполнять никто не заставляет. Но если ты не готов действовать на пути к изменениям, то вряд ли стоит ждать результата — одними разговорами цели не достигнуть. Поэтому каждая следующая коуч-сессия начинается с обсуждения проделанных шагов.

Вы сами пользовались услугами коуча? Какой был результат?

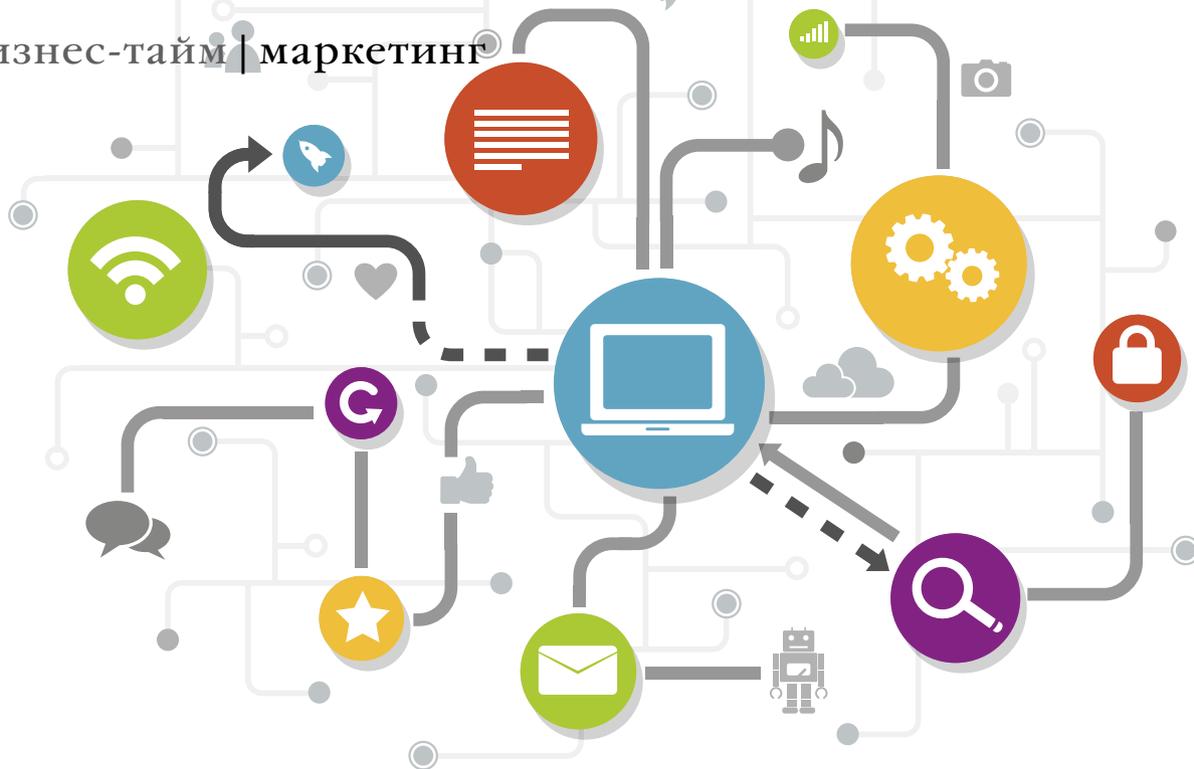
Конечно, хотя это может показаться странным. На самом деле самому сложно глубоко проанализировать свою ситуацию — не всегда получается и задавать себе вопросы, и отвечать на них. Недавно благодаря работе с коучем я исполнила давнюю мечту. Замечу, что у меня хорошо развит потенциал достижения — обычно я достигаю целей, которые ставлю перед собой. Но тут цель «застряла». Я всегда мечтала научиться танцевать танго. Казалось бы, вполне выполнимое желание! Но я находила сто причин, чтобы не действовать. И вот недавно на Tango Music Night — 2023 я станцевала свое первое танго на большой сцене. Это было невероятно! И все случилось благодаря ответу на один из самых важных вопросов «Зачем мне это?».

Что еще вам помогает сохранять хорошее настроение и позитивный настрой? В чем ваше главное вдохновение?

Я люблю мир людей, научилась нежно относиться к себе. Умею регулировать уровень своей энергии и поддерживать внутреннюю гармонию. Сейчас я такая, какой всегда хотела быть, и в этом тоже заслуга коучинга. Я рада делиться своими знаниями и опытом с теми, кто хочет стать счастливыми.

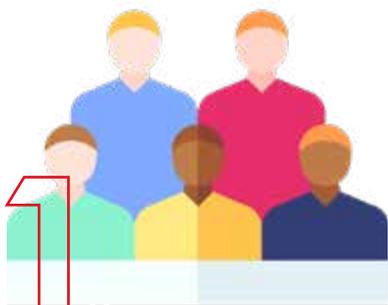


TG: svetlana_trish
VK: svetlana_happy_coach



ГДЕ И КАК ПРОДАВАТЬ ЭФФЕКТИВНО? 7 правил вашего успеха

У каждой компании — свой основной канал продаж. Чтобы понять, какой из них может быть эффективным для вас, важно пробовать разные методы и при необходимости дорабатывать каждый до нужного результата. Так как основная масса людей сегодня сосредоточена в соцсетях, именно здесь есть возможность привлекать заинтересованную аудиторию и получать от нее быструю обратную связь. Мы продолжаем говорить о том, на что важно обратить внимание при продвижении в социальных сетях. Мессенджер Telegram в последнее время перестал ограничивать себя функциями коммуникации и развивается как полнофункциональная социальная сеть, поэтому речь пойдет и о нем.



Целевая аудитория

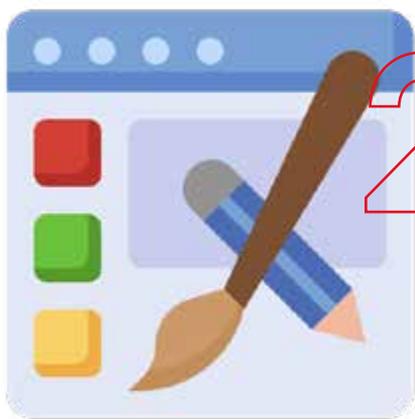
Об этом говорят и пишут сегодня очень много, поэтому отметим лишь основные моменты. Вы должны четко себе представлять возраст, пол, интересы и потребности аудитории, которая к вам обращается. Это легко определить по клиентам, с которыми вы уже работаете, а также по тем людям, кто пока еще только проявляет интерес к вашему продукту.

Подписывайтесь на группы и каналы с вашей целевой аудиторией, задавайте вопросы, участвуйте в обсуждениях. Для продвижения очень важно проявлять активность, ведь общение — основная цель создания социальных сетей, и весь алгоритм их работы ориентирован на то, чтобы люди находили друг друга, знакомились и общались.

? КАК ПРИВЛЕЧЬ АУДИТОРИЮ В ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ?

Предложите потенциальным подписчикам:

- Возможность задавать вопросы и общаться с брендом/другими клиентами;
- Публикации полезной и уникальной информации, которая не сообщается в обычных рассылках или постах (например, для юридического блога это могут быть посты с вашим профессиональным мнением о новых законах);
- Возможность получить продолжение материала в Telegram-канале.

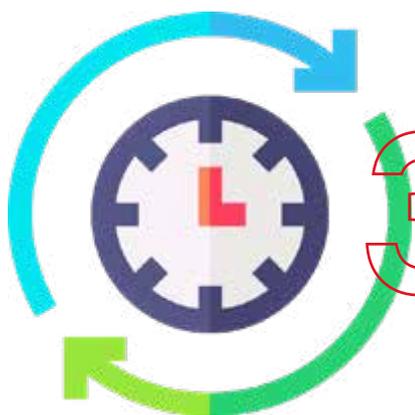


2 Оформление профиля

В оформлении важно все — цвет, подача и даже настроение, которое вы передаете всем, кто зашел в ваш блог. При продвижении в VK желательно иметь свою группу, а не личную страницу — с группой вы получаете больше возможностей. Например, сможете одним кликом делать массовую рассылку (разрешенную в VK) и отправлять личные сообщения тем, кто подписался на ваши уведомления.

Не забудьте прописать в профиле, что вы предлагаете, ваши преимущества, стоимость услуг/товаров и т.д. Очень важно указать, какую пользу получают пользователи, подписавшись на ваш блог, и что получают клиенты, купив вашу услугу/товар. В случаях, когда гарантии не предоставляются (это касается услуг психологов, коучей), следует прописать возможные цели, задачи и примерные шаги.

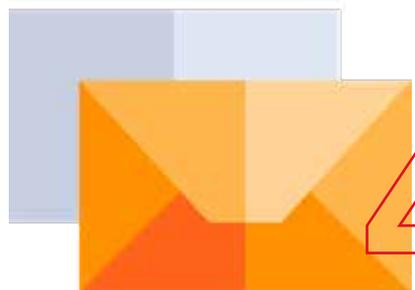
Разместите отзывы о работе с вами. Если вы только в начале пути, попросите друзей или знакомых написать о вас, но только тех, с кем вы действительно работали.



3 Регулярность

Это касается и регулярного пополнения ленты, и рассылок, и общего обновления страницы. Причем качество здесь важнее количества — пусть у вас будут редкие, но действительно полезные посты, выхода которых будут ждать. Люди устают от обилия информации, поэтому подписчики будут вам благодарны за чувство меры.

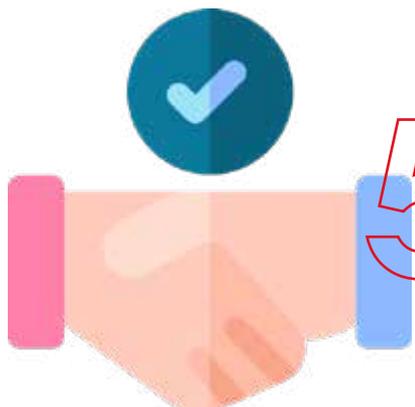
Однако каждый случай индивидуален. К примеру, начинающему бренду необходимо представить ассортимент в полном объеме. Значит, в таком профиле частые публикации будут вполне понятны и ожидаемы. И наоборот, если магазин будет ежедневно публиковать посты с одним и тем же товаром, не меняя форматы и материалы, то это вызовет недоумение аудитории. Поэтому, принимая решение о частоте выкладки контента, ориентируйтесь на особенности своей сферы деятельности.



4 Работа с рассылкой

Это отличный инструмент для привлечения подписчиков и клиентов. Для групп VK есть специальные сервисы для рассылки — их легко найти в Сети и внедрить в действие буквально за полчаса.

Работа с рассылкой из личных профилей тоже эффективна, но с ней все намного сложнее: официально она запрещена во всех соцсетях (то есть лично обращаться можно только к друзьям и подписчикам). Однако если вы хорошо знаете свою потенциальную аудиторию, рекомендуем все же сделать тестовую рассылку в пределах установленных лимитов — при правильном подходе конверсия этого способа вас приятно удивит.



5 Партнерство

В каналах со схожей тематикой есть потенциальная аудитория и для вашего канала. Договорившись с авторами других блогов, вы сможете продвигать контент друг друга через репосты, ссылки, упоминания, а также пробовать совместные форматы контента: трансляции, поддержку в комментариях и другие. Упоминания приносят аудиторию, а репосты — охваты. При таком виде продвижения можно рассчитывать на более долгосрочный эффект, чем при разовом рекламном размещении в каналах: аудитория больше доверяет, знакомится и охотнее взаимодействует.



Уникальность контента

Для публикаций в соцсетях уникальность контента важна не только для привлечения аудитории, но еще и потому, что поисковики типа Яндекса индексируют ваш текст, а значит, и привлекают в ваш профиль дополнительную целевую аудиторию. Это на 100% работает сегодня с текстами, публикуемыми в VK.

Что касается Telegram, который сегодня переживает пик своего роста, то здесь в конкурентной борьбе за внимание пользователей также выигрывают каналы с уникальным контентом. Специфика мессенджера позволяет не зависеть от алгоритмов и формировать ленту новостей самостоятельно. Но даже привлеченную рекламой аудиторию легко потерять при наличии нерелевантного или не уникального контента.



Стиль изложения

Краткость — сестра таланта еще и потому, что вложить нужный смысл в лаконичный текст — задача не из легких! Однако попробуйте — любой навык требует времени. Зато если текст придется пользователям по душе, они как минимум подпишутся на ваш блог. Читатели обязательно оценят и структурированный текст. Кроме этого, обращайте особое внимание на слова и выражения, которые используете в текстах. Не забывайте, что «своих» авторов находят еще и по речевой манере изложения. Так, излишняя фамильярность (например, обращение на «ты» к незнакомому человеку, которое сегодня часто можно встретить в Сети) приводит лишь к потере читателей и потенциальных клиентов — правил этикета никто не отменял.

! О ЧЕМ ВАЖНО ПОМНИТЬ

Найти потенциального клиента — это лишь половина успеха. Очень важно правильно, понятно и «вкусно» упаковать свое предложение, чтобы выделиться на фоне конкурентов и запомниться. Ведь если потенциальный клиент перейдет на некачественный сайт, не найдет на нем нужную информацию или при обращении по телефону услышит недовольный голос, то с большой долей вероятности он к вам больше не обратится.

Попробуйте представить себя на месте пользователя и пройти этот путь, чтобы понять, возникнет ли у него желание купить вашу услугу/товар.



— РАЗВОД С ИНОСТРАНЦЕМ —

ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Гарсия Светлана Дмитриевна, адвокат Санкт-Петербургской городской коллегии адвокатов, член международной ассоциации испаноязычных юристов по семейным делам AIJUDEFA

В современном мире уже никого не удивишь интернациональными семьями, в которых супруги — граждане разных стран, а дети свободно владеют как минимум двумя языками. И когда такая семья распадается, возникает множество вопросов: законодательство какой страны применимо при расторжении брака, с кем из родителей и в какой стране будет жить ребенок, как определить размер алиментов на содержание ребенка, как поделить имущество супругов?

Как быть, если, например, российская мама хочет вместе с ребенком вернуться на родину, а папа-европеец против, и при этом в стране, где живет семья, вывоз ребенка одним из родителей в другое государство без согласия второго родителя считается похищением — очень серьезным преступлением, за которое предусмотрено наказание в виде лишения свободы?

Адвокат Санкт-Петербургской городской коллегии адвокатов Гарсия Светлана Дмитриевна специализируется на данной категории семейных дел, а также представляет интересы своих доверителей в Европейском суде по правам человека.

Гарсия С.Д. свободно владеет испанским и английским языками, состоит в международной ассоциации испаноязычных юристов по семейным делам AIJUDEFA, является автором публикаций по семейному праву на русском и испанском языках как в России, так и за рубежом, проводит семинары для российских и иностранных коллег, выступает на международных конференциях. В марте 2020 года адвокат читала лекцию на испанском языке в Мадриде в рамках курса повышения квалификации судей Испании.





ЛЮБОВЬ К СЕБЕ *как состояние души*

Мы с детства привыкли обращаться к врачу, если что-то не в порядке с телом. Но не всегда внимательно относимся к душе, которая также может нуждаться в помощи. Высшая задача психолога — подобрать ключик к потребностям души клиента и помочь ему найти путь к счастливой и полноценной жизни. О призвании, эффективных техниках, любви к себе, хобби, меняющем жизнь, и благодарности мы говорим с клиническим психологом и гипнотерапевтом Ольгой Левичевой.

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

Ольга, почему именно психология? И насколько она изменила вашу жизнь?

На протяжении всей жизни я занимаюсь саморазвитием. Никогда не сижу на месте, все время двигаюсь вперед. Психология — одно из направлений, которое меня всегда интересовало. Хотелось научиться разбираться в людях, понимать особенности их мышления, осознавать, как выстраивать взаимоотношения. Профессия клинического психолога оказалась моим призванием. Она сочетает стремление учиться и желание помогать людям. Я постоянно совершенствую навыки и получаю новые знания, открываю для себя интересные техники, которые сначала отрабатываю сама, а потом — наиболее эффективные — использую в работе. Моя задача — научить клиента чувствовать, слышать и любить себя, найти внутреннюю опору, выстроить личные границы. Конечно, по мере изучения психологии я менялась сама, менялось мое окружение и мое видение. В первую очередь изменились в лучшую сторону взаимоотношения с супругом и детьми — это для меня самое главное!

В работе, кроме гипнотерапии, вы используете различные техники: НЛП, МАК, арт-терапия «мандала», нейрографика. По каким причинам выбрали их?

Мое направление — это психодинамическая психотерапия, т.е. более краткая форма психоанализа, которая фокусируется на текущих проблемах клиента и их связи с прошлым опытом. Я помогаю клиенту не только осознать защитные механизмы, установки и роли, которые мешают его полноценной жизни, но и справиться со сложностями и идти дальше. Для этого мне нужны эффективные техники. Каждая техника, которую я использую в работе, проверена на личном опыте.

Работа с психологом всегда длительна по времени или вполне реально получить результат и после одного сеанса?

Все зависит от проблемы клиента и его готовности меняться. На консультации человек не пассивно принимает назначенные врачом методики, а активно участвует в процессе. Он познает собственные трудности и пытается выразить свои ощущения и мысли для дальнейшего анализа. Психодинамическая терапия не подразумевает долгосрочной работы, но для того, чтобы понять, как помочь клиенту, нужно собрать анамнез. Как правило, это занимает одну-две сессии. Дальнейшая работа уже во многом зависит от клиента. Поэтому вряд ли терапия может ограничиться парой-тройкой сессий.

Сегодня часто говорят о любви к себе. Где золотая середина между эгоизмом и любовью к себе?

Любовь к себе — это не яркие наряды и новый маникюр. Это состояние души, образ жизни, который проявляется в отношении к себе и окружающим, во взгляде на вещи, в выборе поведения. Это безусловное принятие себя во всех проявлениях. Принять себя — значит знать все о своих потребностях, желаниях, чувствах, достоинствах и недостатках, понимать собственную ценность и уникальность, уважать себя независимо от внешних обстоятельств и мнений, заботиться о себе, не ругать за ошибки, ценить достижения, не позволять нарушать личные границы. Любовь к себе — это гармония внутри. Ее нередко путают с эгоизмом или нарциссизмом. Разница между этими понятиями весьма существенная. Эгоист делает только то, что хочет. Его не волнует, как его слова или действия повлияют на других. Для достижения целей эгоист, не задумываясь, нарушит чьи-то личные границы, прибегнет к манипуляции и обидится, чтобы усилить эффект.



Он доказывает свою ценность и значимость, поскольку имеет низкую самооценку и пытается компенсировать это за счет других. Нарциссизм же — бесконечное самолюбование, завышенная самооценка, желание самоутвердиться за счет других людей и тешить таким образом самолюбие.

Женщине, которая любит себя, не надо никому ничего доказывать. Она благополучна, уверена в себе и умеет достигать целей, не нарушая чужих границ и не позволяя нарушать свои. Такая женщина излучает позитив и полна энергии, которой она охотно делится с окружающими.

К сожалению, многие женщины не принимают себя, свое тело и внешность, не заботятся о себе. Под заботой я подразумеваю систематический отдых, здоровое питание, полноценный сон — тот минимум, который под силу каждой. Но мы почему-то о нем забываем.

Как научиться отпускать негативные события и фокусироваться на важном? Есть ли экспресс-метод для самопомощи? Чтобы сконцентрироваться на важном и отпустить негативные события, нужно вернуть себе внутренний контроль. Для этого есть экспресс-техника управления дыханием. Существует немало научных доказательств эффективности последовательного глубокого дыхания. Как это работает? В момент стресса активируется симпатическая нервная система, которая отвечает за нашу реакцию при угрозе жизни. Мозг запускает три инстинктивные реакции «бей-беги-замри» — у нас повышается давление, ощущается легкий тремор в конечностях, сознание затуманивается. Дыхательные практики активируют парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление. Данная методика не только помогает быстро справиться со стрессом, но и борется с бессонницей. Итак, все, что вам нужно, это немного времени и простая последовательность действий:

- Сядьте удобно;
- Выпрямитесь;
- Прижмите язык к небу и держите его так во время всего цикла дыханий;
- На счет 1–2 вдыхайте через нос, считая про себя;
- На счет 3–4–5–6–7–8 медленно выдыхайте через рот (если обстановка позволяет, то можно с легким шипящим звуком).

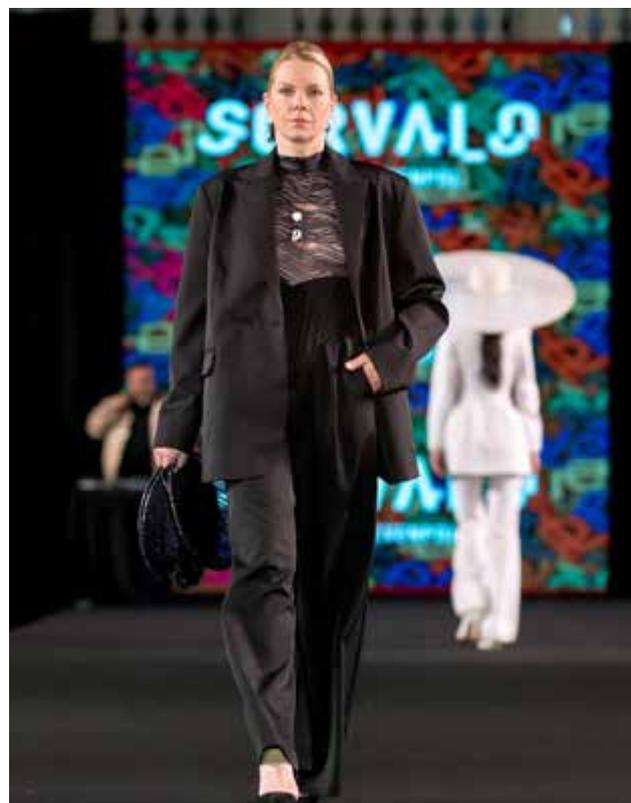
Повторите еще три раза. Весь цикл состоит из четырех дыханий. Можно каждый вечер перед сном тренироваться дышать, чтобы в стрессовой ситуации быстро привести себя в норму.

Ольга, не так давно у вас был очень интересный опыт — в качестве модели на Emirates Fashion Week. Расскажите немного об этом.

Моя дочь давно занимается в модельной школе, и директор решила обучать искусству дефиле еще и женщин. Как оказалось, женщины хотят красиво ходить на каблуках и в 30, и в 80 лет. Изящная походка добавляет нам уверенности в себе. Итак, я занималась в школе уже месяц, когда мою дочь пригласили участвовать в показе на Неделе моды в Дубае. Мы, конечно, с радостью согласились. Настал день примерки и, пока наши дети подбирали образы, мы с другими мамами пили кофе. Ко мне подошел дизайнер и предложил поучаствовать в показе. Это стало большой неожиданностью для меня, но я приняла предложение — лучшего начала модельной карьеры нельзя было и придумать! Разумеется, очень волновалась, потому что передо мной стояла задача не просто красиво пройти по подиуму, но еще и эффектно распахнуть шляпу (ее я в скрученном виде несла в руке как сумочку). Чтобы все прошло без заминки, мне пришлось потренироваться. В итоге я была в восторге и получила огромный заряд энергии, ведь каждый раз, преодолевая свои страхи и волнения, мы идем вперед! Сейчас я участвую в показах на Неделях моды в Москве. Это мое хобби — оно дает внутренний ресурс, общение с новыми интересными людьми и красивые фото, конечно (*Улыбается — Прим. авт.*).

За что вы сегодня больше всего благодарны жизни?

За то, что живу, за замечательную семью и прекрасных детей. За возможность развиваться и идти вперед. За каждое утро, за пение птиц, за капли росы на траве! Я благодарна за все прекрасное, что есть вокруг, и за возможность помогать людям увидеть это. За счастьем не нужно гнаться или ждать его. Оно уже в нас!





ЧТО НАМ МЕШАЕТ? ГЛАВНЫЕ ОГРАНИЧИТЕЛИ

Без труда не вытащишь и рыбку из пруда — эту истину мы усвоили с детства. Но иногда приложенные усилия не окупаются, а с таким трудом завоеванный успех уплывает из рук. Можно списать все на слабую волю, лень или внешние обстоятельства, но чаще всего дело в глубинных психологических проблемах. Не решив их, нельзя прийти к полноценному успеху. Что же мешает нам двигаться вперед?

• ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Родители внушали вам, что нужно учиться на пятерки, что любой результат хуже стопроцентного означает неудачу? Зерна перфекционизма, посеянные еще в детстве, взошли во взрослом возрасте. С одной стороны, перфекционизм не кажется проблемой, ведь он действительно помогает людям, наделенным этим качеством, добиваться внушительных результатов. С другой, концентрация на желании сделать все идеально в конце концов приводит к усилению тревожности и развитию невроза. Любой промах, особенно отмеченный другими, тяжело переживается. Человек погружается в самобичевание, приступает к работе с усиленным рвением, и круг замыкается.

Причина неудач перфекционистов — именно в желании добиться совершенства, по определению недостижимого. Безуспешно стремясь к идеалу, они никогда не бывают удовлетворены собой, и любой успех им кажется незначительным.

• БОЯЗНЬ НЕУДАЧИ

Часто человек даже не пытается добиться высокого результата, потому что боится потерпеть крах. Он удовлетворяется средней работой, средним партнером и средним окружением, не переставая мечтать о чем-то большем. Родители таких людей в ответ на начинания своих чад любили повторять им в детстве что-то вроде «А я тебе говорил(а)!». В результате человек вырастает с твердым убеждением, что инициатива наказуема и любая попытка добиться чего-то выдающегося неизбежно закончится суровой отдачей от мира. Так зачем стремиться и чего-то добиваться, если в наличии

крыша над головой и какая-никакая работа, да и рядом кто-то есть, пусть и совсем не тот, о ком мечталось?

Люди с боязнью неудачи часто переживают так называемый кризис среднего возраста, во время которого человек оценивает, чего смог добиться и какой оставил след в жизни. Придя к неутешительным выводам, они либо наконец решают что-то поменять, либо продолжают обреченно тянуть лямку. При этом рядом полно тех, кого пресловутый кризис вовсе не коснулся, кому боязнь неудачи не прививали с детства или кто успешно с ней справился.

• СТРАХ ПЕРЕМЕН

К стабильности в работе и личной жизни стремятся практически все, ведь она дает ощущение покоя и защищенности. Но случается так, что она становится ловушкой, мешающей нам жить счастливо и интересно. Человек со страхом перемен готов до последнего терпеть трудную ситуацию, только бы не допустить появления чего-то нового, непонятного и наверняка опасного. «Да, мне сейчас нелегко, — рассуждает он, — но не я один такой». Еще и привычка сделает свое дело. «А если все изменить, возможно, будет еще хуже... Так зачем суетиться?..»

Наши родители, бабушки и дедушки, привыкли жить в условиях кризиса, со страхом лишиться самого необходимого, поэтому главная ценность для них, которую они успешно привили своим потомкам, — та самая стабильность. Избавиться от родительских установок, мешающих двигаться вперед, очень непросто, но сделать это нужно, если вы действительно хотите реализоваться в жизни.

• НЕУМЕНИЕ ЗАКАНЧИВАТЬ НАЧАТОЕ

В работе много проектов, энтузиазм кажется безграничным, но постепенно иссякает, а начатые дела чаще всего остаются незавершенными. Знакома ситуация? Есть немало людей, которые при наличии не только рвения, но и должной концентрации смогли бы добиться больших профессиональных успехов. Что же им мешает? Как обычно, установки, полученные в детстве.

Если работа закончена, она становится объектом изучения других людей: начальства, коллег, публики и т.д. Так или иначе те выносят свою оценку, далеко не всегда приятную. Боязнь отдать работу на чей-то суд связана с характером взаимоотношений с родителями: чаще всего у страдающих от этой проблемы были властные матери, скупые на похвалу и щедрые на критику. Сформировав у детей страх внешней оценки, они даже не подозревают, какую «услугу» им оказали.

Еще одна причина неумения заканчивать начатое связана с более глубокой проблемой — страхом смерти. Закончив работу, мы как бы отделяем ее от себя. Расставшись с частью своего «я», некоторые люди испытывают если не страх, то сильный внутренний дискомфорт, поскольку подсознательно такая ситуация ассоциируется у них со смертью.

• СТРАХ БОГАТСТВА

Почти любой из нас стремится к благосостоянию. Но есть люди, искренне уверенные, что роскошь или хотя бы достаток — это не для них. Речь идет о психологии бедности — явлении, обозначающем желание переложить ответственность за свою жизнь на чужие плечи: родителей, мужа, государства и т.д. Недополучая (как ему кажется) жизненные блага, человек не желает ничего менять, считая виновным в своих бедах кого-то внешнего. Страх проявляется не только в финансовой сфере, но и в эмоциональной: люди, имеющие такую проблему, не способны искренне радоваться подаркам, вниманию и симпатии. Деньги у них утекают сквозь пальцы, а их личные отношения трудно назвать гармоничными:

постоянно требуя что-то от мира, они в то же время не могут принять его дары.

Страх богатства опять же обусловлен категоричными установками взрослых. Родители, не имея желанного достатка, никогда не были довольны своим положением, но при этом не делали ничего, чтобы его исправить, потому что именно так поступали и их родители. Выйти из этого замкнутого круга помогут только волевые усилия и проработка деструктивной установки на бедность.

• СТРАХ УСПЕХА

Казалось бы, к успеху, как и к богатству, стремятся все, но есть те, кто искренне его боится (как правило, не осознавая этого). Проект готов, критики сулят победу, осталась самая малость — дать ему ход, но руководитель или ответственный исполнитель почему-то медлит. Причина — в страхе успеха и в том, что может за успехом последовать.

Когда профессионал тратит все свои ресурсы (финансовые, физические, интеллектуальные) на достижение цели, забывая об окружающем мире и близких, возникает страх: а что будет, когда я добьюсь цели; не утратит ли жизнь смысл? Испугавшись такой перспективы, он начинает медлить, бесконечно улучшая работу, поэтому человека со страхом успеха легко спутать с перфекционистом.

За страхом успеха может скрываться и синдром самозванца — неуверенность в том, что все достигнутое является заслуженным и полученным по праву. Успех кажется чистой случайностью, и испытывающий эту боязнь постоянно опасается «разоблачения»: а вдруг кто-то узнает, что он на самом деле пустышка? Причина синдрома — в родительских установках типа «Ничего из тебя не получится!» или «Никто тебя с таким характером замуж не возьмет!». Покорив профессиональные высоты и имея счастливую семью, вы, находясь под властью такой установки, подсознательно считаете, что не заслужили этого. А раз вы сами так думаете, рано или поздно и мир согласится с вами, лишив полученных благ.

Внутренние барьеры, мешающие личному и профессиональному развитию, требуют осознания и проработки, замены на положительные установки. Чтобы этот процесс оказался быстрым и безболезненным, обратитесь к психологу.

КАКИЕ МЕТОДЫ РЕШАЮТ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ?



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

Большинство из перечисленных ограничителей успеха «приводятся в действие» конкретными убеждениями. Например, почти каждый перфекционист уверен, что «если уж что-то делать, то идеально». Освободиться от таких завышенных требований помогает оспаривание, опровержение иррациональных установок. Конкретные техники детально разработаны в **когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)** — одним из самых распространенных на сегодняшний день подходов, эффективность которого доказана.

КПТ относится к среднесрочным по продолжительности методам психотерапии, результат достигается обычно за несколько месяцев регулярной работы. В процессе терапии акцент делается на логический анализ мыслей, суждений, оценок, поиск доказательств и альтернатив, проверку новых установок на практике.

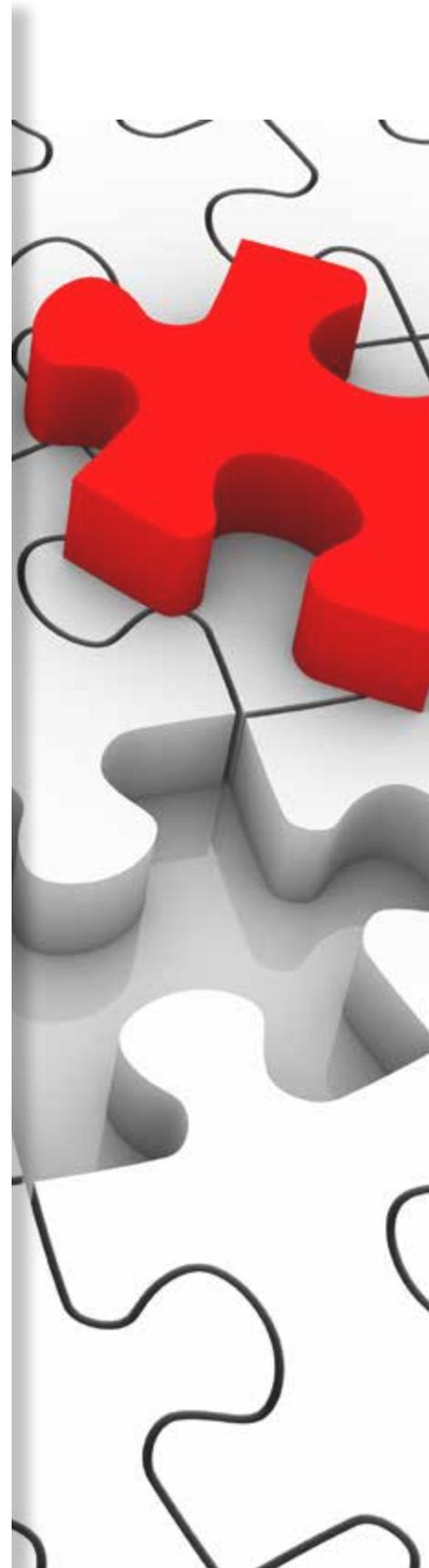
Страх неудачи, перемен, богатства чаще всего уходит корнями в детство, когда под влиянием родителей ребенок усвоил негативные, ограничивающие выводы о себе: «У тебя все равно ничего не получится», «Не высовывайся», «Всяк сверчок знай свой шесток», «Тебе больше всех надо?» и др. Методы работы с убеждениями, применяемые в КПТ, в подобных случаях недостаточно эффективны, человек может многое о себе понять, но страхи не проходят.

Изменения таких глубинных установок успешно занимается, например, **схема-терапия**. Одна из часто используемых техник заключается в том, что человек переживает в воображении конкретные ситуации, произошедшие с ним в детстве, и заменяет негативные выводы («я не заслуживаю успеха») на позитивные («я смогу достичь важных для меня целей»).

Работа со схема-терапевтом также продолжается обычно несколько месяцев. Вспоминать о травматичных событиях из детства бывает неприятно, но специалист оказывает необходимую поддержку, и в результате даже давние страхи и другие проблемы исчезают.

Более краткосрочный способ преодоления страхов предлагает **терапия принятия и ответственности (аббревиатура АСТ)**. Главная ее идея — не оспаривать негативные мысли и убеждения, не стараться избавиться от волнений, а учиться делать то, что важно, чувствуя при этом дискомфорт. Техники АСТ-терапии направлены на то, чтобы научиться дистанцироваться, отделять себя от мыслей и эмоций, наблюдать за ними со стороны и совершать действия, ведущие к желаемой цели.

В АСТ-терапии применяются метафоры, техники медитации, поведенческие эксперименты. Достичь результат возможно уже через несколько недель работы со специалистом. Поскольку мы привыкли либо соглашаться со своими мыслями, либо спорить с ними, то идея просто понаблюдать за мысленным потоком (это называется когнитивное разделение) поначалу кажется странной. Однако с практикой все получается, и именно такой подход оказывается во многих случаях эффективнее других.





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



Интервью: Е. Зинченко
 Фото: из архива Я. Баландиной

У каждого из нас бывают периоды, когда мы хотим изменить жизнь к лучшему: начать работать по призванию, построить отношения мечты, исполнить давние желания. Психолог — это человек, который на собственном опыте знает, что начинать нужно с себя. Именно внутренние изменения запускают внешние.

О любви к профессии, важности точных формулировок, новых методах терапии, истинных желаниях и принятии мы говорим с психологом-консультантом, системным психотерапевтом Яной Баландиной.

Яна, профессию психолога часто выбирают те, кто убедился в эффективности его работы на личном опыте. Как это было у вас?

Я стала осваивать профессию психолога, когда находилась в затыжном декрете. Со мной начали происходить серьезные внутренние изменения. Благодаря им моя внешняя реальность также поменялась в лучшую сторону. Затем пришло понимание, что помогать людям — мое призвание, и я по-настоящему полюбила новую профессию. Когда на собственном опыте видишь колоссальный личностный рост и осознаешь, что именно внутреннее состояние является ключом к управлению реальности, приходит понимание важности своей миссии.

ПРИЗВАНИЕ — ПОМОГАТЬ

Если кратко, какие критерии дают понять, что пора обращаться к специалисту? И в чем преимущество таких обращений — почему человек не может самостоятельно решить проблему? К главным критериям относятся неудовлетворенность своим внутренним состоянием и наличие трудностей в той или сфере жизни, которые сложно разрешить в одиночку.

Из-за субъективной оценки того, что происходит, выйти на причину проблемы и проработать ее действительно непросто. Более того, почти всегда причина спрятана в невидимом, бессознательном слое психике. Профессиональные навыки и безоценочное отношение специалиста помогают клиенту объективно взглянуть на ситуацию, найти источник конфликта и разрешить его.

Важно добавить, что сфера психологии активно развивается — люди все больше и больше стремятся к самопознанию и духовному росту. Сейчас клиенты обращаются к специалисту не только для решения проблем в трудные периоды жизни, но и для того, чтобы выйти на новый финансовый уровень, вырасти как личность, лучше понимать близких, более осознанно проживать каждый день, найти свое призвание.

Психологи работают с конкретными запросами. Но ведь и сам человек не всегда может их сформулировать для себя...

Действительно, человек не всегда может сформулировать свой истинный запрос. И одна из задач терапевта — помочь ему в этом. От точного и правильного запроса зависит вся дальнейшая работа. Уже во время формулировки клиент начинает осознавать и видеть свою проблему под другим углом. Например, на сессии девушка спрашивает, как вдохновить мужчину на действия, а в итоге вместе со специалистом приходит к выводу, что в каждой отношениях она играет роли мамы и спасателя. Правильно выраженный запрос позволяет выйти на первопричину проблемы и проработать ее.

В своей работе вы успешно практикуете системные расстановки. Какие три самых значимых плюса этого метода вы могли бы назвать?

Системные расстановки — основной метод терапии, который я использую в практике.

Во-первых, в отличие от подходов, которые не работают глубже детства, расстановки позволяют найти и проработать причину

проблемы, с которой человек столкнулся на уровнях внутриутробного периода, рода и опыта души. Часто то, что с нами происходит и как мы живем, является следствием программ, задач и травм, которые были сформированы в нас ранее. Представьте, что одни лишь родовые программы влияют на нашу жизнь на 35%.

Во-вторых, это краткосрочный метод терапии.

В-третьих, положительные изменения начинают происходить не только на уровне психики. Становится другим движение и качество энергии, уходят энергетические блоки. Более того, изменения могут вступить в силу еще в течение полугода после сессии.

Вы также используете в работе регрессивный гипноз. Насколько такое путешествие в подсознание безопасно для психики? И как быстро можно ощутить результат?

Время не стоит на месте. Как наука и медицина, сфера психологии тоже развивается. Приходят новые, современные методы, которые ни в коем случае не исключают другие школы и подходы.

Сегодня регрессивный гипноз уже не считается чем-то мистическим и далеким от психотерапии. Многие мои коллеги начинают внедрять его в работу. Этот метод абсолютно безопасен, если его практикует профессионально обученный специалист.

Как правило, результат после сеанса регрессивного гипноза ощущается сразу, но, как и расстановки, это — не волшебная таблетка. Специалист — всего лишь проводник. Задача клиента — использовать полученную информацию, чтобы добиться положительного результата, даже если он не такой, как изначально предполагалось.

А если цели вашего клиента сугубо материальные — например, большая зарплата или высокая должность?

В первую очередь стоит выйти на истинный запрос — часто высокая должность или известность являются ложными желаниями. Например, человеку может казаться, что он хочет выступать на большой сцене, но на самом деле бессознательно он стремится к тому, чтобы его наконец-то заметил отец. В этом случае чувство непризнанности говорит о том, что травмированная детская часть хочет получить исцеление через зрителей.

Когда в ходе терапии детская травма уходит, клиент начинает идти к желанию выступать на сцене осознанно. Мир отвечает ему взаимностью, цель достигается быстрее, а сам человек получает от процесса настоящее удовольствие.

Что еще, кроме любви к профессии, помогает вам двигаться вперед?

Любовь к людям, детский и живой интерес к жизни, самопознание, развитие своей души и личности.

Жизнь для каждого из нас — это большое и увлекательное путешествие. Его смысл — познакомиться с собой и решить свои задачи на уровнях личности и души.

Чему самому ценному научила вас жизнь?

Принимать и любить других людей безусловно. Каждый из нас уникален. Я не делю людей на хороших и плохих, красивых и уродливых, богатых и бедных. Мы все равны. Когда ко мне обращаются за помощью, я не стремлюсь переделать и исправить клиентов. Напротив, я помогаю им прийти к полному принятию себя, осознать, что с ними все в порядке.



ЯНА БАЛАНДИНА

психолог-консультант,
системный психотерапевт

Успешно работает
с запросами:

- *отношения с мужчинами (одиночество, семейные кризисы), родителями, детьми, братьями/сестрами, свекровью и др.*
- *реализация, предназначение, деньги (страх проявляться, поиск профессии, низкий уровень дохода и т.д.)*
- *бизнес (проблемы в развитии бизнеса, конфликты с сотрудниками или начальством, отсутствие клиентов и прибыли)*
- *симптомы и болезни (депрессии, зависимости, лишней вес, женские заболевания и т.д.); бесплодие и подготовка к ЭКО*
- *родовые, повторяющиеся, негативные сценарии (бедность, алкоголизм, разводы и др.)*
- *страхи и фобии*



ОШИБКИ НАЧИНАЮЩИХ ДИЗАЙНЕРОВ

Делать первые шаги в профессии — всегда непросто. Прекрасно понимая тех, кто только начинает свою карьеру, мы традиционно публикуем небольшие рекомендации. Сегодня поговорим об ошибках в дизайне интерьера, которые часто происходят по причине неопытности молодых дизайнеров. Понятно, что начинающий специалист все равно набьет много шишек в работе, но если погрешностей не удастся избежать, их хотя бы можно сгладить. Итак, какие это ошибки.

ТВОРЧЕСТВО БЕЗ УЧЕТА ТЕХНИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Не бросайтесь с головой в творчество, не изучив предварительно строительные, сантехнические и другие нормативы. Фантазировать легко, а реализовывать, да еще и потом переделывать ошибки — трудно. Так, некачественной может оказаться тепло- и звукоизоляция. Чаще всего причинами являются материалы или их монтаж. Эти недочеты под чистовой отделкой невидны. Последствия ощущаются постепенно: в доме становится дискомфортно, снижается звуко- и теплозащита, ухудшается качество воздуха, сна и, как следствие, здоровье... Не нужно переживать, что дополнительные конструкции съедают много полезной площади — существуют эффективные решения, которые берегут пространство.

! *Важно: новейшие звукоизоляционные и теплоизоляционные системы, помимо своих основных функций, защищают дом от пожаров, выдерживая температуру свыше 1000 С.*

НЕЗНАНИЕ СТИЛЕЙ И НАЗВАНИЙ

Профессиональному дизайнеру нужно уметь ориентироваться в истории стилей и названиях предметов интерьера. Свободно владея этой информацией, можно безошибочно определить, что

уместно применять в конкретном проекте, а что — нет. Да и заказчик лучше поймет, на чем основано ваше решение.

Для гармоничного и красивого интерьера рекомендуется выбрать одно направление дизайна и строго следовать ему во время обустройства.

Профильное образование

в сфере дизайна необходимо. Наивно думать, что, почитав основные принципы дизайна интерьера и освоив программу по созданию объемных дизайн-макетов, вы справитесь с профессией. Она требует скрупулезного изучения и углубления в тонкости работы. Кроме того, дизайнер интерьера — одна из тех профессий, в которой необходимы обновления знаний и обучение на протяжении всей трудовой деятельности. Здесь как нигде важно быть в тренде и чувствовать ритм времени.

Представим основные черты самых востребованных стилей:

Хай-тек или минимализм. Выбирайте нейтральные оттенки, можно использовать матовые и глянцевые покрытия. Для интерьера подойдут зеркала, многофункциональная мебель и только современная бытовая техника.

Скандинавский стиль. Главное правило обустройства заключается в применении только светлых оттенков. Стены, пол и потолок могут быть полностью белыми. Можно разбавить интерьер яркой картиной или мягкими подушками.

Классика. Простые формы, естественные оттенки и материалы. Главное, на что нужно ориентироваться, — это уют и красота. Отлично впишется в классический интерьер камин.

ИЗОБИЛИЕ «ФИШЕК»

Не надо стараться продемонстрировать все ваши знания и использовать все крутые дизайнерские приемы в интерьере. Во-первых, они нужны и для других проектов. Во-вторых, при таком изобилии они потеряют свою изысканность. Всего должно быть в меру и, разумеется, с учетом выбора стилового решения.

«**Частая ошибка начинающих дизайнеров — вторичный дизайн, где нет философии проекта, и преобладает принцип украшательства. Новички пытаются просто скопировать чужую идею и повторить на своем уровне. Но для начала нужно понять, для чего ты это делаешь. Важно создавать то, чего еще не было до тебя**»
Дизайнер интерьеров Игорь Куркин



БЕСПЛАТНЫЙ ТРУД?

Человек ценит только то, за что заплатил — так уж мы устроены. Поэтому даже если вы начинающий специалист, обозначьте цену своих услуг. Это и вас будет держать в тонусе, не даст расслабляться, и заказчик будет соблюдать дистанцию и не «сядет на шею».

СТРЕМЛЕНИЕ УГОДИТЬ

Выстраивать хорошие отношения с заказчиком необходимо, и его требования всегда нужно учитывать. Но желание угодить не должно идти вразрез с профессионализмом. Если требование выглядит не вполне разумным и осуществимым, не стоит бездумно подстраиваться под него. Корректно отстаивайте свою позицию и всегда грамотно аргументируйте, приводя примеры. Если у вас пока нет собственных реализованных проектов для демонстрации, поясните свою точку зрения на эскизах.

ОТСУТСТВИЕ ФОКУСА

Хорошо спроектированная комната начинается с фокуса — заметной детали (камин, картина, телевизор). Она не только привлекает внимание, но и подчеркивает назначение помещения и организует другие крупные объекты в интерьере. Причем в больших пространствах допустимо иметь несколько координационных центров.

«**Распространенная ошибка — покупать много небольших предметов мебели или аксессуаров, вместо того чтобы вложить деньги в большой впечатляющий предмет: как, например, отличный диван, потрясающее изголовье кровати или удивительное произведение искусства**»
Дизайнер интерьеров Эшли Мэстони

ОШИБКИ ОФОРМЛЕНИЯ ОКОН

Слишком длинные, короткие или неправильно размещенные шторы — типичные ошибки в дизайне интерьера. Многие дизайнеры-новички любят крепить занавески прямо над оконной рамой, что визуально уменьшает размер окон, подвижность рам и поступление дневного света. Чтобы комната выглядела выше, шторы и карнизы монтируют к потолку. Если занавес будет чуть ниже потолка и длиной до пола, окна покажутся визуально больше.



Текст: А. Отдельнова
Фото: из архива А. Отдельновой

В нашей быстротечной жизни мы все чаще сталкиваемся с тем, что нам не удается распределить свое время и энергию между работой, семьей и собой. Такое неравновесие может вызвать негативные последствия. Постоянный стресс и усталость, возникающие из-за несбалансированного распределения времени и приоритетов, приводят к снижению работоспособности, конфликтам в семье и ухудшению самочувствия. Чтобы справиться с жизненным дисбалансом, научиться управлять своим временем и восстановить гармонию, необходимо использовать психологические методы.

**АНАСТАСИЯ
АЛЕКСАНДРОВНА
ОТДЕЛЬНОВА,**
клинический психолог

Специализация:

- отношения
- самооценка
- страхи и фобии
- бизнес-консультирование
- зависимости
- поиск своего предназначения

КАК ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ И ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ? 6 ПРОСТЫХ ШАГОВ

Наша цель — найти равновесие между работой, семьей и собой. Важно научиться устанавливать границы и находить время для себя, чтобы зарядиться энергией и успокоить мысли. Итак, обо всем по порядку. **Первое**, с чего необходимо начать, — это научиться доверять другим и делегировать часть ответственности, чтобы распределение нагрузки стало более сбалансированным. **Второе**: следует научиться эффективно распределять свое время. Создайте график дел и приоритетов, определите, какие задачи являются наиболее важными и требуют вашего особого внимания. И не забудьте выделить время на отдых и саморазвитие. Помните, что время — это ценный ресурс и его эффективное использование поможет избежать дисбаланса и достичь гармонии.



Третье: полезно использовать один отличный инструмент для достижения гармонии в жизни — колесо баланса. Он поможет создать равновесие в работе, семье, дружбе, здоровье и личном развитии.

Для того, чтобы правильно составить колесо баланса, придерживайтесь следующих трех рекомендаций:

- ✓ **Выделите** главные сферы вашей жизни и разделите колесо на соответствующие секции. Оцените каждую сферу и ее текущее состояние.
- ✓ **Понаблюдайте** за своей жизнью и определите, где нужны изменения. Затем разработайте план действий для каждой сферы.
- ✓ **Не забывайте** производить корректировки. Рекомендуется заполнять колесо баланса регулярно — например, **раз в месяц или ежеквартально**. Это помогает четче представлять динамику и уделять равное внимание всем аспектам вашей жизни.

Четвертое: будет очень полезным научиться говорить «нет». Если ваш график уже заполнен по самый край, не стесняйтесь отказаться от дополнительных обязательств. Устанавливайте четкие границы и умеете отстаивать свои интересы. Это поможет сохранить баланс между работой, семьей и собой.

Пятое: всегда обращайте внимание на свои собственные потребности и заботьтесь о себе. В вашем расписании должно быть время для развития, занятий спортом, хобби, да и просто отдыха. Не забывайте о своем физическом и эмоциональном благополучии. Помните: только заботясь о себе, вы сможете стать более продуктивным и поддерживать гармоничные отношения в семье.

И наконец, шестое. Не забывайте о важности общения с близкими. Регулярно выделяйте время, чтобы проводить его в кругу семьи — вместе обсуждайте актуальные вопросы, решайте проблемы. Этот обмен информацией и эмоциями поможет укрепить взаимопонимание и поддержку в отношениях.

Таким образом, чтобы избежать дисбаланса между работой, семьей и личной жизнью, необходимо научиться эффективно распределять время и устанавливать правильные приоритеты. Всегда помните, что гармония в этих трех сферах вашей жизни является важным фактором для достижения благополучия и удовлетворенности.

Денис Каменский,
ведущий специалист
«Психологического Центра
на Волхонке»



Как достичь счастья?

Сегодня поговорим о том, как достичь счастья. Очень часто необычный взгляд на проблему рождает и необычные решения, которые могли просто проходить мимо нашего сознания. Одна из версий ответа на такой вопрос — мы счастливы от рождения. Мы рождаемся созданными для получения счастья и нам надо не стать счастливыми, а не перестать быть счастливыми.



ВАЖНО НЕ ДОСТИЧЬ, А НЕ ПОТЕРЯТЬ

Попробую обрисовать психологический аспект такого предположения. Заодно и предположу, почему всегда нельзя быть абсолютно счастливым. И вернемся к нашему любимому психоанализу и одному из его базовых направлений — теории влечений, которую так продвигал Фрейд.

Влечения — это явления телесные. Они идут от наших внутренних органов. Идут они импульсами и создают ощущения напряжения в нашей психике в виде эмоций. То есть эмоция — это всегда про напряжение и такое понятие, как дискомфорт. Комфорт — это отсутствие напряжения или эмоциональных переживаний. А особенное удовольствие и иногда ощущение эйфории мы испытываем с вами, когда происходит момент разрядки эмоции.

Перейдем к жизненным примерам. Как нас пугает аварийная ситуация на дороге и как мы радуемся и чувствуем облегчение, когда выходим из нее, а особенно — без проблем и целыми? Что уж говорить о каком-то длительном страхе? Например, страхе перед болезнью и радости, что обследование не подтвердило предположение.

Таким образом, состояние счастья — это состояние, когда вы не испытываете внутреннего напряжения и все в вашей жизни хорошо, что на психологическом языке означает отсутствие значимых для вас событий. А эйфория — это момент разрядки напряжения или эмоции (когда снимается страх или вы свою агрессию сбрасываете в спортзале).

Если мы исходим из этих предположений, то наша задача всего лишь реализовывать влечения. Но все не так просто. Социум и общество накладывает на нас ограничения по реализации влечений. Мы не можем иметь секс, когда захотим, нападать на людей, бежать от страха (иногда можем, конечно), ходить без одежды (экзгибиционизм) и т.д. Ограничения наложены прежде всего в связи с общей безопасностью социальным договором общества, который выражается в морали и нормах.

РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ

И рецепт счастья заключается в том, как вы уже догадались, чтобы реализовывать свои влечения, но в рамках общественного разрешения. Что тоже звучит банально и просто, но скрывает за собой огромную работу. Прежде всего развитие рефлексии и принятие себя во всех аспектах. Рефлексия нам потребуется для того, чтобы понимать, чего мы хотим и в чем нуждаемся. А принятие позволит нам не отворачиваться от своих естественных потребностей, которые реализуются и без нас, но вот только в какой форме? К сожалению, надо в двух словах рассказать про формы реализации влечения.

- *Невроз — это то, с чем приходят к психологу, когда влечение вместо того, чтобы быть реализовано, собирается в иррациональное поведение с точки зрения многих других людей (пример ниже).*
- *Психосоматика — когда влечение собирается в болезнь. Поэтому в психосоматической медицине часто говорят о том, что болезнь имеет смысл. Одним из возможных смыслов нейродермитов является привлечение внимания людей. Или реализация потребности во внимании.*
- *Перверсия — когда потребности реализуются напряжущую. Наверное, нет смысла объяснять, кто такие эксгибиционисты.*
- *Сублимация — социально приемлемый путь.*

А теперь пример конкретной реализации парциального влечения эксгибиционизма в варианте счастья и несчастья. Представим себе женщину, которая, влекомая потребностью в предъявлении себя обществу (эксгибиционизм), очень часто вызываясь одевается, на работе максимально старается быть в центре всех событий и дел даже за счет интересов коллег, очень шумна и утомительна для окружающих. Вполне естественно, что у нее возникают сложности с коллективом в связи с подобным поведением.

Если мы рассматриваем это поведение с точки зрения теории влечений, то влечение естественно, но реализация проблемная. Что можно порекомендовать такой женщине, чтобы она могла реализовывать свою потребность социально одобряемым путем? Пожалуй, неплохим вариантом стал бы драматический кружок или художественный кружок, где она могла бы представлять себя или результаты своего труда/творчества и получать одобрение за это метафорическое предъявление себя.

Очень важно помнить, что забота о себе и удовлетворение своих потребностей — это не замена, а настоящее счастье, поскольку никто, кроме вас, не знает о том, что хотите вы именно сейчас в этом месте. Еще одна важная вещь для понимания заключается в том, что счастье в контексте эйфории невозможно в связи с тем, что эйфория — это разрядка внутреннего напряжения, а напряжение и разрядка следуют друг за другом импульсно.

Будьте счастливы и реализуйте потребности социально приемлемым путем!





Наталья Кондратьева

Наставник по женской реализации аромасообщества Absolute, ведущая выездных церемоний Наталья Кондратьева — о своей прекрасной профессии, удивительных свойствах эфирных масел и о бодрящем «коктейле миллионеров».

Наталья, выбор вашей профессии наверняка не был случаен — вы уже более 10 лет в ней. Когда вы поняли, что это ваше? Какие таланты, образование, опыт повлияли на выбор?

Выездные свадебные церемонии — одно из моих любимых направлений в самореализации. В 2013-м году я увидела объявление о наборе на первый курс свадебных регистраторов, почувствовала отклик в душе и пошла учиться этому прекрасному мастерству. Чтобы выйти перед незнакомой аудиторией, которая может доходить до 500 человек, и произнести без запинки речь, нужна смелость, уверенность в себе. Помог мой опыт организаций мероприятий, который я получила, еще будучи студенткой педагогического вуза.



«ЛЮБЛЮ ДАРИТЬ ЧАСТИЧКУ ТЕПЛА!»

Интервью: Е. Зинченко Фото: Е. Языкова

Чем отличаются ваши церемонии? Что в них особенного?

Через свои церемонии я стараюсь достучаться до сердца каждого гостя и оставить в нем частичку тепла и любви. Каждая регистрация уникальна, как и каждая пара. Люблю включать историю отношений молодоженов в текст, учитывая их пожелания. Также провожу церемонии и для супругов в браке. Например, по случаю годовщины свадьбы, с целью освежить в памяти воспоминания, эмоции, чувства.

В какой момент в вашей жизни появились эфирные масла? Расскажите немного об аромасообществе, в котором состоите.

Эфирные масла встретились на моем пути к здоровому образу жизни 2,5 года назад. Они поддерживают мой иммунитет, физическое, психоэмоциональное состояние. Вместе с ними в мою жизнь пришло и аромасообщество. Оно открыто для всех, и это настоящая сокровищница с профессионалами из разных сфер (более 3000 людей из 19 стран мира) и многообразием курсов. Каждую среду в одном из кафе Екатеринбурга я провожу «Ароматное утро», где мы дегустируем эфирные масла. Как присоединиться к сообществу, я рассказываю на встречах.

Неужели эфирные масла обладают такой целительной силой?

Натуральные эфирные масла, не имеющие в своем составе ничего, кроме «выжимки» силы и иммунитета растений, действительно творят чудеса. По своей структуре капля эфирного масла схожа с каплей крови человека, что позволяет эфирным маслам легко встраиваться в клетки человеческого тела, оказывая положительное влияние. В каждой капле чистого эфирного масла содержится концентрат живительной силы растения. Тут я говорю, конечно же, не о маслах за 100 рублей, где в составе можно встретить синтетику, отдушки, ароматизаторы.

Что вызывает наибольший восторг у участниц клуба во время и после встреч, которые вы проводите? Как меняется жизнь людей?

Участницы удивлены тем, насколько точно эфирные масла подсвечивали их состояние. И самое главное, что вижу я и что отмечают гости встреч, — это бережное и мягкое воздействие ароматов

на них. Попадая в наше аромасообщество, люди находят клиентов, расширяют свою сферу деятельности, проявляются как эксперты и закрывают свои потребности на разных уровнях: укрепляют здоровье, приносят пользу людям, обретают интересное хобби, поддерживающее окружение или стабильный доход. К ним возвращается радость жизни.

Какие, на ваш взгляд, основные ароматы должны быть в косметичке каждой современной женщины?

Лаванда — универсальный помощник в любой ситуации, начиная от ран, ушибов и ожогов, заканчивая спокойствием и крепким сном. Ладан. Помогает успокоиться в сильных стрессовых ситуациях. Люблю его за разглаживающий эффект на лице.

Комбо из мяты и лимона. Смесь помогает проснуться, взбодриться, сконцентрироваться. Дарит ясность ума, помогает выстраивать коммуникации, выступить перед аудиторией. Мы называем ее «коктейль миллионера».

Иланг-иланг. Способен моментально отвлечь женщину от домашней рутины и превратить в сексуальную богиню. Оставляет потрясающий шлейф, если наносить его на влажные волосы, делая их при этом блестящими.

Кроме ароматерапии, что еще вам помогает восстанавливать силы, поддерживать внутренний баланс?

Уединение. В этот момент я отстраняюсь от всего, выдыхаю и наслаждаюсь спокойствием. Перезагружаюсь и затем готова вновь вернуться в насыщенный ритм дня.

Прогулки по лесу. Наблюдения за природой возвращают меня к себе, помогают оглядеться, увидеть красоту рядом, понять, чего я действительно хочу сейчас.

Путешествия с семьей. Они дают мне драйв, радость, энергию. Я счастлива, когда мы вместе едем за новыми эмоциями, впечатлениями.

Тел./WhatsApp: +7 (903) 084-72-32

Email: holyavkon@yandex.ru

VK: holyavkon



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

emmi-dent

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива М. Милани

Организм человека — это единый и очень тонкий инструмент, в котором все взаимосвязано. Если где-то порвалась одна струна, общая мелодия утратит прежнюю гармонию. Психосоматическая медицина — целое направление в медицинской психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение, течение и исход соматических, то есть телесных, заболеваний... «Стресс, отсутствие полноценного сна, эмоциональная перегрузка, сильные физические нагрузки могут повлиять на менструальный цикл и стать причиной заболевания», — утверждает медицинский психолог, специалист по восстановлению женского здоровья негормональными и безоперационными методами Мария Милани.

«Вдохновляют результаты!»

Мария, как часто на возникновение, например, миомы матки, влияют психологические факторы?

Есть много факторов, влияющих на возникновение болезни. К ним относятся наследственность, образ жизни, общее психологическое состояние. Но благодаря 12-летнему опыту работы с женщинами с миомой матки, могу сказать, что в 99% случаев причиной данного заболевания становится эмоциональный стресс, который запустил развитие миомы матки, эндометриоза, начало кровотечений, боли.

Что привело вас к работе с психосоматикой и помощи женщинам в таком деликатном вопросе?

В 2008 году у моей мамы обнаружили миому. Мама хотела сохранить матку. В то время, я, уже имея специальность медицинского психолога, занималась глубоким исследованием психосоматики и предложила маме попробовать изученные мною методы и техники. Через год на осмотре врач сообщил, что мама совершенно здорова. Это меня вдохновило, и я решила помогать и другим женщинам.

Почему важно соблюдать режим сна/отдыха? И что поможет приучить себя поддерживать баланс?

Во время сна происходит восстановление организма и выработка очень важного гормона — мелатонина. Он поддерживает главный женский гормон — окситоцин, отвечающий за женское здоровье во всех смыслах. Если женщина работает ночью, то мелатонина вырабатывается очень мало, и здоровье постепенно ухудшается. В первую очередь следует осознать, что здоровье — это самый важный ресурс, который необходимо поддерживать и сохранять. Далее нужно овладеть инструментами быстрого восстановления. Например, 15 минут специальной медитации могут заменить 3–4 часа полноценного сна.

Сложно ли обучиться навыку быстро возвращать себя в психологическое равновесие?

Это очень просто! Есть техники, которые помогают справиться с напряжением в считанные минуты. Многими из них я делюсь на своих страницах в соцсетях. Например, можно договориться с собой о 5–15 минутах покоя. В это время нужно отпустить все

мысли, глубоко дышать и чувствовать, как все накопленное за день напряжение уходит из тела.

Для читательниц вашего журнала я подготовила две медитации, которые помогут быстро прийти к балансу в течение рабочего дня и перед сном (См. QR-код с медитациями — Прим. авт.). Также есть специальные техники эмоционального освобождения для решения более глубоких психологических проблем.

Как проходит ваша работа? И были ли случаи, когда женщина справилась с проблемой довольно быстро?

Для кого-то подойдет очный формат, в котором я использую одновременно несколько техник — работаем с психосоматикой и телом. В онлайн-формате на Мегаинтенсиве по исцелению матки под моим руководством участницы выполняют простые, но эффективные техники работы с эмоциями, телом, тазом и маткой. Был случай, когда во время прохождения Мегаинтенсива у участницы началось кровотечение. Используя специальные техники, мы в течение часа остановили кровотечение, и помощь хирурга не понадобилась.

Другая клиентка пришла на прием с небольшой миомой размером 2,5 см. Через полгода снова записалась ко мне с другим запросом. Когда я спросила про миому, то получила ответ: после того приема она исчезла. В этом случае удалось восстановить матку за один раз. Конечно, успешное исцеление зависит от многих факторов. Чаще всего требуется больше времени, но это, безусловно, того стоит.

В чем ваш главный источник вдохновения?

Результаты участниц курсов и индивидуальных сессий, отзывы моих клиенток. Когда читаю, что ушло кровотечение, больше не требуется хирургическое лечение, родился долгожданный малыш и т.д., я понимаю, что Академия должна работать. Это все и есть мой источник вдохновения!



TG: Acwomen

5 ПРИЧИН ОТПРАВИТЬСЯ В ФИТНЕС-КЛУБ

Независимо от того, худеет человек или просто поддерживает форму, физические упражнения — то, без чего ему не обойтись. Сейчас многие занимаются самостоятельно, предпочитая спортивному залу комнату в своем доме, а инструктору — видеокурс с YouTube. Но чаще всего самостоятельные занятия не приводят к ожидаемому результату и человек все равно отправляется в фитнес-клуб. И это правильное решение, ведь у фитнес-клуба есть масса неоспоримых преимуществ.



1 Общение с близкими по духу

Многие боятся отправиться в фитнес-клуб и особенно в тренажерный зал исключительно из боязни обнаружить свое физическое несовершенство перед другими. Нам кажется, что те, кто ходят на занятия, уже достигли идеальной формы, а мы на их фоне будем смотреться смешно. На деле же выясняется, что большинство других посетителей фитнес-клуба — такие же худеющие страдальцы, недовольные своим телом. А в компании людей, имеющих проблему, аналогичную вашей, процесс похудения идет гораздо быстрее.

2

2 Регулярность

Только человек с очень сильной волей способен на регулярные занятия в домашних условиях. Остальные же, начав с большим энтузиазмом, постепенно охлаждаются и наконец вовсе забрасывают упражнения, оправдывая это недостатком времени, усталостью и другими сомнительными причинами. Записываясь на занятия в фитнес-клуб, вы вряд ли будете часто их пропускать: сработает желание оказаться не хуже других. К тому же финансовый вопрос никто не отменял: потратив деньги на абонемент, мы ожидаем, чтобы покупка оказалась полезной.

3

3 Сопутствующие программы

Прогрессивные фитнес-клубы, помимо большого выбора разных занятий, предлагают и сопутствующие услуги: бассейн, массаж, детокс-программы и т.д. Все они вместе и каждая по отдельности также способствуют оздоровлению/похудению, позволяя вам достичь желанной цели за более короткий период. Но в хорошем фитнес-клубе вам никогда не будут ничего навязывать, и решение в любом случае остается за вами.



4

5

Правильный подбор нагрузки

Выбирая комплекс упражнений для домашних занятий, вы ориентируетесь на свой вкус. Кто-то и вовсе занимается бессистемно, резко переходя, например, от пилатеса к калланетику. Ни к чему хорошему подобный подход не приводит, ведь только опытный фитнес-инструктор может подсказать, какие именно физические нагрузки нужны в вашем конкретном случае. Решив освоить в домашних условиях ту или иную систему упражнений, человек не учитывает своих особенностей. Как следствие — разочарование в себе и утрата мотивации. Занятие в фитнес-клубе проходит под руководством инструктора, который обязательно проследит за тем, чтобы вы выполняли все упражнения правильно, с пользой для себя и без опасности что-либо повредить. Кроме этого, фитнес-тренеры могут помочь составить и индивидуальную программу питания с учетом ваших пожеланий.

! СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ

Специалисты из Медицинской школы Бостонского университета заявляют, что регулярная физическая активность помогает предотвратить снижение когнитивных функций мозга и деменцию. По результатам исследований выяснилось, что люди, ведущие активный образ жизни, имеют более низкие метаболические и сосудистые факторы риска, что позволяет мозгу стареть в здоровом ключе.

Если же физическую активность соединить с соблюдением диеты или правильным питанием, то результаты будут еще лучше. Это отмечается в исследовании Американской академии неврологии.

Учитывая данные исследований, можно сделать вывод, что занятия спортом:

- увеличивают объем мозга;
- улучшают память;
- увеличивают концентрацию внимания;
- развивают дивергентное мышление (метод творческого мышления, применяемый обычно для решения проблем и задач);
- облегчают когнитивные расстройства;
- борются с депрессией;
- улучшают зрение;
- улучшают слух минимум на 10%.

○ Позитивное восприятие мира

Вы наверняка замечали, что люди, которые регулярно занимаются физической нагрузкой, относятся к жизни более позитивно и жизнерадостно, чем те, кто этого не делает. Причины их хорошего настроения легко объяснить биологическими процессами — во время физической активности у человека увеличивается выработка дофамина (нейромедиатор, гормон счастья), серотонина (нейромедиатор, играющий ключевую роль в регуляции настроения, циклов сна и бодрствования) и эндорфинов (группа химических соединений, дающих чувство радости и действующих как болеутоляющее).

Благодаря физической активности вырабатываются и эндоканнабиноиды (нейромедиаторные молекулы, которые воздействуют на нейроны различных нервных центров). Именно они вызывают у нас эйфорию и снижают уровень тревожности.



Галина Каштенкова

«ЖИВУ И НАСЛАЖДАЮСЬ!»

Интервью: Е. Беляева Фото: из архива Г. Каштенковой

У нас в гостях обворожительная Галина Каштенкова — психолог-психосоматолог-сексолог, фотомодель 18+. Она умеет не только быть успешной в бизнесе, но и получать от жизни максимум удовольствия и ценить прекрасные мгновения, которые дарит нам мир!

Галина, расскажите немного о себе и своей работе; что сейчас главное в вашей самореализации?

Я человек, который постоянно чем-то занят. Моя жизнь состоит из разных увлечений — мне интересно, наверное, все, ведь жизнь прекрасна! В последнее время очень погрузилась в мистику и эзотерику. Когда-то я забросила это направление в силу занятости. Но время пришло: сейчас уже не могу молчать — вся информация размещена на моей странице в ВК. Да, у меня есть экстрасенсорные способности, но я стараюсь о них не говорить. Это дар от Бога; я могу его применять только в экстренных случаях и только на благо Вселенной.

Я очень люблю природу во всех ее проявлениях. Сейчас, осенью, в лесах много грибов. Заходишь в лес — и попадаешь в сказку! Несмотря на засушливость этого года, мой лес всегда встречает меня грибами. Осень еще и пора заготовок, поэтому мой небольшой заводик по переработке сельхозпродукции и грибов (консервация) работает в круглосуточном режиме. У меня есть и производство по выращиванию овощей и цветов. Когда свежая продукция не успевает реализоваться в срок, она идет на консервацию.

В сфере психологии и сексологии я помогаю людям только удаленно и только тем, кто отмечен самой Богородицей, — от меня мало что зависит, все по воле высших сил.

Какие действия помогают стать увереннее в себе?

У всех разные способы получения уверенности в себе: это может быть спорт, любящий и любимый мужчина (женщина) рядом, салоны красоты, шопинг. Для меня это — близкие люди, увлечения, бизнес и работа.

Удовольствие от интимной жизни возможно без принятия своего тела? И есть ли в сексологии понятие нормы?

Конечно, очень тяжело заниматься сексом без принятия своего тела. Но скажу так: когда два человека любят друг друга, они и принимают тела друг друга. Любовь не обращает внимания на тела. Бог видит всех как внутри, так и снаружи (худенькие, полненькие, красивые, страшненькие). Это все люди придумали, а для Бога мы все его дети, и секс — одно из лучшего, что он подарил любящим парам... Ну а норма в сексологии включает в себя: наличие партнера, согласие партнера на секс, умение слышать и понимать партнера, умение выражать свои сексуальные желания. Мы можем удовлетворять друг друга, испытывая сексуальное наслаждение. Фантазии в сексе у всех разные — если есть взаимное согласие, то это здорово. Разговаривайте, делитесь друг с другом, но никогда не выносите это за пределы спальни, чтобы не потерять доверие.

Деловой женщине сложно совмещать все на свете. Что помогает вам не терять энергию? Как отдыхаете?

Совмещать все действительно очень трудно, но пока я справляюсь. Хорошо помогает активный отдых. Люблю путешествовать

по России на автомобиле, знакомиться с новыми людьми, завести контакты для бизнеса. Совмещаю приятное с полезным. Конечно же, люблю отдохнуть и телом, и душой (сауна, русская баня, бассейн).

Что вы вкладываете в понятие «успех»?

Успех для меня прежде всего в том, что я просто живу и наслаждаюсь каждым днем, сегодня, здесь и сейчас. Успех в моей семье (дочка, внук, скоро родится внучка). Я безмерно счастлива! И, конечно, успех — это все виды моей производственной деятельности. Это мои хобби, увлечения, которые приносят не только удовольствие, но и финансовые возможности. Замечательный внук (скоро идет в первый класс), который легко может позвонить мне раз 50 на дню, — особая радость для меня. Он мое солнышко, и я его обожаю!

Какой главный совет вы хотели бы дать ему, когда он вырастет?

Прежде всего хочется пожелать ему оставаться человеком, какие бы ситуации в жизни ни происходили!



10 ГДЕ ОТДОХНУТЬ УНИКАЛЬНЫХ ОЗЕР РОССИИ

В России много красивых озер, которые заслуживают внимания, но сегодня мы выделим 10, на наш взгляд, самых уникальных. Одни из них отлично подходят для рыбалки или дайвинга, другие — знамениты древними легендами и неповторимыми видами.



БАЙКАЛ

Байкал — самое известное и самое большое озеро России — находится в Восточной Сибири на границе Иркутской области и Бурятской республики. Озеро является крупнейшим хранилищем пресной воды: 20% мировых запасов. Весной вода в Байкале становится синей и очень прозрачной, летом и осенью приобретает зеленый оттенок, а зимой Байкал покрывается льдом и отлично подходит для катания на коньках. При этом вода Байкала настолько чистая, что сквозь толщу метрового льда можно увидеть подводных обитателей озера.

Туристы любят приезжать сюда круглый год — к их услугам комфортабельные отели и базы отдыха. Здесь отличные условия для рыбалки, дайвинга, сплавов на байдарках, каяках и даже круиза на теплоходе. В марте продолжает свою работу горнолыжный курорт «Гора Соболиная» — на склонах лежит мягкий пушистый снег, а температура воздуха днем редко опускается ниже -10°C . Для тех, кто хочет сэкономить, весна — лучшее время для поездки в этот заповедный край.

Популярные локации — остров Ольхон, Листвянка, горячие источники в Горячинске. И, конечно, кругобайкальская железная дорога (КБЖД) — уникальный памятник архитектуры и одна из самых популярных экскурсий по Байкалу, которая проводится на электропоезде, катере, теплоходе и ретро-поезде.

Как добраться: самолетом до Иркутска, на поезде или на машине (трассы М7 или М53).

ЛАДОЖСКОЕ ОЗЕРО

Второе по величине озеро России и самое крупное пресноводное озеро в Европе находится в Карелии и Ленинградской области. В доисторические времена, после оледенения, Ладога была частью современной Балтики.

В Ладожское озеро впадает большое количество рек и крупных ручьев, а вытекает всего одна — река Нева. Здесь водится более пятидесяти видов рыб, от лосося и форели до налима и угря, и еще — знаменитая ладожская нерпа.

Вас ждут незабываемые леса, целебный воздух и множество возможностей для активного отдыха: здесь популярны водные лыжи, катание на гидроциклах, парусный спорт. На берегу озера есть специально оборудованные пляжи, где можно позагорать и поплавать в чистой воде.

Как добраться: с Финляндского или Балтийского вокзала в Санкт-Петербурге, на автомобиле (Рябовское шоссе или Дорога жизни), на пароме или маршрутке (от станции метро Дыбенко).



МАЛИНОВОЕ ОЗЕРО

Малиновое озеро на Алтае известно своим необычным цветом. В зависимости от погоды вода может быть как едва розовой, так и ярко-малиновой. Такой уникальный цвет озеру дает обитающая в нем бактерия *Serratia salinaria*. Существует легенда о том, что раньше, когда Малиновое озеро находилось в собственности Екатерины II, ежегодно ко двору доставляли по 100 пудов розовой соли. Продукт подавался во время иностранных приемов и всегда вызывал восторг и удивление гостей.

Озеро представляет собой уникальный комплекс, в котором сочетаются природные условия, растительность, животный мир степных солончаков и соснового бора, и входит в число объектов Большого туристического золотого кольца Алтайского края. Вода, соли и грязи Малинового озера обладают лечебным эффектом.

Как добраться: до Барнаула на поезде или самолете, затем — на машине или автобусе до Михайловского. От Михайловского на маршрутке до поселка «Малиновое озеро».





ЭЛЬТОН

Крупнейшее минеральное озеро Европы Эльтон заполнено насыщенным соевым раствором (в 1,5 раза больше, чем в Мертвом море) и выглядит фантастически: его побережье усыпано сверкающими кристаллами соли, а водная гладь в зависимости от освещения кажется розовато-золотистой, красной и даже фиолетовой. Озеро образовалось 50 тысяч лет назад во время процесса высыхания Каспийского моря, поэтому водоем находится ниже уровня моря, здесь можно найти морские окаменелости и огромные валуны.

С 1910 года Эльтон стал официальным курортом, позже в советские годы здесь построили огромный санаторий. С ближайших минеральных источников на Эльтон доставляют лечебную воду; также активно используют в лечении рапу и иловую грязь. Здесь успешно лечат заболевания в области гинекологии, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Весной и осенью в окрестностях Эльтона во время перелета скапливаются десятки тысяч птиц, почти 30 различных видов, встречаются и лебеди.

Как добраться: до станции Эльтон можно доехать на поезде (из Москвы — до Махачкалы или Астрахани). От центрального Волгоградского автовокзала до Эльтона ходят автобусы и маршрутки. Удобнее всего добираться на автомобиле из Саратова.

ОЗЕРО КЕЗЕНОЙ-АМ

Озеро Кезеной-Ам расположилось на границе Дагестана и Чеченской республики. Его недаром называют жемчужиной чеченских гор. По красоте и величю этот памятник природы сопоставим со знаменитыми Голубыми озерами Кабардино-Балкарии, а в путеводителях он часто именуется «Кавказской Швейцарией». В его водах водится эйзенамская форель, занесенная в Красную книгу России. База отдыха, расположенная на берегу озера, делает Кезеной-Ам идеальным объектом для путешественников.

Целебный горный воздух здешних мест и купание в чистой воде благотворно сказывается на физическом здоровье отдыхающих. Во времена СССР именно в этих краях проходили тренировки гребцов олимпийской сборной.

Сегодня отдыхающим предлагаются различные виды досуга: пешие и конные экскурсии вокруг водоема, катание на квадроциклах, зимой — катание на сноуборде, коньках, тюбингах.

Как добраться: путь из Грозного на машине займет чуть больше двух часов по Царской дороге (примерно 90 км через Шали и Ведено и 20 км по горному серпантину).





СЕЙДОЗЕРО

Сейдозеро имеет длину 8 км и расположено в 189 м над уровнем моря в самом центре Кольского полуострова, в районе, традиционно именуемом Русской Лапландией. Именно здесь в конце XX века были обнаружены остатки древнейшей цивилизации, которую античные авторы именовали Гипербореей (в древнегреческой мифологии — легендарная северная страна). С этим озером связано множество сказаний, мифов, а также аномальных явлений.

Сегодня это популярное место для отдыха. Из развлечений гостям предлагают прогулки по лесу (зимой на лыжах или снегоходах), сафари, пешие походы на Сейдозеро и в горы. Сильному полу понравится охота и рыбалка. Для этого предоставляются катера с мощными моторами и лодки.

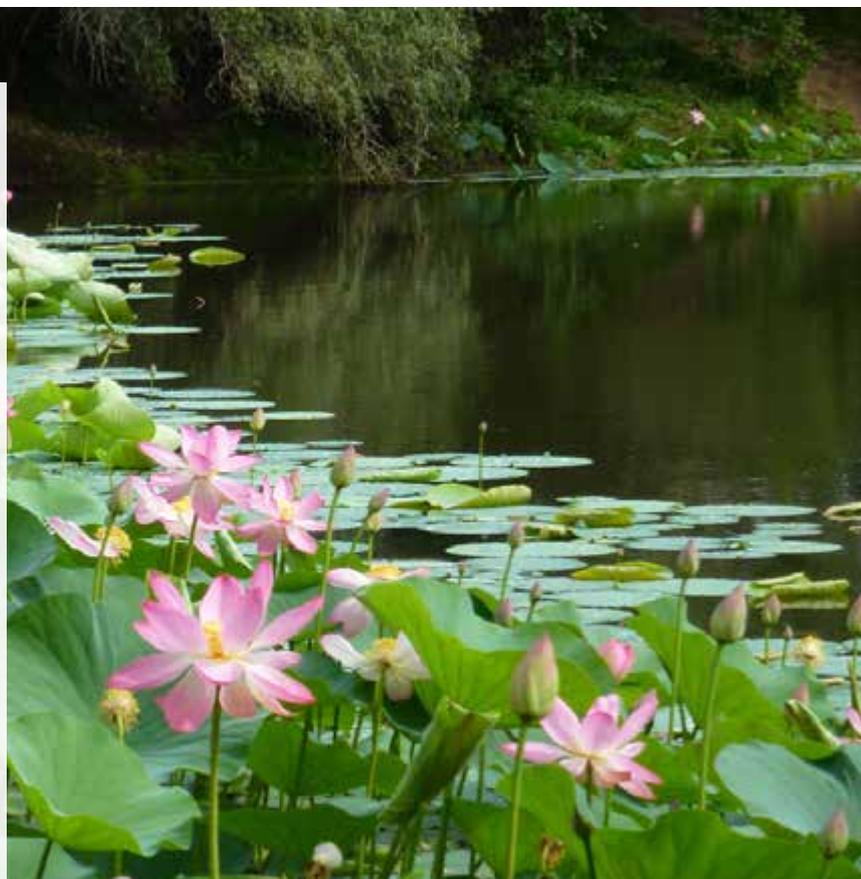
Как добраться: от Мурманска — на автомобиле по трассе М18. На поезде можно добраться до станции Оленегорск, от вокзала — на автобусе до ближайшего к озеру поселка Ревда.

ОЗЕРО ЛОТОСОВ

Небольшое озеро с лотосами в Волгоградской области расположилось в природном парке «Волго-Ахтубинская пойма». Оно привлекает романтически настроенных путешественников — здесь любят делать селфи и устраивать небольшие пикники на берегу. Точной информации о причинах появления лотосов на озере нет — есть только легенды, поверья и предания.

Чтобы застать период цветения лотосов, лучше приехать сюда в августе или сентябре. Идеальное время для посещения — раннее утро. Здесь менее многолюдно и чувствуется аромат лотосов. Уже во второй половине дня цветки начинают закрываться на ночь. Прибывшие после 16–17 часов застанут закрытые бутоны. Для визита нужно выбирать солнечный день — в пасмурную погоду бутоны могут быть закрыты. И не забывайте, что лотосы нельзя срывать, так как они занесены в Красную книгу.

Как добраться: на машине из Волгограда по трассе Краснослободск — Средняя Ахтуба. После моста через реку Ахтуба следовать прямо до указателя «Лебяжья поляна». Путь займет чуть более 30 минут. До озера ходят и маршрутки.



ГОЛУБЫЕ ОЗЕРА

В Кабардино-Балкарии множество красивых озер, но наиболее известны Голубые озера. Это группа водоемов, состоящая из пяти карстовых озер — два Верхних Голубых озера, Сухое Голубое озеро (Кель Кетчхен), Секретное Голубое озеро, Нижнее Голубое озеро, но наиболее интересным из них является изумрудное озеро Церик-Кёль (Нижнее Голубое). По одной из легенд, на дне водоема покоится войско великого тюркского завоевателя Тамерлана.

В озере не купаются люди, не водится рыба, а местные жители его избегают и называют «бездонным озером». Больше века оно притягивает внимание ученых и любителей необычного. Ученые ищут ответ, почему уровень озера не меняется при том, что его не питает ни один источник. Не меняется и температура воды — круглый год плюс 9 градусов.

Помимо подземных рек и сероводорода, в глубинах озера еще много чего интересного. Например, в нем есть пустоты и подводные пещеры. Озеро ежегодно манит сюда дайверов со всего мира.

Голубые озера — это отличное место для экскурсий, пеших прогулок, а также спокойного и размеренного отдыха в окружении завораживающей природы.

Как добраться: на машине — Голубые озера расположены всего в 60 км от Нальчика, столицы Кабардино-Балкарской республики.



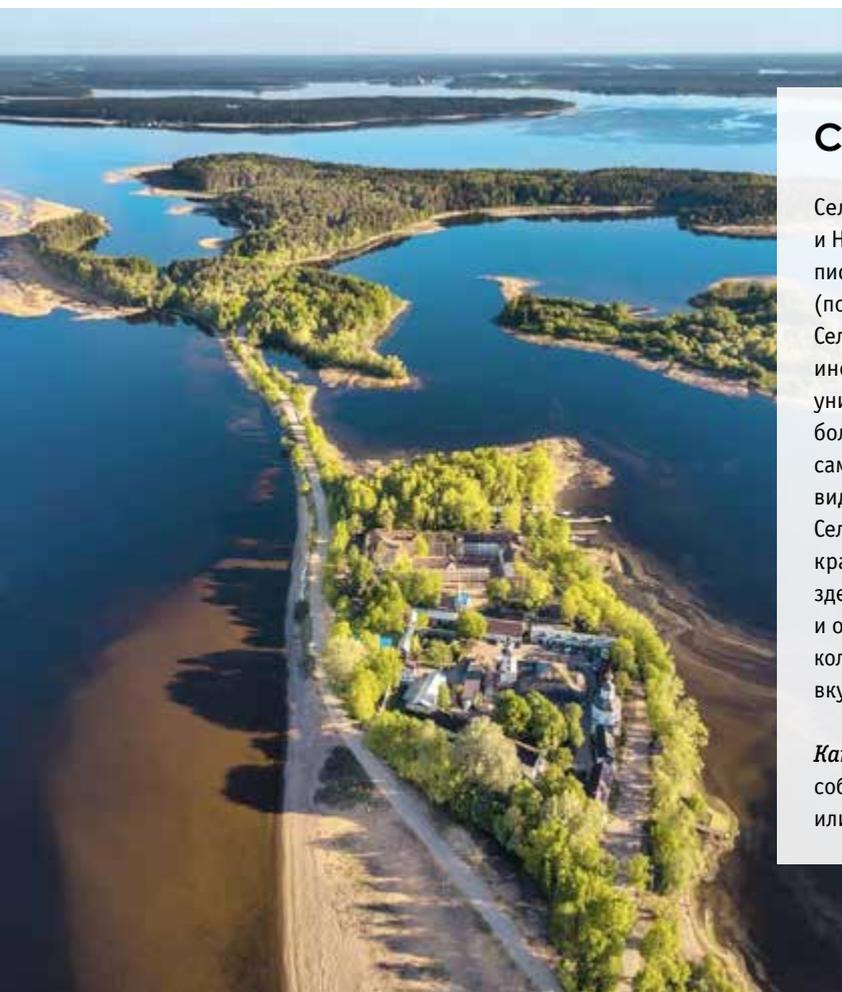


ОЗЕРО ДЖЕКА ЛОНДОНА

Озеро, расположенное в Магаданской области на высоте 803 м и окруженное горами, кедровыми и лиственными лесами, считается одним из самых красивых озер Дальнего Востока. Протяженность озера составляет около 11 км, а глубина — порядка 60 м. На нем расположено четыре острова. Узкий залив озера со скалистыми берегами напоминает фьорды Норвегии и озера Шотландии. Есть две версии происхождения такого необычного названия: по одной версии первооткрыватели озера нашли на берегу роман Джека Лондона «Мартин Иден», по другой — руководитель первой геологической экспедиции решил назвать озеро в честь этого американского писателя.

Озеро доступно для посещения, к нему проложена грунтовая дорога. Здесь можно прекрасно отдохнуть на лоне первозданной природы, в атмосфере комфортабельного палаточного лагеря или на туристской базе. Озеро идеально для рыбалки. Лдины в озере плавают до конца июля, в самое теплое время года у берегов вода прогревается до +10–12 градусов. В середине октября озеро замерзает. В тайге в горах вокруг водоема водятся россомахи, медведи, лоси. Часто встречаются зайцы-беляки, белки, горностаи.

Как добраться: по Колымской трассе до поселка Ягодное. От поселка до озера путешественникам предлагается добраться на вездеходах.



СЕЛИГЕР

Селигер — озеро ледникового происхождения в Тверской и Новгородской областях России — расположилось среди живописных лесов и холмов. Второе название озера — Осташковское (по названию города Осташкова, стоящего поблизости).

Селигер является охраняемым природным заповедником, и его иногда называют Европейским Байкалом из-за разнообразия уникальной флоры и фауны, похожих на озеро Байкал, а также большого количества мелких островов. Озеро не раз признавали самым чистым в Тверской области. В солнечные дни дно можно видеть на глубине до 5 метров.

Селигер привлекает туристов не только нетронутой природной красотой, но и чистыми песочными пляжами. Теплый сезон здесь длится с июня по сентябрь, но рыбаков и охотников озеро и окрестные леса манят круглый год. Вблизи озера — огромное количество комфортабельных отелей и туристических баз на любой вкус и кошелек.

Как добраться: из Москвы можно добраться несколькими способами: автобусом (прямой маршрут), поездом (одна пересадка) или на автомобиле.

Михаил Врубель и Надежда Забела
Любовь, похожая на сон



Красивые истории любви часто начинаются с первого взгляда. Он и она видят друг друга и сразу же понимают: это тот самый человек. Похожее случилось и с известным художником Михаилом Врубелем. Правда, он влюбился в свою будущую супругу Надежду Забелу с первого... звука.

А началось все с большой любви к опере. Русский меценат и предприниматель Савва Иванович Мамонтов побывал на оперном спектакле «Гензель и Грета» Энгельберта Гумпердинка в Европе. Он был так очарован, что захотел подарить эту красивую рождественскую сказку России. Мамонтов решил поставить спектакль за свой счет, сам перевел текст и договорился с оперной антрепризой Панаевского театра. За помощью с декорациями и костюмами меценат обратился к художнику Константину Коровину.

Тот приступил к работе, но неожиданно заболел, и Мамонтов пригласил в Петербург Михаила Врубеля. Весь вечер Савва Иванович играл на рояле отрывки из оперы, а на утро Михаил Александрович уже стоял в зрительном зале театра и намечал план работы.

В это время шла репетиция, и Врубель вдруг услышал незнакомый, но прекрасный голос. Он так взволновал художника, что тот немедленно пожелал выразить неизвестной артистке свое восхищение. В воображении Михаил Александрович уже представлял ее неземной красавицей и сказочной феей.

Надежда Ивановна так вспоминала первую встречу с Врубелем: «Я во время перерыва (помню, стояла за кулисой) была поражена и даже несколько шокирована тем, что какой-то господин подбежал ко мне и, целуя мою руку, воскликнул: «Прелестный голос!». Стоявшая здесь Т.С. Любатович поспешила мне представить: «Наш художник Михаил Александрович Врубель», и в сторону мне сказала: «Человек очень экспансивный, но вполне порядочный». Не все считали певицу красавицей — кто-то говорил, что она слишком худа и невзрачна. Однако ценители оперы в один голос отзывались о ней как о неотразимой и обольстительной женщине. Михаил Гнесин так описывал Надежду Забелу: «Эти широко расставленные сказочные глаза, пленительно-женственная, зазывно-недоуменная улыбка, тонкое и гибкое тело и прекрасные, длинные руки». Михаил Александрович был сражен очарованием Надежды. По словам биографа художника В.М. Домитеевой, «Врубель влюбился мгновенно». И почти сразу предложил певице руку и сердце. Ему тогда было около сорока, Надежде — 28 лет. До этого она никогда не была замужем, с ее именем не было связано никаких любовных историй. Судя по всему, Надежда отдавала все силы и время опере, вкладывая в свой голос нигде более не выраженные чувства и эмоции. Неслучайно же ее проникновенное пение так поразило Михаила Врубеля. Гнесин следующими словами описывал голос Надежды: «Ни с чем не сравнимый, ровный-ровный, легкий, нежно-свирельный и полный красок или, точнее, сменяющихся переливов одной какой-то краски, предельно выразительный, хотя и совершенно спокойно льющийся. Казалось, сама природа, как северный пастушок, играет или поет на этом одушевленном музыкальном инструменте...». Однако сам Врубель услышал в голосе Надежды истинно «человеческое», «родное» звучание. Забела не сразу дала согласие на брак. Ее смущало то, что Врубель выпивал, у него не было стабильного дохода, к тому же к деньгам он относился не очень практично.

Правда, многие заметили, что в обществе влюбленного Михаила Александровича Надежда стала еще более привлекательной, легкой, воздушной, словно художник незаметно раскрыл какие-то потаенные грани ее женственности. Даже в голосе Забелы проявились новые теплые нотки. Кроме того, певица не могла устоять перед фактом, что Врубель, по словам Домитеевой, был «тончайшим знатоком вокала» и относился к пению как «к делу наиважнейшему на свете».

Надежда согласилась стать невестой Врубеля и познакомила его с родными. Семья певицы владела доходным родовым поместьем,





и Забела была материально обеспечена, в отличие от Михаила Александровича. В это время Врубеля, как никогда раньше, беспокоило его скудное финансовое состояние. На встречи с невестой он нередко добирался пешком — денег не было даже на извозчика. И тут, на его счастье, художнику поступил крупный заказ.

28 июня 1896 года Михаил Врубель и Надежда Забела обвенчались в православном Крестовоздвиженском храме Женевы. Медовый месяц они провели в Люцерне, в пансионате с красивым видом на озеро и горы. По словам Домитеевой, «вместе им было чудесно, как детям познакомившей их оперной сказки».

Надежда написала сестре о первых днях замужества следующее: «Вот уже четвертый день, как мы женаты, а мне уже кажется, очень давно, мы как-то удивительно сошлись... В Михаиле Александровиче я каждый день нахожу новые достоинства; во-первых, он необыкновенно кроткий и добрый, просто трогательный, кроме того, мне всегда с ним весело и удивительно легко. Я безусловно верю в его компетентность относительно пения, он будет мне очень полезен, и кажется, что и мне удастся иметь на него влияние. Деньги я у него все отбираю, так как он ими сорит. Конечно, бог знает, что будет, но начало хорошо, и я себя пока чувствую прекрасно».

В те светлые дни Михаил был очень тих и спокоен. Он стелил постели и читал Надежде вслух Лермонтова и Пушкина перед сном. Не всегда брак между двумя творческими людьми бывает удачным. Нередко один хочет доказать другому, что он более значим и талантлив. Однако в браке Михаила и Надежды все было иначе. Врубель боготворил супругу и готов был преданно, по-рыцарски служить ей. Он сам создавал костюмы не только для ее сценических образов, но и для повседневной жизни.

Это были волшебные, феерические наряды. Михаил Александрович экспериментировал с цветами, заставляя образ любимой Надежды играть новыми красками. Та, в свою очередь, беспрекословно доверялась супругу, хотя наряды зачастую были очень неудобны в повседневной носке. По словам певицы М.А. Дуловой, Михаил Александрович перед выступлениями всегда собственноручно одевал любимую с чулка до головного убора, для чего приходил в театр вместе с Надеждой Ивановной, за два часа (как это и полагалось) до начала спектакля.

Надежда выступала в роли Морской царевны в опере «Садко» около девяноста раз. Михаил Александрович присутствовал на каждом спектакле. Супруга как-то спросила его, неужели ему не надоело, на что Врубель ответил, что он может бесконечно слушать оркестр, в особенности море.

В 1901 году на пятом году их семейной жизни на свет появился сын Михаила и Надежды. В честь Мамонтова мальчика назвали Саввой. Ребенок родился прелестно сложенным, окружающие отмечали его особенный, сознательный взгляд. Но у ребенка был врожденный дефект — рассеченная верхняя губа, что в то время считалось признаком «вырождения». Будучи преданным поклонником всего красивого, Врубель принял это глубоко к сердцу.

В то время он усердно работал над образом Демона Поверженного. Он писал и много раз переписывал картину на огромном полотне, которое занимало целую стену комнаты. Даже когда «Демона» перевезли в Петербург на выставку «Мира искусства», художник продолжал каждое утро переписывать картину. Порой Демон казался очень страшным, в другие дни у него появлялось скорбное выражение лица. Сам Михаил Александрович говорил, что его Демон уже не повержен, а летит.

Именно тогда у Врубеля появились первые признаки психического расстройства. По словам искусствоведа Петра Суздалева, выбор палитры к картине «Демон» отражал изменения в душевном состоянии художника. «Врубель создал свою симфонию траурных лиловых, звучно-синих и мрачно-красных тонов», — говорил Бенуа. Картину купил коллекционер Владимир фон Мекк. Он устроил званый ужин в честь художника. На нем Врубель говорил только о себе и своей гениальности, критиковал других авторов. Сестра Надежды отмечала, что Михаил Александрович в конце концов написал Демону корону, хоть взгляд его и оставался скорбным.



10 февраля 1902 года Врубеля госпитализировали с диагнозом «мания величия». Благодаря лечению состояние психики художника постепенно улучшилось. Однако потеря сына в 1903 году (мальчику было три года) нанесла ему тяжелейшую травму и снова привела в больничную палату. Теперь состояние Врубеля носило иной характер — он был крайне угнетен и подавлен.

Все это время Надежде приходилось быть очень сильной, чтобы не сдаться и не потерять веру. Она делала все, что могла, чтобы Михаилу Александровичу стало хоть немного легче. Ее называли ангелом-хранителем художника. Всякий раз, когда Михаил видел Надежду или читал ее письма, его состояние немного улучшалось. Он по-прежнему относился к ней трепетно и преданно. Голос Надежды стал для Врубеля путеводной звездой и истинной отрадой. Зная, как супруг любит ее пение, Надежда приезжала в больницу с аккомпаниатором и пела для художника.

В конце жизни Михаил Александрович стал терять зрение. Он продолжал писать портреты супруги, восстанавливая ее черты по памяти, храня ее неповторимый образ на кончиках пальцев. Врубель скончался 14 апреля 1910 года от пневмонии. Надежда пережила его всего на три года и ушла из жизни в 45 лет.

Благодаря волшебному образу, запечатлевшемуся в сознании Врубеля с самой первой встречи, Надежда Забела стала светлой музой художника до конца его дней. Самой таинственной картиной, на которую Михаила вдохновила любимая супруга, считается «Царевна-Лебедь». Художник написал ее в 1900 году, и теперь она хранится в Третьяковской галерее.



7 картин Михаила Врубеля, посвященные супруге Надежде Забеле-Врубель:

1. «Снегурочка» (1890 год);
2. «Муза» (1896 год);
3. «Портрет артистки Н.И. Забелы-Врубель, жены художника, в летнем туалете «Etrige» (1898 год);
4. «Царевна-Лебедь» (1900 год);
5. «Портрет Н.И. Забелы-Врубель на фоне березок» (1904 год);
6. «Портрет Н.И. Забелы-Врубель в кресле на фоне обоев» (1904 год);
7. «После концерта. Портрет Н.И. Забелы» (1905 год).



ЗАБЕЛА-ВРУБЕЛЬ: ТВОРЧЕСТВО

Забела-Врубель стала ведущей исполнительницей главных партий в операх Николая Римского-Корсакова — Ольги в «Псковитянке», Панночки в «Майской ночи», Снегурочки в «Снегурочке», Волховы в «Садко»; партии Веры («Боярыня Вера Шелого»), Марфы («Царская невеста»), Царевны-Лебеди («Сказка о царе Салтане») были написаны специально для нее.

Кроме того, Забела-Врубель с успехом пела Гориславу в «Руслане и Людмиле» Глинки, Татьяну в «Евгении Онегине», Марию в «Мазепе», Маргариту в «Фаусте» Гуно, Недду в «Паяцах», Дездемону в «Отелло» и др.

В 1896 г. вместе с Федором Шаляпиным пела в опере «Жизнь за царя» («Иван Сусанин») в труппе Саввы Мамонтова. В 1897–1904 гг. была первым сопрано в московской Частной опере Саввы Мамонтова.

В 1904–1911 гг. — солистка Мариинского театра в Санкт-Петербурге.

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

О ФИНАНСАХ



Финансы — это тема, которая никогда не выходит из моды. О них и сегодня говорят много — одни обещают быстрый заработок от 300 тыс. в месяц, вторые — обучают трейдингу каждого желающего, третьи — продолжают верить во всевозможные пирамиды успеха. Вот только финансово успешных больше не становится, скорее — наоборот... А что думали о деньгах известные люди бизнеса и искусства?

«Богатство позволяет выбирать самых красивых женщин, оплачивать лучших учителей, оно дает человеку чистоту, время для физических упражнений и избавляет от оупляющего физического труда» | Ф. Ницше

«Деньги неудобны лишь тем, что их нельзя использовать больше одного раза» | Л. Сенека

«Финансы составляют ту точку опоры, которая, согласно Архимеду, позволяет перевернуть весь мир» | Кардинал Ришелье

«Не почитай денег ни больше, ни меньше, чем они того стоят — это хороший слуга и плохой господин» | А. Дюма

«Если вы хотите разбогатеть скоро, так вы никогда не разбогатеете; если же хотите разбогатеть, не спрашивая о времени, то разбогатеете скоро» | Н. Гоголь

«Деньги, конечно, деспотическое могущество, но в то же время и высочайшее равенство, и в этом вся их главная сила. Деньги сравнивают все неравенства» | Ф. Достоевский

«Думай, прежде чем вкладывать деньги, и не забывай думать, когда уже вложил их» | Ф. Доил

«Не надо бояться больших расходов. Надо бояться маленьких доходов» | Д. Рокфеллер

«Тот, кто ищет миллионы, весьма редко их находит, но зато тот, кто их не ищет, — не находит никогда!» | О. де Бальзак

«Нельзя гоняться за деньгами — нужно идти им навстречу» | А. Онассис

«Деньги для людей умных составляют средство, для глупцов — цель» | А. Декурсель

«Оказывается, Том, быть богатым вовсе не такое веселое дело. Богатство — тоска и забота, тоска и забота...» | М. Твен

«Деньги всегда есть, только карманы меняются» | Г. Стайн

«Проблема не в том, чтобы иметь деньги на черную икру, а в том, чтобы находить в ней вкус» | А. Морюа

Рецепты Средиземноморья



Сегодня в нашей традиционной рубрике — блюда средиземноморской кухни. Она известна высоким содержанием растительных продуктов (сезонных овощей, фруктов и зелени), оливкового масла, рыбы и ограничением потребления красного мяса и сладостей и состоит в основном из блюд домашнего приготовления с минимальной обработкой. Ввиду наличия большого количества полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, клетчатки, антиоксидантов и других полезных компонентов, такая пища благотворно влияет на здоровье сердца и сосудов, снижает риск диабета и онкологических заболеваний, что подтверждается многочисленными научными работами.

САЛАТ С СЕМГОЙ И АВОКАДО

Ингредиенты

- Семга (слабосоленая) — 100 г
- Авокадо — 1 шт.
- Помидоры черри — 4 шт.
- Руккола — 50 г
- Салатный микс — 100 г
- Оливковое масло — 1 ч.л.
- Соль, молот. перец — по вкусу
- Кунжут — для украшения

Перед вами — легкое и гармоничное по вкусу блюдо, которое готовится не более 15 минут. Заправку из оливкового масла можно заменить ложкой натурального йогурта.

ИЗ ИСТОРИИ

Жители Средиземноморья с древности славятся своим долголетием. В середине 50-х годов XX века американский диетолог Ансел Кейс обратил внимание на то, что даже бедные люди в маленьких итальянских городках были гораздо здоровее, чем состоятельные американцы. Почти 30 лет он изучал взаимосвязь между питанием и здоровьем в Италии, Греции и других странах и обнаружил, что низкий процент сердечно-сосудистых заболеваний у жителей побережья Средиземного моря связан с их пищевыми привычками. Такую модель рациона Кейс назвал «средиземноморской диетой». Опубликованная им серия работ положила начало множеству исследований, подтвердивших пользу средиземноморской диеты. А в 2012 году организация ЮНЕСКО даже признала ее нематериальным культурным наследием человечества.



Приготовление

1. Авокадо промыть, отделить мякоть от кожицы и нарезать небольшими кусочками. Выложить нарезанную мякоть на дно большого салатника.
2. Филе семги нарезать брусочками и переложить в салатник к авокадо.
3. Рукколу и листья салата промыть, обсушить, порубить при необходимости. Добавить в салатник к другим ингредиентам.
4. Помидоры черри нарезать половинками, выложить на зелень.
5. Заправить салат оливковым маслом, посолить, поперчить и присыпать семенами кунжута. Подавать салат к столу сразу же после приготовления.

САЛАТ С ГРИБАМИ И СПАРЖЕЙ

Ингредиенты

- Грибы — 350 г
- Перепелиные яйца — 8 шт.
- Спаржа — 200 г
- Фундук — 1 горсть
- Оливковое масло — 2 ст.л.
- Специи и приправы — 1 ч.л.

Приготовление

1. Отварить перепелиные яйца и разрезать их пополам.
2. Крупно нарезать грибы и обжарить в ложке масла.
3. Отдельно обжарить спаржу до красивого румяного цвета.
4. Приправить салат и посыпать рубленым фундуком.

Этот салат наверняка понравится гурманам и всем, кто следит за своим здоровьем. Его можно подавать в любое время дня — он не только полезный, но и достаточно сытный.



РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ФРУКТАМИ

Запеченная индейка великолепно сочетается с фруктами. Они могут быть любыми, в том числе и экзотическими. Не удивляйтесь, если этот простой в приготовлении рулет из индейки станет вашим любимым блюдом!

Ингредиенты

- Грудка индейки — 500 г
- Манго — 1 шт.
- Папайя — 1 шт.
- Клюква — 1 горсть
- Фисташки — 1 горсть
- Перец чили — 2 шт.
- Специи и приправы — 1 ст.л.

Приготовление

1. Развернуть грудку индейки, отбить и приправить.
2. Нарезать фрукты полосками, нарубить фисташки и измельчить чили.
3. Выложить всю начинку на индейку и свернуть рулет. Перевязать его нитью.
4. Запекать рулет в духовке 45 минут при 180-190 градусах.



МУСС ИЗ МАНГО

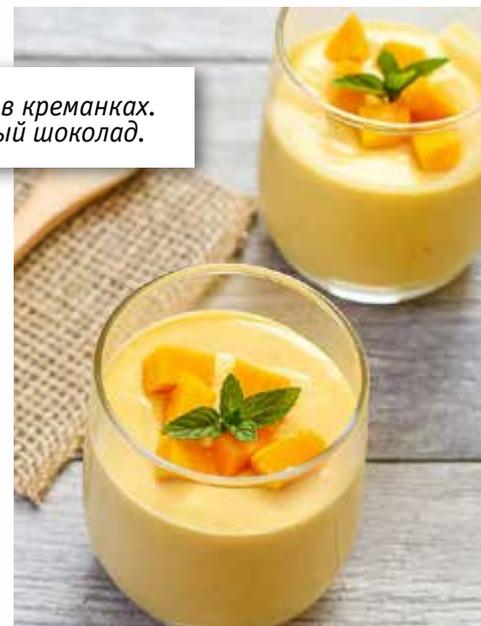
Нежнейший мусс из манго подают на основе, как для чизкейка, или просто в креманках. Для украшения идеальны кусочки фруктов, миндальные лепестки или тертый шоколад.

Ингредиенты

- Манго — 1 шт.
- Творог — 300 г
- Сметана — 300 г
- Мед — 2 ст.л.
- Заменитель сахара — 2 ст.л.
- Желатин — 1 ч.л.

Приготовление

1. Развести желатин в воде согласно инструкции.
2. Взбить блендером сметану с творогом, медом и заменителем сахара.
3. Отдельно измельчить в пюре очищенное манго и соединить обе массы.
4. Добавить желатин, перемешать и дать муссу застыть в холодильнике.



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.



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.

Сайт: businesslady-life.ru.

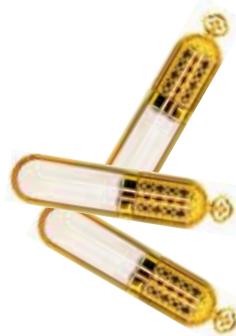
Ждем ваших писем и звонков!



TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика
по индивидуальным рецептурам*

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



Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: shevchenko.valeria@gmail.com

Сайт: iloveskin.ru

