

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить
№ 47, октябрь 2023



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

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

**ИСТИНА ПОД
ЦЕНЗУРОЙ**
ЧТО МОЖНО
УЗНАТЬ О СЕБЕ
ИЗ СНОВ?
СТР. 8

**СПОСОБЫ
СОХРАНИТЬ
МОЛОДОСТЬ**
ОТ ДРЕВНИХ ДО
ФЕЙСБИЛДИНГА
СТР. 10-11

**ЗОЛОТЫЕ
ПРИВЫЧКИ
ОБЩЕНИЯ**
ОНИ СОХРАНЯЮТ
ОТНОШЕНИЯ
СТР. 4-5

**ВЫБОР
ПРОФЕССИИ**
ОШИБКИ,
КОТОРЫЕ
СОВЕРШАЮТ
МИЛЛИОНЫ
СТР. 6-7

ПАВЕЛ ВАСИЛЬЕВ

НИЖЕГОРОДЕЦ, ИЗМЕНИВШИЙ ИНДУСТРИЮ ЦВЕТОВ

16+

СТР. 14-15



- ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ КРАФТОВЫХ БУРГЕРНЫХ
- 27 УНИКАЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ТЕРРИТОРИИ РФ
- БУРГЕРЫ ОТ 230Р
- АВТОРСКИЕ РЕЦЕПТЫ
- DOG FRIENDLY
- ДОСТАВКА



НИЖНИЙ НОВГОРОД • БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ 32 • NNKRD-PAREN.RU • +7 (952) 477-95-95

КУПОН

ДЭФО ОФИСНАЯ
МЕБЕЛЬ

СКИДКА
5%



Скидка не суммируется со скидками по другим акциям.
Подробности уточняйте у менеджеров в салонах «ДЭФО».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Сегодня достаточно часто от людей разных поколений можно услышать фразу: «Я человек маленький, от меня ничего не зависит». Обычно ею оправдывают бездействие или, того хуже, различные плохие поступки, совершаемые под «давлением свыше». И такая установка оказывает крайне деструктивное воздействие на развитие социума в целом. Но мы точно знаем, что можно жить по-другому, и каждый из нас способен влиять на происходящие с ним события, преобразовывать окружающее пространство.

Истории героев статей «Alfa Жизни» - обычных нижегородцев - это доказывают от номера к номеру. Так бизнесмен Павел Васильев (лицо с обложки данного выпуска) смог многое поменять в целой цветочной индустрии города, а также задал тренды в сфере загородного отдыха (стр. 14-15). Выпускник ННГУ, режиссер Борис Казанцев снял в Н. Новгороде сериал (с участием известных актеров), который шел на PREMIER - одной из крупнейших online-платформ страны (стр. 14,16). 29-летняя

Валентина Кулагина стала одной из трех женщин во всей России, добравшихся до полуфинала 1 сезона экстремального шоу «Суперниндзя» (стр. 24). А Юлия Джой (стр. 12-13) и Иван Родионов (стр. 16-17) смело взялись за пока еще не очень освоенные бизнес-ниши (newborn-фото и мужской маникюр, соответственно) и успешно в них развиваются.

А многие другие материалы выпуска помогут лично вам вывести свою жизнь на новый уровень. На стр. 4-5 вы узнаете о важнейших принципах коммуникации, которые позволяют вам выстраивать нормальные отношения даже с очень токсичными индивидами. На стр. 6-7 поймете, в чем ошибаются миллионы людей при выборе профессии: это поможет, как минимум, вашим детям их избежать. Статья на стр. 8 подскажет, как извлечь ценную для жизни информацию... из снов! Материалы на стр. 10-11, 18-19 раскроют массу интересного о поддержании молодости и здоровья (а от них крайне зависит успех во всех сферах)...

А попробовать вживую передовые техники изменения жизни вы сможете уже 3 декабря на фестивале саморазвития **Alfa Life Fest 13**. Вас ждет больше 40 мастер-классов по достижению успеха, познанию себя, развитию тела и отношениям. Все подробности в группе vk.com/alfalifefest.

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-9, 12-15, 18-19, 22

СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 4-5

ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 10-11, 16-17

УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 18-19

ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 24

МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ANTRAWOOD, арт-пространство в этническом стиле. Место для проведения тренингов, выставок, чайных церемоний, вечеринок
Ул. Добролюбова, 4А Тел. 8-905-722-8951 Сайт: vk.com/antrawood

ART OF LIVING. Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.
Тел: 8-903-606-8676. Сайт: www.artofliving.org

RAD ZHIZNI, центр развития.

AirTraining, воздушная йога, реальный цигун, силовой фитнес в гамаках, нейрогимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты
Ул. Тимирязева, 9к1 Тел: 89043961749 vk.com/centrazvitiia

YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

Хатха-йога, кундалини-йога, йога для беременных и т.д.
Ул. Горького, 117. Тел: 291-27-99 Сайт: yogasphera.ru

АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ. Обучение современным востребованным профессиям с нуля.
Ул. Новая, д. 28 Тел. 420-63-32; 280-84-36 Сайт: vk.com/ecolespb

АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.
Ул. 40 лет октября, 7г. Тел: 414-31-44 Сайт: vk.com/aquamarine_nn

ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб. Телесные практики, направленные на избавление от телесных зажимов, дефицита энергии
Ул. Ильинская, 686 Тел. 8-951-904-6931 vk.com/vse_grani_otnoshenii

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.
Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: www.psiholognn.ru

КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей.

Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки
Ул. Пискунова, 21/2. Тел. 275-86-39 Сайт: vk.com/krylia-nn

МАТЭ, клуб для просвещенных. Познание человека по календарю

Мая, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54, Сайт: www.club-mate.nn.ru

МИРАЙЯ, экоцентр. Оздоровление и развитие человека на основе методов Йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.
Ул. Алексеевская, 41. Тел: 433-01-82. Сайт: miraya.ru

НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации
Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: nshpp.ru

ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего (курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)
Ул. Звездинка, 24 Тел. 8-929-055-18-05 vk.com/dive_nn

РАДУГА, йога-центр. Весь спектр йоги в одном месте - в центре

Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м2.
Ул. Коминтерна, 99 Тел: 8 (831) 422-29-99 Сайт: радуга-йога.рф

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития. Трансформационные игры, фитнес, нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события
Ул. Родионова, 189/24 Тел: 8-910-384-8778 Сайт: vk.com/clubhappynn

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр. Трансформационные игры, МАК-сессии, арт-практики, соматипология, родология, игротка для досуга
Тел. 8-920-00-8108 Сайт: vk.com/tvoyhodnn

ФЕНИКС, психологический центр. Индивидуальные консультации, семейная и групповая терапия, тренинги
Ул. Трудовая, 8 Тел. 8-910-126-0606 Сайт: vk.com/fenixpsy

ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое. Целостный подход к личности и здоровью.
Ул. Дунаева, 9 Тел. +7-969-623-4458 Сайт: vk.com/eravodoleya52

ЭСТЕТИКА, психологическая арт-студия.. Групповая и индивидуальная арт-терапия, тематические встречи, детские группы.
Ул. Сергиевская, д. 8, вход 8 Тел. 8-951-919-1522 Сайт: estetika-nn.ru



Журнал «Alfa Жизнь NN»

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ИЛЬЯ ВОРОБЬЕВ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 20.10.2023, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

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

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

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

zen.yandex.ru/alfalifenn

youtube.com/studlifenn

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



ВИКТОРИ-НН

учебный центр

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

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

ПРОЙДИ КУРСЫ

по максимально востребованным направлениям индустрии красоты и измени свою жизнь!

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

И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

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

Реклама

15%

НА ЛЮБОЙ КУРС

ВЫРЕЖИ КУПОН И ПОЛУЧИ СКИДКУ!

viktori-byuti.rf

[viktory_nnov](https://vk.com/viktory_nnov)

436-56-56

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОСОМАТИКА

Семинар Владимира Гусева

30 ноября - 3 декабря

Н.Новгород. Режим занятий: 10:00 - 18:00

Владимир Гусев - врач высшей категории, кандидат психологических наук, интегративный психолог, консультант, акушер-гинеколог, хирург, остеопат, автор и ведущий учебных программ



Авторская техника НТПС для работы с эмоциями, увеличивающая скорость проработки сложных эмоций и событий в разы. Вы научитесь реально помогать, а не просто облегчать состояние!

Некоторые участники говорят, что "за 8 лет личной психотерапии получили меньше, чем за 4 дня семинара"

Информация по теме, которую не найти на стандартных курсах по психосоматике

Вы будете не просто знать, но и уметь, так как за 4 дня получите хороший практический опыт, как в роли клиента, так и в роли терапевта. Семинар направлен на практику и отработку навыков, которые вы сможете использовать в своей работе сразу же

Личная проработка по темам:

- Прimitивные рефлексy. Они как фоновые программы постоянно расходуют энергию, вызывают страхи и ограничивают выбор. На семинаре вы научитесь определять актуальные рефлексy и работать с ними.
- Родовые программы. Убеждения, передающиеся по наследству: они задают коридор реальности и не дают выйти из ограничений. Работа с ними дает возможность выстроить свой путь и жить так как хочется, а не так, как разрешили.
- Память тела и негативные сценарии от 0 до 4-х лет. Работа с ними убирает много эмоционального и телесного напряжения.
- Эмоционально тяжёлые ситуации, которые цепляют до сих пор.

16+

ОРГАНИЗАТОРЫ: +7 961 61 88 168 Мара +7 969 606 33 33 Елена
vk.com/formula.of_life Скидка 500 руб. по промокоду "ALFA"

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ СОХРАНИТЬ СЕБЯ И ОТНОШЕНИЯ

У многих в жизни были моменты, когда все стремительно переворачивалось с ног на голову: друг становился врагом, партнер по бизнесу – конкурентом, любимый человек – предателем и вообще «самым ужасным существом на Земле». Всегда ли подобные ситуации предопределены, а отношения между людьми не восстановимы? Конечно, нет! Но, как правило, к плачевному финалу изначально приводит привычка строить нездоровую коммуникацию. Это и чрезмерная категоричность, и неумение искренне выражать свои мысли, и постоянное оценивание себя и окружающих, и стремление в конфликтных ситуациях идти на разрыв (а не на сближение). Когда в отношениях все хорошо, люди особо не чувствуют негативного эффекта такого стиля общения. Но в серьезном кризисе неумение строить здоровую коммуникацию приводит к болезненным последствиям. Психолог, член-корреспондент Международного Союза сказкотерапевтов Ольга Александрова рассказала «Альфа Жизни» об открытых ею азбучных истинах коммуникации. Следование им поможет сохранить отношения с важным для вас человеком даже в крайне конфликтных ситуациях, а на длинной дистанции – запустит череду позитивных изменений в жизни.

ГОВОРИТЕ О СВОИХ ЧУВСТВАХ, А НЕ ОЦЕНИВАЙТЕ!

Одним из главных деструктивных факторов в общении Ольга называет привычку оценивать людей и события (вместо того, чтобы делиться своими чувствами по отношению к ним). «Он глупый», «Она страшная», «Хорошее мероприятие», «Ты ни на что не способен» - подобные позитивные и негативные оценки мы озвучиваем очень часто. Это удобнее и быстрее, чем подробно описывать свои ощущения по отношению к объекту.

Когда оценки положительные, обычно проблем не возникает. Но что происходит, когда мы, например, говорим в глаза человеку: «Ты идиот!» Идет ответная реакция, агрессия, желание отомстить за грубость. А разбор причины, из-за которой была произнесена фраза (возможно, вполне заслуженно), уходит на второй план. Происходит отчуждение, разрыв между двумя участниками диалога, и шансы вывести ситуа-

цию в конструктивное русло сильно сокращаются. И одно дело, если у тебя случился мимолетный конфликт с незнакомым человеком, а другое – когда регулярно слышишь негативные оценки в твою сторону от начальника, одноклассников или тех, с кем вместе живешь. Бывает, к примеру, что муж постоянно оценивает жену при детях: «Твоя мама КАК ВСЕГДА сделала ерунду», «Делай уроки, а то мама будет злиться!» и т.д. По сути, через ребенка один член семьи сводит счеты с другим, себя выставляет хорошим, а того – плохим. Безусловно, это отражается на психике ребенка, который не может разорваться между двумя родителями.

Вместо оценок экологичнее применять «Я-сообщения», говорить о своих чувствах в отношении человека или ситуации. Наглядная разница между озвучиванием оценок и применением «Я-сообщений» в коммуникации хорошо видна в истории из практики нашего эксперта. Во время общения с 9-летним школьником речь зашла об учебнике, в котором, по словам ребенка, много «тупых стишков». Оценка «Тупой», как согласился мальчик, звучит оскорбительно, поэтому Ольга предложила сказать фразу по-другому, раскрыть, почему эти стихи не нравятся. Он сформулировал: «Стихотворения очень простые, бессмысленные, неинтересные. На уроках и так очень скучно, а тут еще заставляют

читать такие тексты... А вообще я сам люблю писать стихи!» Согласитесь, звучит совсем по-другому, а личность мальчика раскрывается намного ярче. Позднее Ольга предложила школьнику представить виртуальную беседу с автором стихов

из учебника и его реакцию на слово «тупые», а затем – на более развернутый ответ. Ребенок отметил, что во втором случае поэт, вероятно, прислушался бы к его словам и свои следующие стихи написал бы по-другому. А после слова «тупые» он бы просто обиделся, но в своем творчестве ничего бы не изменил. Переложите все это на другие жизненные ситуации и прочувствуйте, насколько эффективнее были бы коммуникации и к чему бы они могли привести, если бы все активно использовали «Я-сообщения»! Стоит отметить, что особенно часто раздают оценки (и сами остро их переживают) те, кто не уверен в себе, но до конца себя понимает. Поэтому крайне важно осознать свою ЦЕННОСТЬ, не зависящую от обстоятельств и чужого мнения. Чем глубже вы познаете свои истинные потребности и желания, тем вам будет легче быть с другими людьми искренним, настоящим. «Умение быть собой в коммуникации – залог здоровой семьи, дружбы, партнерства», – говорит Ольга.

ИЗМЕНА КАК СИГНАЛ К ПРОБУЖДЕНИЮ
Вторая деструктивная привычка в коммуникации – это категоричность, жесткое разделение людей, ситуаций, явлений на хорошее и плохое. С людьми, у которых данное качество проявляется сверх меры, очень сложно взаимодействовать: они не любят критики, цепляются за малейшие



Реклама

АНЖЕЛИКА КОМКОВА
ВЕДИЧЕСКИЙ АСТРОЛОГ | НУМЕРОЛОГ | ТАРОЛОГ
ВЕДУЩАЯ ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ ИГР

КОНСУЛЬТАЦИИ И Т-ИГРЫ для тех, кто:

- Чувствует себя потерянным (кажется, что все безрезультатно и бессмысленно)
- Хочет открыть финансовый канал, понять, куда утекают деньги и в какой сфере они находятся)
- Стремится поменять работу
- Выбрать с помощью астрологии и нумерологии лучший день для свадьбы, путешествия, начала какого-либо дела
- Мечтает найти свою любовь или улучшить отношения

СКИДКА 20% на любую игру или консультацию по промокоду «ALFA ЖИЗНЬ»

[VK.COM/ANZHELKA92](https://vk.com/anzhelka92) 8-910-798-76-74

ошибки собеседников, могут резко прекратить общение, не дав возможность разобраться в ситуации, не идут на компромисс, ставят жесткие ограничения. Но едва ли такая позиция ведет к счастью: скорее, это путь к одиночеству, утрате множества возможностей, которые дает жизнь.

Тем временем, значительная часть общества привыкла делить все на черное или белое, не видя полутонов. Классический пример из сферы отношений - измена партнера. Для многих это является предательством, которое нельзя прощать. И, несмотря на все хорошее, что было между двумя людьми, пострадавшая сторона зачастую стремится полностью вычеркнуть «обидчика» из своей жизни, воспринимает его как врага. **Из-за заикленности на теме измены, из-за страха повторения болезненных переживаний ей будет крайне сложно строить новые отношения. Негативные эмоции, сожаление о «бессмысленно потраченных годах» будут отравлять человека еще долго, и все это вдобавок станет транслироваться на детей («Какая я бедная и несчастная!», «Не становись таким же козлиной, как твой отец!»).**

О вреде категоричности и о том, как мир можно воспринимать иначе, говорится (на уровне подсознательного кода) в сказке о Василисе Премудрой. Здесь стоит сделать небольшое отступление о методе сказкотерапии, который активно применяет в своей работе Ольга. Внутренний мир человека - это айсберг, 9/10 которого скрыто под водой. Окунаясь в эти глубины сложно, в том числе, из-за сопротивления ума. А вот с помощью сказки (образов, содержащихся в ней, архетипов) можно быстро, легко и экологично добраться до самой сути.

В данной сказке мачеха посылает Василису за огнем к Бабе Яге. Та пообещала его дать, но с одним условием: нужно отделить дикий горох (сорняк, несъедобное растение) от пшеницы. **Здесь мы видим классическое жесткое разделение хорошего от плохого. Пшеница дает пищу, а сорняк ей мешает. Но Баба Яга дает наставление: «Если ты заболеешь, то пшеница не вылечит тебя, а вот дикий горох спасет!»** И действительно у него много полезных свойств: да, в большом объеме это яд, но гомеопатическая доза - исцеляет.

Давайте теперь перенесем эту сказку на ситуацию с изменой. Человек с радикальным отношением к ней, по сути, выбрасывает тот самый горох - лишает себя шанса исцелиться. Под последним, прежде всего, подразумевается пробуждение сознания. Во многих отношениях женщины (чаще всего именно они) словно растворяются и теряют самих себя. Они по инерции занимаются домашними хлопотами, чувствуют упадок сил, перестают следить за внешностью, забывают о своих истинных желаниях, пропадает огонь в их глазах. Такая женщина не может восхитаться своего мужчину так же, как раньше. И это является одной из причин измен. А правда об измене избавляет от пелены иллюзий: женщина со здоровым сознанием начинает задавать вопросы («Кто я?», «Что я хочу?», «Какие мои действия привели к данной ситуации?») и приходит к пониманию, что у ее любимого человека были объективные причины так поступить. И все это побуждает к изменениям в лучшую сторону (смена гардероба, фитнес, духовные практики...). Мужчины нередко по-новому начинают смотреть на родного человека, и отношения возобновляются, причем на новом уровне.

И даже если сохранить союз не получится, следующее партнерство наверняка будет

более гармоничным и счастливым. На смену инфантильному восприятию отношений придут зрелость, честность, понимание, что абсолютных гарантий не существует, и нужно ценить то, что дорого. Но начнется всё именно с принятия той самой дозы «гороха» - трезвляющей и болезненной правды, с того, что человек разглядит что-то ценное в произошедшем.

Подобные закономерности четко прослеживаются и в других жизненных ситуациях. Так, бывает, что сын задыхается от внимания матери, которая его не хочет далеко от себя отпускать: ему приходится буквально выгрызать право на самостоятельную жизнь. Женщина видит: самое дорогое, что есть в ее жизни, словно бежит от нее. Это порождает конфликты, вплоть до полного разрыва отношений (здесь плохо всем: и ей, и сыну, и его детям, которые будут расти без бабушки). Вместо того, чтобы «мазать» сына черной краской («Он неблагодарный!» и т.д.), маме нужно признать, что ребенок имеет право на свободу, а ее чрезмерная опека его отравляет. А далее - начинать по-новому строить взаимоотношения - без иллюзий, по-взрослому.

СТАРАЙТЕСЬ СБЛИЗИТЬСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ БОЛЬНО!

Третье волшебное правило здоровой коммуникации: **в любом конфликте нужно идти в сближение, а не в разделение** (собственно, описанные ранее примеры наглядно показывают, почему это важно). Каким бы серьезным не был раздор с любимым человеком или партнером по бизнесу, нужно сосредоточить внимание на тех ценных вещах, которые вас объединяют.

А чтобы сближение в конфликте прошло максимально успешно, Ольга рекомендует применять **метод исправления ошибок под названием «Хоопонопоно»**. Представим ситуацию: вы не выполнили вовремя свою работу, из-за чего ваш коллега/клиент сильно пострадал (и, конечно, не имеет уже желания сотрудничать с вами сотрудничеству). **Первый шаг** - сказать фразу: «Мне очень жаль!» **Вторая фраза:** «Приношу свои извинения за то, что так вышло (в иных ситуациях, если отношения с человеком близкие, уместно выражение «Прости меня!»). **Далее говорите:** «Я очень ценю наше сотрудничество (с близкими - «Я тебя люблю!»). **И в конце** поблагодарите человека за что-либо (например, за получение ценного опыта, который даст возможность улучшить качество работы). Возможно, собеседник не сразу пойдет на сближение, но, как минимум, это будет хороший задел на возобновление отношений в будущем, когда эмоции улягутся.

Одно дело, когда ты являешься хозяином положения, инициатором проблемы, а другое - когда обидели тебя.

В этом случае идти на сближение еще сложнее, но это можно и **НУЖНО** делать (хотя бы для того, чтобы гармонизировать собственное состояние). Что может сказать женщина мужчине, который ей изменил? По методу

«Хоопонопоно» это будет звучать примерно так: «Очень жаль, что наши отношения столкнулись с таким испытанием. Прости, что говорила плохие слова о тебе: это от боли внутри. На самом деле я люблю тебя и дорожу теми минутами счастья, которые у нас были. Благодарю тебя за этот болезненный урок, который меня пробудил, изменил мое мировосприятие». Согласитесь, что острота конфликта после такого признания явно спадет! И через некоторое время, даже если люди не воссоединятся, то будут наверняка поддерживать общение, в том числе ради совместных детей.

«Стоит отметить, что серьезный конфликт - это всегда свидетельство кризиса. А без кризисов не бывает обновления, - говорит Ольга. - **Конфликты появляются там, где старая система себя исчерпала, когда уже невозможно жить, как раньше. Поэтому если мы идем в конфликт, а не бежим от него, то делаем шаг к нашему развитию как личности.** В противном случае ничего не изменится, а подобные ситуации будут повторяться вновь и вновь (возможно, в более жесткой форме). А невысказанные эмоции будут копиться в теле и разъедать нас изнутри».

И помните, что в коммуникации важно не врать самому себе, уметь признавать свои уязвимости. Это наглядно показано в сказке под названием «Румпельштильцхен». Один мельник повсюду хвастался, что его дочь может делать из соломы золотые нити и ткать из них одежду. Король об этом услышал и решил прочесть врунишку. Правитель велел, чтобы его дочь сшила ему рубашку. Награда - женитьба на ней. Наказание - лишение головы. Девушка, узнав про это, была в отчаянии. И тут к ней пришел карлик-колдун, который предложил помощь - сверхспособность в обмен на то, что после замужества с королем и рождения первенца она отдаст ребенка ему. Альтернатива - назвать через 3 дня имя карлика (а оно очень сложное, и его никто не знал). Ситуация казалась безвыходной, но на помощь пришли мыши, которые разузнали то самое имя. И при новой встрече с карликом девушка произнесла: «Румпельштильцхен!» Тот сразу же взорвался, счастливица получила сверхспособность, и все закончилось хорошо.

Собственно, карлик - это те самые уязвимости, в которых мы боимся признаться себе и окружающим. Если мы не называем вещи своими именами, то взращиваем внутри себя карлика и становимся, по сути, его рабом, теряем жизненные силы. Поэтому даже в самых сложных обстоятельствах жизни лучше быть честным с самим собой, чтобы усилить свои шансы на победу.

ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВА
Практикующий психолог | Внимательный и бережный проводник на сложном участке жизни | Опыт более 20 лет

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ ОТ 5 ЛЕТ

Помогаю тем, кого коснулись личные и семейные кризисы, депрессия, отсутствие жизненных сил, утраты, разводы, напряженности в общении

Вы увидите свою ситуацию в объеме, найдете ответы вопросы и начнете выходить из сложившихся обстоятельств по-здоровому

В работе применяю метод сказкотерапии, песочную терапию, семейно-системный подход и развивающий диалог

8-969-762-13-36

[VK.COM/PSIH.OLGA](https://vk.com/psih.olga)

Реклама

ВЫБОР ПРОФЕССИИ

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ МИЛЛИОНЫ

Есть те, кому посчастливилось найти дело жизни, приносящее и деньги, и удовольствие. Но для многих работа – это, по сути, ежедневная каторга, с которой хочется побыстрее уйти. Стресс, негативные эмоции, скука, постоянное преодоление себя – все это может длиться годами до самой старости, а заодно – стать пусковым механизмом серьезных заболеваний. И здесь стоит обратить свое внимание на точку (период времени), с которой что-то пошло не так, разобраться, почему был выбран профессиональный путь, приносящий боль и разочарование. Существует ряд типичных ошибок, совершаемых миллионами людей при выборе профессионального пути: они, вроде бы, лежат на поверхности, но многие их не осознают. Об этих ошибках и о том, что в современных реалиях по-настоящему важно для достижения успеха

и удовлетворенности в карьере, «Alfa Жизни» рассказала Алена Костина, психолог, автор ряда профориентационных и трансформационных курсов, например, «Радость быть собой» и «Как понять себя, чтобы реализовать себя».

Одна из основополагающих ошибок – это слепое следование советам родителей и авторитетных людей старшего поколения. В их годы существовала несколько иная структура профессий: видов деятельности и мест (форматов) обучения было намного меньше. И одной из главных ценностей была стабильность. Отсюда тезисы, которые многие родители пытаются навязать своим детям: «Тебе нужно задуматься о постоянной работе, стабильном заработке, иметь соцпакет!», «Бегать с одного места на другое – несерьезно (или такая-то конкретная деятельность не серьезна!)», «Нужна профессия на всю жизнь!»... И у значительной части ныне

живущих людей эти тезисы закрепились в подсознании и побудили выбрать для себя деятельность, не приносящую особого удовольствия. Они остановились на синице в руках, вместо того, чтобы искать, находить и пробовать что-то новое, подходящее именно им.

Между тем, по словам Алены, ряд исследований утверждают, что нынешние 12-летние дети за свою жизнь сменяют порядка 5-ти профессиональных сфер и около 20-ти работодателей! Новые профессии будут все чаще появляться, а старые – исчезать. Не все вузы успевают меняться в соответствии с трендами времени: факультеты и специальности там существуют десятилетиями, и на них вчерашние школьники набираются стабильно (плюс-минус). И вот под влиянием родителей многие молодые люди идут на теряющие актуальность направления – ради «стабильного будущего».

Особенно сложно выйти из-под родительского давления там, где существуют семейные династии (врачей, инженеров, педагогов и т.д.). К счастью, есть природный защитный механизм, называемый сепарацией: в подростковом возрасте авторитет мамы и папы в глазах ребенка сильно падает, и это помогает ему принимать самостоятельные решения... Кстати, вышеупомянутые глобальные изменения структуры профессий по представителям старших поколений ударят еще сильнее. Способность обучаться с возрастом ухудшается. Мозг, как и мышцы, нужно тренировать, а с годами это делать все сложнее. Плюс в подсознании людей сидят те самые неактуальные установки из детства. Со старым негибким мышлением сложнее реализовывать себя и адаптироваться к меняющейся ситуации.

Еще одна ошибка при выборе сферы деятельности – ориентация на оценки в школе. «Если у вас большие успехи в математике, это не значит, что с ней нужно связывать свою жизнь», – отмечает Алена Костина. – Это просто означает, что у вас хорошо работает мозг: данное обстоятельство полезно во всех сферах – и в ядерной физике, и даже в маникюре. Конечно, вам будет легче в вузе, где есть много любимых предметов, но далеко не факт, что в будущем это сделает вас счастливым». Также, по словам Алены, немало

ОБУЧЕНИЕ НА ПСИХОЛОГА В Н.НОВГОРОДЕ

ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ + РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ДИПЛОМ + НОВАЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ ПРОФЕССИЯ

ОБУЧЕНИЕ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ



ПРОГРАММА

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Институт психотерапии
и клинической психологии
г. Москва

10 месяцев
300 часов
64 ч. практики

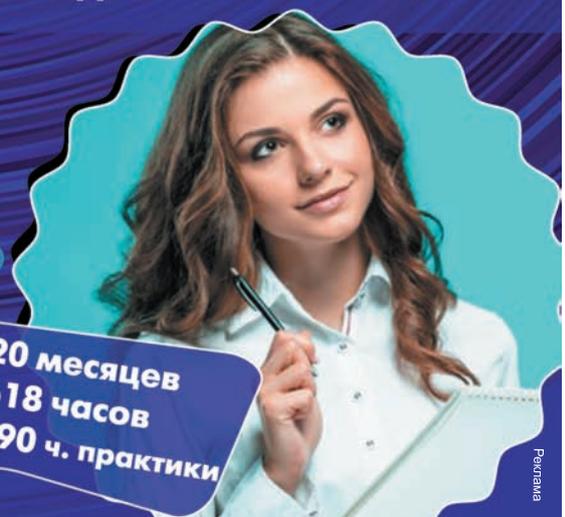
ул. Грузинская, 37а,
psy-programms.ru
тел. 413-57-00, 8-951-909-25-16

ПРОГРАММА

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Институт психотерапии и
консультирования "Гармония"
г. Санкт-Петербург

20 месяцев
618 часов
290 ч. практики





ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ТЕАТР СТУДИЯ "АРТИСТ"

ЗАНЯТИЯ В ДОМЕ АКТЕРА (ПИСКУНОВА, 10)

ЕДИНСТВЕННЫЙ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ТЕАТР В ГОРОДЕ

СПЕКТАКЛИ СОЗДАЮТСЯ НА ОСНОВЕ ЛИЧНЫХ ИСТОРИЙ РЕБЯТ

+ ТРЕНИНГИ ПО АКТЁРСКОМУ МАСТЕРСТВУ, СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ И СЦЕНОДВИЖЕНИЮ

Набор детей и подростков от 9 до 15 лет!

VK.COM/ARTIST_STUDIO_NN 8-960-167-0390

молодежи идет на определенный факультет за компанию с друзьями. А бывает, что на человека производит впечатление яркий, колоритный учитель: конечно, отлично, что в школах встречаются такие педагоги, но само по себе это может стать ловушкой.

Банальная, но распространенная ошибка – выбор профессии ради престижа, высокой оплаты. Мало того, что работа может полностью не подходить под особенности характера человека, так еще и вожделенный уровень заработка абсолютно не гарантирован в нашу динамичную непредсказуемую эпоху. **А еще сегодня модно выбирать деятельность, которая якобы не требует особых усилий, но приносит неплохие деньги и даже популярность.** Здесь, в первую очередь, приходит на ум разного рода блогеры, а также IT-специалисты и психологи. «Люди обычно не видят теневую сторону трендовых профессий, того напряжения и труда, который был приложен, чтобы стать успешным в своем деле. Думая, что все легко, многие стремятся в подобные сферы, но потом разочаровываются, потому что не рассчитывают свои силы, энергию, не способны «толкаться локтями» ради успеха, - говорит Алена. – В моей молодости такой модной сферой был моделинг. Имея хорошую фигуру и рост, многие девушки бежали в модельные школы. Но ведь данная профессия, помимо желания и внешности, предполагает и колоссальную работоспособность, готовность жертвовать своим временем, идти на многие ограничения, в том числе в еде. Востребованными топ-моделями становились единицы, а ценные годы жизни, в попытках ими стать, тратили тысячи».

И еще распространенная ошибка – **чрезмерная фиксация на своих знаниях, дипломах, квалификации.** В прежние времена действительно существовала прямая связь зарплаты с образованием, получением сертификатов, формальным повышением квалификации и т.п. Сегодня в значительной части сфер такой четкой связи нет, и, как правило, ценится совсем другое (об этом – читайте ниже). Но множество «непризнанных гениев» с дипломами ждуть, когда их заметят, оценят, куда-то продвигнут, и не соглашаются на альтернативные возможности построения карьеры. Кто-то вообще боится браться за какую-то работу без сертификатов об обучении и вместо того, чтобы начать работать и параллельно получать необходимый опыт, записываются на образовательные курсы (теряя тем самым возможности, дающиеся здесь и сейчас)... В современном мире лучшая стратегия – это действие! «Правда, тут есть и обратная сторона

НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ВАЖНЕЕ ЗНАНИЙ

По сути, все вышеперечисленные ошибки сводятся к одному: человек не знает себя, не понимает своих потребностей, желаний и возможностей. На что же тогда ориентироваться при выборе профессионального пути современным людям, прежде всего, представителям молодого поколения? Понятно, что во главе угла должны быть истинные (а не навязанные извне) потребности. Разобраться в них поможет психолог (желательно - специализирующийся на карьерном консультировании).

Еще крайне важен уровень энергии, темперамент, который есть у человека. А он у всех разный от природы. Деление на классические темпераменты весьма условно, но меланхолик и флегматиком, к примеру, будет крайне сложно проявить себя в такой сфере, как продажи. Тут требуется вступать в коммуникацию с абсолютно разными людьми и при этом вести свою линию в диалоге, быть убедительным, иметь хорошую стрессоустойчивость. Заниматься бизнесом им будет не так легко, как более энергичным коллегам, ведь понадобится принять решения быстрее конкурентов. Таким людям лучше обратить внимание на профессии, которые требуют усидчивости, тщательности, аналитики (юриспруденция, бухгалтерский учет, перевод текстов, экспертиза...), то есть те сферы, где тщательность и упорядоченность важнее скорости. Конечно, приговора здесь никакого нет: любой человек способен реализовать себя в том, что он хочет, просто потребует больше усилий и мотивации, чтобы добиться успеха.

Ну, а если говорить о базовых принципах достижения благополучия в карьерной сфере, то сегодня **hard skills** (то есть непосредствен-

но знания в определенной узкой сфере) уходят на второй план. Они нынче не дают никакой гарантии: в экономике, на рынке услуг происходят постоянные изменения, на образовательные курсы (теряя тем самым возможности, дающиеся здесь и сейчас)... В современном мире лучшая стратегия – это действие! «Правда, тут есть и обратная сторона медали, - говорит Алена. – Сейчас все больше становится некомпетентных специалистов в разных областях, порой не знающих азов своего дела (взять хотя бы психологов, прошедших двухмесячные заочные курсы)».

ванными (вместе с тысячами специалистов). Поэтому упор следует делать на развитие «мягких» навыков – **soft skills**, благодаря которым, помимо прочего, мы приобретаем большую свободу в выборе профессии. А в наши кризисные времена крайне важно не теряться при необходимости смены места работы!

Первый soft skill – это **Коммуникация**, то есть способность выдерживать интенсивное общение, устанавливать контакты. Второй навык – **Кооперация**, под которой понимается умение сотрудничать, договариваться, понимать других, убеждать, мотивировать, в хорошем смысле манипулировать. Нельзя обойтись и без **Креативности**, творческого подхода. Это касается не только художников, музыкантов и артистов: прежде всего, имеется в виду способность генерировать множество идей для решения задач, а также перепроверять эти идеи (чтобы не просто фонтанировать тысячами пустых, оторванных от реальности мыслей). Еще крайне важно **Критическое мышление** – по отношению к начальству, коллегам и, конечно, к самому себе. Оно позволяет избегать многочисленных ошибок. Нанести вред могут, как беспрекословное выполнение поставленных сверху задач, так и самонадеянное игнорирование рисков и чужого мнения. Алена также подчеркивает значение **Саморегуляции** – умения владеть собой, быть, когда нужно, выдержанным и терпеливым, уметь восстанавливаться, управлять уровнем своей энергии, чтобы избежать выгорания.

Абсолютно каждый, вне зависимости от природных данных, способен прокачать soft skills. Поэтому всегда помните, что, когда вы проходите какое-либо тестирование по профориентации, его результаты отражают состояние «здесь и сейчас», а не пожизненные характеристики. Такие тесты позволяют осознать, помимо сильных сторон личности, то, какие качества требуется прокачать и где приложить особые усилия, чтобы достичь желаемого. И, если человек будет работать над собой, то многое поменяется.

Напоследок – небольшой лайфхак от нашего эксперта для тех, кто еще ищет свое призвание. **Если вы не знаете, кем хотите работать, обратитесь к своим детским мечтам.** Только на них нужно посмотреть под иным углом, попытаться глубже проникнуть в суть образов, которые в детстве казались привлекательными. Так, Алена желала быть «высокой-высокой, чтобы море было по колено»: ей хотелось «спасать людей, которые не умеют плавать». В итоге, она реализовала себя в профессии психолога, что по сути, тоже предполагает спасение тех, кто тонет в водовороте жизненных проблем.



АЛЕНА КОСТИНА
ПСИХОЛОГ С 26-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ

Расстановки в группе и индивидуально
Понимание себя, разрешение внутриличностных противоречий
| Детско-родительские отношения | Работа с парами |
| Нарьерное консультирование взрослых |

АВТОР И ВЕДУЩАЯ КУРСОВ:

- "Комплексная профориентация" (тренинг для учеников 8-11 классов)
- "Радость быть собой" (женская группа самопознания для девушек от 18 до 80 лет)
- "Тихий разговор" (детско-родительская группа для мам и девочек 11-15 лет о психологии и физиологии взросления и любви)
- "Апгрейд мозга" (тренинг памяти и мышления для подростков и взрослых, улучшающий память в несколько раз)

8-910-385-39-01

ТЕЛЕГРАММ-КАНАЛ T.ME/PSYCHOLOGYAKOSTINANN "ПСИХОЛОГ АЛЕНА КОСТИНА"

ЗАШИФРОВАННАЯ ИСТИНА

ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ О СЕБЕ ИЗ СВОИХ СНОВ?

Около трети жизни каждый из нас проводит во сне. И если наше физическое тело во время него отдыхает, то подсознание продолжает работать, пусть и в ином режиме. Во сне мы не можем контролировать возникающие образы, мысли, действия, а потому они зачастую отражают нашу истинную суть, которая обычно нами игнорируется или подавляется. Поэтому сновидения являются ценным хранилищем зашифрованной информации для психологов и вообще для каждого человека: главное - научиться читать язык образов и связанных с ними эмоций. Наш эксперт, практикующий психолог Наталия Мишукова, в своей работе активно использует сна для выявления истинных проблем и запросов клиентов. Она рассказала «Алфа Жизни» о механизме формирования сновидений, о значении некоторых типичных образов и о том, какую пользу мы можем извлечь из их анализа.

«Первыми серьезными исследованиями символики сна занимались философ Карл Шернер и знаменитый Зигмунд Фрейд. Австрийский психолог еще в 1900 году издал крупную монографическую работу, в которой, в том числе, трактовались различные универсальные образы, видимые людьми во время ночных грез, - говорит Наталия. - Фрейд писал о двух главных функциях сна - информационной (переработка последних событий, произошедших в период бодрствования) и охранительной. Последняя - это перевод тревожных, зачастую неприемлемых мыслей в завуалированные, безопасные для нас образы. Так было задумано природой, чтобы мы крепко спали и не просыпались из-за пугающей правды, переживаний, освобожденных от ограниченного ума. Иначе люди спали бы очень мало, и физически организм не успевал бы восстанавливаться. Во сне мы часто сталкиваемся с тем, что привыкли выдавливать из нашего сознания (так как это вызывает боль, стыд и другие негативные чувства), что подвергается общественному осуждению. Бывает, «цензура» не справляется: переживания настолько сильные, а мы так близки к осознанию запретных чувств, что пробуждаемся в холодном поту».

Сны забываются очень быстро (и это, видимо, тоже механизм для поддержания системы в равновесии). Но, если вы заведете привычку в течение 30 секунд после пробуждения записывать увиденное в блокнот, то сможете все анализировать, сопоставлять с фактами из реальности и чувствами по отношению к значимым людям, а также отслеживать изменения

своего состояния во времени. Даже если вам снятся персонажи сериала, просмотренного перед «отбоем», это не значит, что сон не про вас. Просто психика одела ваши мысли в ближайшую «одежду». Или бывает, что герой сна одновременно имеет и внешность друга, и повадки начальника, и прическу супруга: здесь стоит проанализировать, какие качества их всех объединяют, какие похожие эмоции в их отношении вы ощущаете. Вероятно, в коммуникации со всеми есть одни и те же сложности.

По словам Наталии, именно эмоции (а не образы) имеют решающее значение при анализе снов - то, какие чувства к увиденному испытывает человек. Но все-таки определенные закономерности в сновидениях разных людей присутствуют. Так, если вам снится бывший(ая) (приятное совместное времяпрепровождение, влюбленность, страсть и т.д.), а у вас сейчас есть вторая половина, то это свидетельствует, что в текущих отношениях вам что-то не нравится: не хватает чего-то, что было раньше. И здесь стоит разобраться, почему так происходит. Если тот же сон снится одинокому человеку, то тут все еще понятнее: подсознание напомнило, чего ему не достает в жизни.

Бывает, что во сне умирают близкие люди, которые в реальности живы. Например, у одного из клиентов Наталии в гробах одновременно «лежали» жена и любовница. Выяснилось, что человек испытывает в жизни большое напряжение, и ему уже сложно (морально и материально) «тащить» обеих женщин. «Во сне мы избавляемся от тех близких людей, от которых на подсознательном уровне устали (хоть нам они и дороги), - говорит Наталия. - Так, молодым мамам нередко снится, что ребенок потерялся, или с ним произошел несчастный случай.

Несомненно, они искренне его любят, но испытывают постоянное

напряжение, стресс, просто усталость от различных бытовых моментов. В осознанном состоянии они подавляют мысли, что без ребенка им было бы легче, но в сновидении это выходит наружу. Какой здесь вывод? Матери стоит или нанять няню, чтобы сбросить с себя часть нагрузки, или просто чаще отдыхать, уменьшить в целом контроль и беспокойство из-за того, что происходит с детьми».

Если человеку снится какое-либо строение, дом, квартира - это всегда про него самого, про душевное состояние. Если это шикарный особняк, вызывающий массу позитивных эмоций, то на текущий момент ты, скорее всего, находишься в контакте с собой, твои потребности совпадают с возможностями. А если жилье ветхое, разрушающееся, то это повод бить тревогу, начинать разбираться с происходящим в жизни. Если вы себе снится в состоянии полета, то это отражение эмоционального подъема, возбуждения, воодушевления, свидетельства, что вы на правильном пути. А регулярные кошмары, наоборот, снятся тем, кого что-то в жизни сильно не устраивает. Если во сне фигурирует оружие (холодное или огнестрельное), то, по Фрейдю, данная история так или иначе связана с отношениями с противоположным полом. Кто-то гонится за вами с оружием и хочет вас убить? По всей видимости, вас что-то сильно тяготит в отношениях, а вторая половина воспринимается как некая угроза эмоциональной стабильности, комфорту, счастью.

Школьные или институтские экзамены снятся обычно взрослым людям, на которых лежит много ответственности, и они испытывают большое напряжение по этому поводу. На подсознательном уровне им хочется все бросить, что невозможно сделать из-за взятых обязательств. В перспективе это может привести к депрессии, потере вкуса к жизни. Это сигнал, что, как минимум, нужно отдохнуть, перезарядиться, возможно, делегировать кому-то часть своих дел.

Еще есть такое явление, как повторяющиеся сны (мы оказываемся в одном и том же месте, в тех же обстоятельствах и взаимодействуем с теми же героями). По словам Наталии, это не стоит воспринимать как отсылку к определенному событию из жизни или как предсказание будущего. Просто наша психика выбрала определенный набор образов как идеальный способ просигнализировать нам о наличии проблем. А сами проблемы могут быть абсолютно разными. К любимым многими сонникам тоже стоит относиться достаточно скептически. Некоторое рациональное зерно в них есть, но все-таки сны - это, прежде всего, отражение нашего внутрен-

Рейтинг



Наталия Мишукова

Практический психолог

Работа с проблемами:

- зависимое/созависимое поведение
- депрессия, фобии, панические атаки
- расстройство пищевого поведения
- посттравматический синдром (ПТСР)
- психосоматические нарушения
- травмы
- развитие шоковых травм



Методы:

- техники КПТ
- интегративная арт-терапия
- эмоционально-образная терапия
- телесно-ориентированная терапия
- МАК-карты

B17.RU/MISHUKOVA



8-905-669-5040

[VK.COM/ID746134435](https://vk.com/id746134435)

Многие мамы и папы замечают, что дети словно смущаются их: уворачиваются от объятий на публике, просят не посещать общедоступные мероприятия одновременно с ними, не приглашают домой своих друзей и т.д. Это порождает недопонимание и душевную боль, а в некоторых семьях возникают серьезные конфликты по данному поводу. Почему дети стыдятся родителей, стоит ли здесь бить тревогу и как вообще вести себя в подобных ситуациях? Об этом «Альфа Жизнь» поговорила с психологом, специалистом по детско-родительским отношениям семейного центра «Лада» Ириной Реутой.

«Первый стыд человек испытывает в возрасте около трех лет, когда его естественные желания начинают вызывать осуждение окружающих, в первую очередь родителей, - говорит Ирина. - Здесь мы наблюдаем два главных фактора существования стыда - наличие свидетелей и эмоциональная значимость этих людей для ребенка. Стыд за маму или папу ярче всего выражается в подростковом возрасте, потому что в этот период основные ценности и ориентиры определяют сверстники. И сквозь призму этих взглядов человек начинает смотреть на жизнь в целом и на своих родителей в частности.»

Каковы основные триггеры возникновения стыда в отношении родителей? Во-первых, это внешний вид. Может смущать устаревшая, немодная, несурзкая одежда или, наоборот, чересчур молодежная, не соответствующая возрасту. Подростки часто стыдятся лишнего веса родителей, различных физических дефектов (вроде гнилых зубов). Причем, как правило, в открытую они об этом стесняются сказать, предпочитая намеки в мягкой форме: «Мам, не хочешь купить абонемент на фитнес?» или «Давай запишем тебя к косметологу!» **Ребенок подсознательно понимает, что является продолжением своих родителей, поэтому их недостатки травмируют его еще формирующееся собственное «Я».**

Многих подростков раздражают публичные ласки - когда их целуют на людях, поправляют одежду, завязывают шарф, называют уменьшительно-ласкательными именами. **«Одна из главных задач подросткового возраста - укрепить свой авторитет в глазах сверстников. Это само по себе достаточно сложно, а тут еще родители снижают твой статус своими действиями и словами!» - раскрывает логику мыслей подростков Ирина. Стыд возникает и тогда, когда родители на глазах у всех показывают свой не**

него мира, наша индивидуальная сигнальная система, а не знаки из будущего (хотя в жизни все взаимосвязано).

Таким образом, если мы начнем фиксировать и размышлять над информацией из своих снов, то будем знать намного больше о самих себе, своих истинных потребностях и проблемах. Только смотреть правде в глаза страшно, и ум мешает объективно оценивать факты из сновидений. И здесь будет полезна помощь человека со стороны - опытного психолога, знающего определенные техники, с помощью которых можно добраться до самых глубин подсознания. Наталия делится, что через сны крайне эффективно обнаруживаются настоящие причины неудовлетворенности жизнью. А понимание своих истинных желаний уже помогает хотя бы «лежать в направлении цели» (достичь эмоционального комфорта).

ПОЧЕМУ ДЕТИ СТЫДЯТСЯ РОДИТЕЛЕЙ?



очень широкий кругозор, незнание каких-то основополагающих вещей современного мира. Замечания, сделанные на публике, тоже сильно выбешивают и воспринимаются, по сути, как абьюз. Что уж говорить о случаях, когда родитель появляется перед сверстниками в состоянии опьянения: стыд здесь может вырасти до неимоверных масштабов.

Еще детям сильно не нравится плохое чувство юмора своих родичей. А ведь бывает, что мама или папа намеренно пытаются понравиться друзьям ребенка, влиться в их компанию, веселят их нелепыми рассказами о своих юных годах или детства своего чада. А в это время в душе у подростка настоящая паника! Нельзя не упомянуть и роль современных технологий во взаимоотношениях детей и взрослых. Сегодня многие подростки (да и не только они) стыдятся постов своих родителей в соцсетях, особенно если они детально описывают семейные события и выставляют фото с ребенком в неудачном ракурсе. По сути, дети вынуждены следить за интернет-жизнью мам и пап, чтобы те не выложили что-то дискредитирующее.

Стоит отметить, что из-за неустойчивой самооценки подростки нередко стыдятся того, чем еще месяц назад гордились. Так, вчера сыну было приятно, что его отец, байкер-неформал, особенный, отличается от других родителей его возраста, а сегодня он уже не хочет стоять с ним рядом на глазах у сверстников, ведь они считают его прикид устаревшим. По словам Ирины, у подростков постоянно идет внутренняя борьба между стремлением быть уникальным и

Что обычно чувствуют мама и папа, когда по ряду признаков понимают, что ребенок их стыдится (это, кстати, может проявляться не только в намеках, нравоучениях, избегании контакта, но и в оскорблениях, показном неподобающем поведении на публике)? Тут целая смесь из боли, обиды, злости, ощущения беспомощности. У личностей авторитарного склада даже возникает желание пойти в прямой конфликт, вплоть до рукоприкладства. Но один лишь выплеск негативных эмоций точно не приведет к налаживанию отношений.

Что делать родителям в такой ситуации? Во-первых, признать себе в своих чувствах (это получается далеко не у всех). Во-вторых, постараться принять то, что, по сути, стыд подростка - это нормально. **Через относительно небольшой промежуток времени, когда завершится процесс сепарации, все должно наладиться.** Здесь еще можно вспомнить себя в таком же возрасте в ситуациях, когда вы чувствовали стыд за родителей. То есть где-то внутри нужно признать право ребенка на его эмоции. Далее в спокойном, осознанном состоянии можно пригласить свое чадо на откровенный разговор, рассказать о своих переживаниях, узнать, чего именно он стыдится (часто те же намеки на внешний вид - это лишь вершина айсберга). Да, слышать правду о себе очень непросто, но в результате откровенного разговора есть все шансы найти компромисс. Конечно, тут многое зависит от взрослого человека - того, насколько он готов посмотреть на себя глазами подростка и сделать шаги навстречу своему ребенку.

Реклама

РАБОТАЕМ ОНЛАЙН

ЛАДА Семейный центр

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Адрес: Московское шоссе, 213

Запись по телефону: 8 953 561 4413



Автор **ИРИНА КУЛАГИНА**, сертифицированный инструктор по фейсбилдингу, 60 лет, (опыт работы более 10 лет, 2000 учеников), автор собственной методики **ФЕЙСДАНСИНГ**. Проходила очное обучение в США и России, стажировалась в Европе.

В интернете не утихают споры между адептами косметологии и поклонниками гимнастики для лица. Стороны нахваливают практикуемые ими способы омоложения и говорят о вреде того, что делают другие. Я, как тренер по фейсбилдингу и дипломированный косметолог-эстетик, хочу примирить две точки зрения: пользу дают и упражнения с лицевыми мышцами, и эстетические процедуры. Главное - профессиональный подход. В данной статье я расскажу об интересных нюансах обозначенных методов омоложения и отвечу на негативные тезисы о фейсбилдинге, в основном распространяемые косметологами.

ОТВЕТ НА СКЕПСИС В ОТНОШЕНИИ ФЕЙСБИЛДИНГА

Интернет-критика упражнений для мышц лица не беспочвенна. Онлайн-трениры по фейсбилдингу плодятся как грибы (особенно много их стало в период пандемии). Для целого ряда женщин это стало способом заработка, а вот о качестве обучения мало кто из них заботится. Подобные онлайн-курсы могут не только оказаться бесполезными, но и нанести вред внешности и здоровью. Я всегда рассказываю на различных

мероприятиях о том, что гимнастика для лица, как и любые комплексы упражнений для тела, должна быть грамотно построена обученным опытным специалистом. И только систематические занятия по продуманной методике дадут человеку ощутимый позитивный результат.

Но, как правило, противники фейсбилдинга ровняют всех под одну гребенку. Каковы их аргументы? Самое популярное высказывание: «Гимнастика для лица – бесполезная трата времени. Состояние кожи не улучшается». Некоторые говорят, что вообще любая мимика наносит вред, что мимические мышцы нельзя напрягать (только расслаблять), что упражнения с мышцами усугубляют возрастную резорбцию (ссыхание) костей. И в целом нужно физкультуру оставить для тела, а лицо отдать во власть косметолога...

Свой ответ хейтерам хочется начать с анатомической справки. Мимические мышцы отличаются по строению от скелетных. Они маленькие, крепятся только одним концом к кости (или не крепятся вообще), соединены между собой. Единственный вид скелетных мышц на лице - жевательные. Они очень сильные, и их напряжение передается на другие лицевые мышечные волокна. Все без исключения мышцы при своей работе усиливают

кровоток (а значит, увеличивают поступление питательных веществ и кислорода в ткани), а также разгоняют лимфоток. С возрастом на лице происходит разбалансировка состояния мышц: одни из них приходят в гипертонус, другие – слабеют. Именно поэтому с годами уходит живая мимика молодости, и возрастные лица будто бы застывают и обвисают.

Для омоложения нужно **ШЕВЕЛИТЬ** лицом, а потом **РАССЛАБЛЯТЬ** мышцы (грамотно, под контролем специалиста). Правильно работающие лицевые мышцы принесут в ткани питательные вещества, разгонят отек, обеспечат лифтинг. По эффективности и устойчивости во времени такой физиологически естественный процесс не обеспечит вам ни один (даже самый дорогой) крем или сыворотка. Занимаясь гимнастикой для лица, мы активируем и приток питания к костям. Конечно, резорбцию уже не повернуть вспять в зрелом возрасте, но замедлить ее за счет грамотных приемов вполне реально. При этом соглашусь с рядом противников фейсбилдинга в том, что заниматься гимнастикой для лица, не восстанавливая правильную осанку и статику шеи, действительно бесполезно. Поэтому каждое свое занятие я начинаю именно с этого.

КОСМЕТОЛОГИЯ + ГИМНАСТИКА: ДВОЙНОЙ УДАР ПО СТАРЕНИЮ

Отмечу, что эстетическая косметология важна так же, как фейсбилдинг и другие способы поддержания тонуса тела. Для меня очевиден эффект разного рода чисток и массажа лица, выбранного грамотным специалистом по возрасту, типу и состоянию кожи человека. Причем массаж **ЧУЖИМИ** руками предпочтительнее самостоятельного, ведь во время последнего напрягаются мышцы рук, плечи, спина, шея. **Более того, маску для лица тоже лучше наносить ЧУЖИМИ руками: идеально ее делать после массажа - когда лицо расслаблено, а тело при этом стоит держать в горизонтальном положении.** Застывающие альгинатные и гелевые маски вообще опасно наносить самостоятельно: риск нанести их на перекошенное, не расслабленное лицо слишком велик! На такую процедуру лучше сходить к косметологу.

Есть еще инвазивные методы косметологии - процедуры, нарушающие целостность кожных покровов: разнообразные уколы красоты, хирургические операции, использование лазера, глубокие пилинги. С гимнастикой для лица инвазив совмещать нецелесообразно, а порой и вредно. Так, после хирургических вмешательств

Anti-age эффект



Уникальные составляющие



Результат после первой процедуры



Экстра увлажнение



Устранение акне и пигментных пятен



НЕОКОЛЛ®

НОВАЯ ЭРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ МЕЗОТЕРАПИИ И БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ. МЕДИЦИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ С РЕГИСТРАЦИЕЙ

Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № РЗН 2021/14983 от 05.08.2021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!



упражнения рекомендуются только через два года и то - после консультации с врачом. Применять инвазивные методы или нет - личный выбор каждого человека.

За долгие годы практики в качестве тренера по гимнастике для лица я общалась со многими косметологами. Сама хожу на протяжении 19 лет к одному и тому же специалисту один раз в неделю на массаж и маску. А мои дипломы государственного образца по эстетической косметологии и массажу тела, курсы лимфодренажного и буккального массажа помогают мне в моей работе. Одни и те же люди ходят, как на мои занятия, так и к косметологам, а я, в свою очередь, не раз делилась своими наработками с сотрудниками салонов красоты. Поэтому я всегда выступала не за конкуренцию, а за сотрудничество: к красоте нужно подходить комплексно. Но, конечно, периодически встречаю и «напуганных» косметологов, которые тревожатся, что их клиенты уйдут ко мне.

Подведу итоги. Для поддержания красоты лица стоит сочетать упражнения из фейсбилдинга (не забыв о выстраивании осанки, разминки шеи) с прохождением косметологических процедур (с акцентом на маски и расслабление мышц лица). К этому стоит добавить курсы массажа для тела, занятия фитнесом, йогой, танцами и т.п. Не забывайте и про правильный режим бодрствования и сна, витамины и БАДы, назначенные специалистами, и, конечно, про позитивное мышление, психологическую устойчивость. Главное - занимайтесь собой РЕГУЛЯРНО, чтобы это вошло в привычку!

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРАСОТЫ ЛИЦА

Напоследок хочу предложить вам полезный комплекс приемов из моей методики ФЕЙСДАН-СИНГ, который подойдет всем без исключения. Основные принципы методики - сбалансированное сочетание мышечного напряжения и расслабления, воздействие на ВСЕ ткани лица, шеи, зоны декольте (мышцы, фасции, связки, кости, хрящи, кожу). Происходит усиление крово- и лимфотока, поступления кислорода и более интенсивное формирование коллагена и эластина. Фейсдансинг включает комплексы

скульптурирования лица, приемы работы с поверхностными возрастными изменениями кожи, а также танцевальные программы для лица и шеи под музыку разного темпа.

1. Вращаем плечами 5 раз назад, 5 раз вперед. 5 раз поднимаем плечи вверх-вниз.

2. Стоим или сидим ровно, руки отведены немного назад. Грудь вперед, лопатки сведены, плечи опущены. Следим, чтобы не прогибалась поясница. Задержаться на 10-15 счетов.

3. В позиции предыдущего упражнения необходимо почувствовать область спины между сведенными лопатками. Это место начинаем подавать вперед. Грудь при этом тоже идет вперед, а плечи и руки стараемся оставить без движения. Сделать 10-15 повторов. После это немного расслабиться, подать плечи вперед. Руки должны повиснуть.

4. Снова выровняли осанку. Начинаем слегка кивать головой вперед-назад по 5 раз, затем - вправо-влево по 5 раз. Далее - два полуповорота головой спереди и сзади.

5. Находим седьмой шейный позвонок (самый выступающий, внизу шеи). Слегка наклоняем голову назад, берем в зацеп собравшиеся ткани на уровне 7-го шейного позвонка ребрами ладоней и начинаем перетирать внутреннюю часть тканей о внутреннюю. Трем не по поверхности(!) от 15 секунд до 1 минуты. Затем нужно встряхнуть руки. Этот прием уменьшает холку, делая заднюю поверхность шеи стройнее, и убирает при этом возможные болевые ощущения в этой области.

6. Берем за уши обеими руками и подтягиваем их к макушке. Растираем уши до теплоты, массируем мочки. Делаем 15 секунд.

7. Растопыренные пальцы-грабелки ставим на виски и подтягиваем ткани вверх к макушке (15 проходок). Затем пальцами-грабелками двигаем кожу головы по всей поверхности: встали на один участок, подвигали кожу, перешли на другой участок и т.д. На всё - 15-30 секунд.

8. Подогнули пальчики рук, сделав «кошачьи лапки». Прокатываем суставы пальцев рук вверх по лбу от линии бровей до линии роста волос (15 секунд).

9. Глубокими (до костей) крупными зажимами из указательных и больших пальцев проходим от

ИСТОРИЧЕСКИЕ И НОВАТОРСКИЕ СПОСОБЫ ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА

РЕЦЕПТЫ КРАСАВИЦ ПРОШЛЫХ ВЕКОВ (ДАНЫ КАК ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ. НЕ ПОВТОРЯТЬ!)

- Знатные древние римлянки любили ванны из ослиного молока и мужского семени молодых рабов.

- В средневековье свежий цвет лица «поддерживали», выпивая уксус и принимая мышьяк малыми дозами.

- В разных странах в качестве масок красоты часто использовались коровий навоз, птичий помет и даже человеческие фекалии.

- Во многих культурах верили в омолаживающие свойства масок и ванн из крови молодых людей (отсюда - разные ритуалы, зверские убийства и т.д.).

ПЛАЗМОЛИФТИНГ

Современная процедура, с помощью которой в тканях лица активируются процессы регенерации, и происходит внешнее временное омоложение. Человеку делаются инъекции плазмы (жидкой составляющей его же крови). За счет этого практически полностью исключается несовместимость и аллергические реакции. Процедура недешевая, проходить надо регулярно, накопительный эффект за длительный период времени пока не изучен.

ИСКУССТВЕННАЯ КОЖА

Исследования показали, что у человека наиболее приживается искусственная кожа, выращенная из клеток пуповины. Пока такая кожа применяется в ожоговых центрах и при лечении кожных заболеваний. Но массовое создание новых косметических продуктов и процедур, основанных на ее использовании, очень вероятно в недалеком будущем.

центра подбородка по нижней челюсти к ушам, затем - от уголков рта к ушам. Защищаем щеки от носа к вискам. Затем проходим такими же зажимами по бровям, от межбровья к вискам и выше по лбу до линии роста волос.

10. Мягкими теплыми ладонками пройдитесь по всему лицу, расслабьте и отблагодарите!

ИРИНА КУЛАГИНА

тренер и автор методики

+7 (951) 902 28 76

Успей остаться молодой!

групповые и индивидуальные занятия
онлайн и офлайн

@irina_kulagina_facebuilding
<https://vk.com/facebuildingrussia>



Реклама

FACEDANCING
by Irina Kulagina



Автор
**СВЕТЛАНА
ЗЫРЯЕВА,**
психолог

6 СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ ЭНЕРГИЮ В ХОЛОДНЫЕ ВРЕМЕНА

Поздняя осень и зима - это период, когда многие люди испытывают недостаток энергии и хорошего настроения из-за короткого дня и холодной погоды. Это отражается на многих сферах жизни. Однако есть простые, но и эффективные лайфхаки для поддержания позитивного самочувствия на протяжении всех этих месяцев. В данном списке я собрала самое важное - то, что поможет преодолеть осенне-зимнюю хандру и наслаждаться прохладными днями почти так же, как летними.

Активные физические занятия на свежем воздухе. Зимние прогулки, лыжные пробежки или катание на коньках не только зарядят вас энергией, но и помогут активизировать обмен веществ, повысить иммунитет и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Правильное питание. В холодный период наш организм особенно нуждается в питательных веществах. Включите в свой рацион свежие овощи и фрукты, богатые витаминами и антиоксидантами. Также стоит обратить внимание на пищевые продукты, богатые Омега-3, жирными кислотами, например, на рыбу и орехи, которые благоприятно влияют на настроение и ту же сердечно-сосудистую систему.

Связь с близкими людьми. Социальная поддержка играет важную роль в нашем эмоциональном благополучии. В осенне-зимний период, когда люди склонны проводить больше времени в закрытых помещениях, особенно важ-

но поддерживать контакт со своими близкими. Чаще организуйте встречи с друзьями, занимайтесь вместе с ними любимым хобби или просто заведите привычку проводить время за чашкой горячего чая в приятной компании.

Позитивное мышление. От психологического состояния зависит почти все в нашей жизни. Для того, чтобы чаще чувствовать позитивный настрой, попробуйте, к примеру, практиковать благодарность - за события, случившиеся за день, за встречи с интересными людьми, за расставание с иллюзиями, за глоток свежего воздуха после душного офиса и т.п. Все это отмечайте в специальном дневнике положительных событий. Еще можете найти медитацию, которая наполняет энергией. И всегда держите в уме свои цели, мечты, чтобы поддерживать мотивацию и энтузиазм. Для актуализации желаний подойдет популярная методика «Колесо баланса», а техники НЛП эффективны для проверки потребностей на истинность.

Увлекательные хобби и творчество. Холодный период - отличное время для освоения новых хобби и для творческой самореализации. Вы можете начать рисовать, вышивать, играть на музыкальном инструменте, писать или заниматься любым другим делом, которое приносит удовольствие и расслабление. Творческая деятельность улучшает настроение, снижает стресс и развивает внутреннюю энергию.

Забота о себе. Не забывайте о своих основных потребностях! Обеспечьте себя комфортом в

доме, уделяйте достаточное время на сон и отдых, начинайте каждое утро со здорового завтрака и давайте себе возможность периодически наслаждаться расслабляющими процедурами, например, теплой ванной или массажем.

В период декрета у многих женщин происходит переоценка ценностей. Например, возникает желание бросить прежнее место работы и начать зарабатывать на любимом хобби. Но разменять офисную стабильность на увлекательное свободное плавание решаются, в итоге, немногие. Среди них наша героиня Юлия Джой, которая получает огромное удовольствие от своей деятельности, имеет хороший доход и является одним из лучших специалистов Нижнего Новгорода в выбранной ею нише. Она newborn-фотограф - профессионально снимает новорожденных. 35-летняя нижегородка раскрыла «Алфа Жизни» нюансы пока еще редкой профессии и секреты успеха своего дела. Наверняка для многих ее история станет отличным мотиватором преодолеть страхи и сделать первые шаги на пути к своей мечте.

- Юлия, чем вы занимались до того, как стать newborn-фотографом?

- Я работала в сфере маркетинга в офисе, а фотосъемка была моим хобби. Я снимала своих друзей и знакомых (жанр - семейная фотография), позже появились сторонние заказчики. Никогда не думала, что это можно сделать своей основной профессией. Но тут я ушла в первый декрет, а потом почти сразу - во второй. У меня появилось время на совершенствование навыков фотосъемки, на творчество. И тогда я впервые наткнулась в интернете на работы зарубежных фотографов в жанре newborn. Меня как молодую маму сильно зацепила эта тема. Я начала штудировать информацию, узнала, что на тот момент в Нижнем уже работало несколько фотографов новорожденных, и решила пройти обучение у одного из них. И в 2018 году началась моя карьера в качестве newborn-фотографа. Уже тогда пришла к пониманию, что это именно то, чем сильно хочу заниматься, и в «офис» возвращаться не стала. Прошло пять лет - и сейчас за моими плечами высокие места на различных конкурсах и премиях, несколько выставок в крупных торговых центрах Нижнего (по их приглашению) и почти 200 счастливых родителей малышей.

- У понятия «новорожденный» размытые границы. Какой период жизни маленького человечка вы снимаете?

- Максимум - до месяца, а в идеале - с 5-го по 15-ый день с момента рождения. В этот период детки много и крепко спят, их не беспокоят колики, которые впоследствии могут усложнить съемочный процесс. К слову, жанр newborn накладывает на фотографа особую ответственность: первое время мне было страшно брать чужих малышей на руки, выкладывать их в необходимые позы. Но со временем у меня накопился определенный багаж знаний и приемов: сейчас я уверенный специалист в своем деле, и со мной многие детки ведут себя даже более спокойно, чем с мамами (они, кстати, то и дело спрашивают у меня советы по данной теме).

- Когда родителям стоит связаться с newborn-фотографом, чтобы организовать съемки?

- Примерно за 2 месяца до предполагаемых родов. До последнего лучше не тянуть, так как фотографы берут фиксированное количество съемок в месяц: вероятно, все будет занято. А общий алгоритм работы с клиентом примерно такой. Мы связываемся с заказчиками

ОНЛАЙН-МАСТЕРСКАЯ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ
ФОРУМЫ
С 3 НОЯБРЯ
+ ЧАТ ПОДДЕРЖКИ

МУДРОСТЬ ТЕЛА

**Для тех, кому холодно,
лениво, мрачно, скучно,
страшно, тревожно...**

**Включает нескудные практики
разных направленностей:**

- активный воображариум
- медитативные,
телесо-ориентированные,
и рисуночные техники



Реклама

ВАС ЖДЕТ:
- высвобождение энергии за счёт проработки ограничений, страхов
- прояснение целей, желаний
- укрепление внутренних опор
- навыки отстаивания своих интересов
- понимание, как выстраивать разговор с манипуляторами
- хороший сон и легкость общения с близкими



8-987-747-7087

ЗАПИСЬ →

[VK.COM/SVET.ZYRIAeva](https://vk.com/svet.zyriaeva)



Здесь
можно
посмотреть
другие
работы
Юлии
Джой

МЕЧТЫ НАЧИНАЮТСЯ С ДЕКРЕТА

ИЗ МАРКЕТОЛОГА В NEWBORN-ФОТОГРАФА



Юлия Джой,
фотограф
новорожденных

и обговариваем объем и детали съемки. Обычно берут пакет из трех образов - на тканевом фоне, с реквизитом и с родителями. Но можно выбрать больше образов и даже сделать фотокнигу. Далее обсуждаем образ, костюм, реквизит. Обычно мам вдохновляют работы из моего портфолио, и они просят сделать так же. Но некоторые предлагают свои идеи, и, если они реализуемы, то я их с удовольствием воплощаю. Сами съемки, которые длятся 2-4 часа, мы проводим либо дома у клиентов, либо у меня в гостях, где оборудовано специальное помещение. В итоге, заказчик получает от 25-ти и более снимков в авторской обработке.

- А какие нестандартные идеи заказчиков вы реализовывали?

- Например, одна мама попросила завернуть ребенка в национальный флаг своей страны. Другая хотела, чтобы фотосессия получилась в стиле Dior: малышка была в черном платье. Запоминающимися были съемки с ребенком семьи байкеров. Мы одели младенца в мини-кожанку и положили в шлем папы (словно в корзинку). А вот воплотить до конца идею футбольной семьи не удалось: не смогли достать мини-шарф любимого клуба.

- Кстати, сам реквизит (кроватки, одежду...) вы где берете?

- Есть много мастеров, специализирующихся на его изготовлении, как в России, так и за ее пределами. И я, как раз, запустила собственный интернет-магазин для newborn-фотографов, продающий реквизит от разных производителей.

- Каковы, на ваш взгляд, главные причины, толкающие родителей на фотосессии своих младенцев?

- Главное, что это красиво запечатленная память о событии, которое уже не повторится. Самому ребенку, когда он вырастет, будет интересно посмотреть, каким крохотным он был в первые дни жизни.

- Каких начальных вложений потребовал бизнес?

- Около 70000 рублей по ценам пятилетней давности (реквизит + оборудование + обучение). С фотоаппаратом и объективами - больше 200000 рублей, но они уже окупались предыдущими фотопроектами.

- Не было страшно, что эти 70000, а также время и усилия, уйдут в никуда? Все-таки довольно новая ниша была для Нижнего, спрос не ясен...

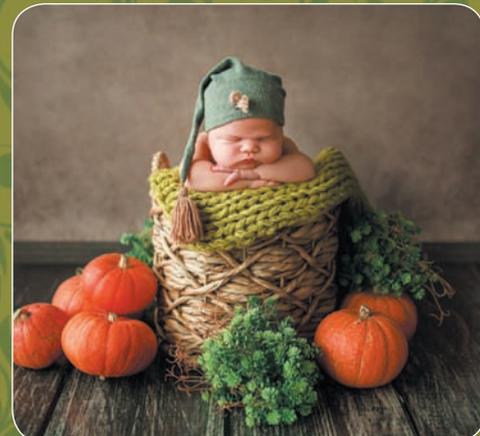
- Нет, я мониторила рынок и собственными глазами видела, что ниша востребована (пример - клиенты фотографа-наставника). Я ощущала, что все складывается просто идеально: мой опыт фотосъемки + навыки мамы двух дочерей + чувство прекрасного (я дизайнер по образованию).

- Помните, как находили своих первых клиентов?

- Например, гуляла по городу и раздавала свои визитки всем девушкам в положении. Мои знакомые, работающие в свадебной индустрии, рекомендовали меня своим клиентам. А в нескольких женских консультациях города мои фотографии в рамке висят на стене и являются украшением интерьера (заодно там QR-код с моими контактами).

- Что бы вы посоветовали девушкам, мечтающим превратить хобби в бизнес? О чем важно помнить, чтобы добиться успеха?

- Нужно не только постоянно учиться, совершенствовать навыки в той сфере, которую вы выбрали, но и активно «прокачиваться» в коммуникации. Важно уметь слышать людей, доносить им свою позицию, грамотно презентовать свою работу. Еще стоит получать знания в тех областях, которые влияют на ваш бизнес. Я, например, выучилась на таргетолога: мне это помогает понимать и контролировать специалистов, с которыми сотрудничаю в интернет-продвижении. Что касается самого выбора бизнес-ниши, то здесь я бы рекомендовала исходить из своих сильных качеств (проанализировать, что вам дается особенно хорошо). Считаю, что не стоит пытаться быть лучшим во всем: нужно выбрать одно направление и довести его до совершенства. Так, если вы хотите стать востребованным фотографом, лучше сфокусироваться на определенных жанрах, будь то фуд-фото или съемка интерьеров домов для продажи. Только не советую с нуля заходить в newborn: начинающим здесь будет трудно. Сначала набейте руку в других жанрах.



«НА ДНЕ»: КАК СНИМАЛСЯ НИЖЕГОРОДСКИЙ СЕРИАЛ, ПОПАВШИЙ НА ПЛАТФОРМУ PREMIER



Исполнитель
главной
роли сериала
«На дне»,
нижегородец
Даниил Тябин

Режиссер
Борис Казанцев
и актеры
на презентации
сериала
в киноцентре
«Рекорд»

Продолжение на стр. 16

В этом году на онлайн-платформе PREMIER был показан комедийный сериал «На дне» нижегородского режиссера Бориса Казанцева. Он был снят в Нижнем Новгороде полностью силами нижегородской команды (вместе с приглашенными актерами и специалистами из Москвы), что является незаурядным явлением для нашего города. Главный герой сериала Степа (актер Данил Тябин) вышел из тюрьмы, но ему срочно необходимо достать огромную сумму денег для полицейского (Тимофей Трибунцев), чтобы вновь не сесть за решетку. А основное действие происходит в старом коммунальном доме, на месте которого планируют построить торговый центр: застройщик хочет выселить жителей как можно быстрее... Презентация сериала с участием режиссера и ведущих актеров прошла в киноцентре «Рекорд». Борис Казанцев рассказал «Алфа Жизни» о том, как удалось воплотить амбициозный проект в жизнь, с какими сложностями столкнулись создатели сериала, а также о других нюансах съемочного процесса.

- Борис, расскажите, как был рожден ваш сериал?

- Концепция появилась около трех лет назад. Тогда в рамках подготовки к юбилею города, проекта «Нижний800», проводилось много конкурсов, предполагавших финансирование идей нижегородцев. Нашей команде дали 2400000 рублей на съемку пилотной 25-минутной серии про обманутых дольщиков. Тот бюджет мы потратили в том числе на оплату работы актеров из Москвы: уже в «пилоте» были те же артисты, что видят зрители в сериале (это был мой внутренний кастинг: приглашал тех, кого лично знаю, или кого нашел в соцсетях). Сюжет был более

сложным: дольщики специально заселились в деревянный дом на территории заброшенной стройки, чтобы выбить с застройщика либо деньги, либо жилье... Мы показывали наш «пилот» разным людям и на разных площадках, и в том числе его увидел креативный продюсер PREMIER Алексей Сашин. А потом мы с женой Яной (так же сценаристом «пилота») участвовали в многодневном форуме Moscow Film Accelerator. Там можно было рассказать о своих проектах влиятельным людям из киноиндустрии. Нашу задумку раскритиковали. Мы получили много отказов, а единственным, кому понравился сценарий, был тот самый Алексей Сашин, уже видевший «пилот». Он взялся за наш проект, доказал его ценность перед руководством PREMIER. И, в результате, нам выделили деньги на производство 10-ти серий...

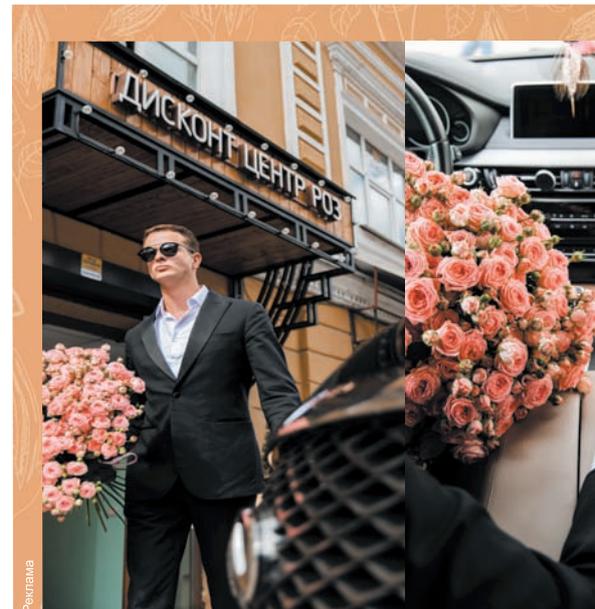
- Получается, случайное знакомство с одним человеком привело к тому, что теперь сериал, снятый в Нижнем Новгороде, увидит вся страна?

- Да. Это счастливый случай плюс неожиданное совпадение вкусов. Доверить немалый бюджет почти незнакомому человеку и дать ему при этом довольно большую творческую свободу - смелое решение для инвесторов. Вероятно, большую роль здесь сыграло то, что представители PREMIER увидели наш серьезный подход к делу на форуме шоураннеров, то, как мы придумывали и дорабатывали другие идеи... Кстати, в бюджет PREMIER мы не смогли уложиться. Нас спас нижегородский конкурс рибейтов: на фильмы и сериалы, снятые в Нижегородской области, там давали субсидии - налоговый вычет.

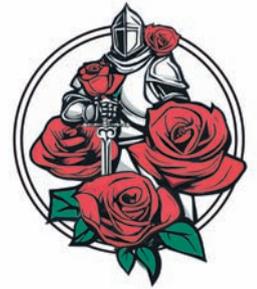
Те, кто покупает цветы давно и регулярно, наверняка помнят, что лет десять назад средний уровень цен на них был ВЫШЕ, чем сегодня (и это несмотря на инфляцию за прошедший период). Так, было крайне проблематично найти 1 розу дешевле 100 рублей. Наш собеседник - человек, во многом благодаря которому всё изменилось. Успешный предприниматель, создатель этнопространства «Горьковский Чан» Павел Васильев когда-то заметил, что цветы в Нижнем Новгороде продаются с неоправданной наценкой, и решил задать новый тренд, основав компанию «Дисконт Центр Роз». По сути, это цветочный Макдоналдс: нижегородцы получили возможность приобретать гарантированно качественные цветы по стабильным и доступным ценам. В дальнейшем данный тренд был подхвачен многими бизнесами. Павел рассказал «Алфа Жизни» об истории создания проекта «Дисконт Центра Роз» и интересных нюансах цветочного предпринимательства

- Павел, расскажите, как вы решили заняться цветами.

- Около 10 лет назад у меня возникла идея порадовать девушку, с которой тогда встречался, букетом из 101-ой розы. Мне, как обычному студенту, букеты из магазинов были не по карману. И тогда появилась мысль найти непосредственного производителя цветов, купить их у него и самостоятельно упаковать. Цветы я приобрел на деньги, которые дала бабушка, в одном областном агрокомбинате. До сих пор помню, что разница между ценой в магазине и стоимостью моего букета составила 6400 рублей! Там же я собрал букеты для своих друзей - по их заказу. Так произошло осознание, что в нашем городе люди привыкли переплачивать за цветы, а жадные продавцы этим пользуются. И я решил запустить социальный цветочный проект, который сделает большие букеты из роз доступными для широкой аудитории, в том числе для тех же студентов. В открывшихся магазинах сети «Дисконт Центр Роз» одна роза стоила всего 36 рублей! И сегодня мы продолжаем удерживать цены на привлекательном уровне, при этом сохраняем высокую планку качества и сервиса. Да, сегодня появляются все новые и новые фирмы, которые демпингуют, но, как правило, их растения долго не держатся. А у нас продаются цветы, которые еще 4 дня назад росли в земле. Специалисты по флористике это легко могут определить по множеству признаков, а для обычных людей самое главное подтверждение - еще нераскрывшиеся бутоны. Конкуренции я не боюсь: понимаю, что такого же соотношения цены и качества добиться сложно. Сегодня мы реально выглядим как Макдоналдс в цветочной индустрии.



Резианна



Рождественская, 41
Родионова, 195
пр. Гагарина, 101, корп. 4
Куйбышева, 2



ДИСКОНТ ЦЕНТР РОЗ: ЦВЕТОЧНЫЙ МАКДОНАЛДС НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Павел Васильев
с супругой Ириной



- А в чем ваш секрет? Как удается держать адекватные цены?

- Во-первых, есть принципиальная установка на небольшую маржу, что компенсируется хороши-ми объемами продаж. Во-вторых, у нас отлично выстроена логистика, надежные поставщики (как из России, так и из Голландии, Эквадора, других стран). Наша команда постоянно посещает различные выставки: смотрим последние тренды и находим новых интересных партнеров, с которыми выгодно сотрудничать. Еще мы умело пользуемся сезонностью: зная, что в тот или иной месяц определенные сорта дают больший урожай, мы увеличиваем их закупку, что снижает для нас себестоимость, а для клиентов - цены. А если в целом говорить о секретах успеха нашей сети, то здесь огромную роль играют мои близкие люди. Брат Константин - моя опора в вопросах финансов и тактики. Моя супруга отвечает за эстетику. Мы команда: вместе принимаем решения, вдохновляем и подбадриваем друг друга! Кстати, сейчас проект переживает новый этап - ребрендинг и автоматизацию. Но ценовая политика точно останется неизменной!

- Кто сейчас является основными клиентами «Дисконт Центра Роз»?

- Женщины «35+», а также студенты. А в целом публика у нас очень разнообразная: наши цветы заказывают даже в нижегородском Кремле. Сегодня средний чек на букеты - от 1500-2000 рублей. Многим удобно, что один филиал из четырех (Рождественская, 41) работает в режиме 24/7. Доставка по всему городу действует так же круглосуточно. Кстати, всего за 600 рублей вы можете поразить близкого человека тем, что к нему с букетом придет колоритный доставщик - зайка или мишка. Такое наверняка запомнится!

- Один из ваших топовых букетов - 101 роза. Есть ли какая-то примерная статистика, на какие случаи его обычно покупают?

- Где-то каждый 20-ый приобретает такой букет, чтобы сделать предложение, каждый 10-ый - на рождение детей, каждый 5-ый - на юбилей. А в основном его берут, чтобы выразить сильные чувства или просто симпатию представителю противоположного пола. А, чтобы поразить человека по максимуму, многие выбирают букет

из 1001-ой розы.

- А лично вас кто-то из заказчиков удивил?

- Мне вспоминается парень, который приехал из далекого Новосибирска, купил у нас 501 розу, чтобы сделать предложение девушке из Нижнего. А однажды наши цветы доставили до верхнего этажа одного из зданий мобильным подъемным краном... Мы и сами стремимся удивлять нижегородцев, делать им приятное. Так, примерно раз в месяц мы бесплатно раздаем цветы на улице Рождественской. Также нередко устраиваем различные конкурсы с ценными призами.

- Думаем, читателям будет интересно услышать от вас несколько советов о том, как продлить жизнь купленным цветам...

- Все элементарно. Цветы не любят духоту и сквозняки, поэтому их следует избегать. Также их нужно подрезать перед тем, как ставить в вазу с водой. А в «Дисконт Центре Роз» тем, кто попросит, мы дарим кризал - специальную подкормку, которую можно добавлять в воду, чтобы цветы дольше сохраняли свежесть.





Борис Казанцев
с актерами сериала
«На дне» и креативным
продюсером PREMIER

Продолжение. Начало на стр. 14

А больше нас на съемки в городе не тратил, наверное, никто! Вообще неожиданных трат было много. Так, нам пришлось оплачивать работу целых трех групп, занимающихся озвучкой. Две из них (нижегородская и московская) не дотянули до уровня, заданного PREMIER. Большое беспокойство вызывал и срыв сроков. Весь сериал мы отсняли в мае 2022 года. Но монтаж и постпродакшн заняли очень много времени. Чтобы уложиться в сроки, мы специально наняли дополнительных сценаристов. Изначально хотели все доделать к декабрю, потом к февралю. В итоге, все было готово только к началу апреля. Еще чуть-чуть, и пришлось бы выплачивать огромный штраф, прописанный в договоре.

Герои сериала жили в историческом здании, расположенном на улице Короленко. Что там пришлось изменить ради съемок?

- Дом, по сути, представлял из себя свалку, где, возможно, жили бомжи. Хочется выразить благодарность проекту «Заповедные кварталы» за то, что нам помогли вывезти весь хлам оттуда. Интерьер мы создавали сами с нуля. Думаю, в будущем в здании можно было бы делать экскурсии для поклонников сериала. А так, нижегородцы увидят на экране еще много знакомых мест и знакомых им людей среди актеров второго плана.

Были ли случаи, когда съемки срывались из-за оказывавшихся рядом зевак?

- Конечно. Например, когда мы снимали сцену митинга на улице Короленко, на нас вызвали полицию. Как потом выяснилось, доносов было немало: жители соседних домов думали, что проходит настоящий митинг. Интересно, что в этот день в Нижний Новгород приехало много высокопоставленных чиновников из разных городов, и это, видимо, вызвало дополнительное напряжение и активизацию полиции... В итоге, все закончилось нормально: ситуация разъяснилась, и нам дали доснимать сцену.

Связано ли название вашего сериала с известным произведением Горького (помимо понятных ассоциаций с Нижним Новгородом)?

- Да. Книга Горького фигурирует в одной из серий, а к героям придет надежда, что им удастся отстоять свой дом благодаря тому, что в нем когда-то жил знаменитый писатель...

Есть ли у вашей киноистории какая-то сверхидея?

- Да. Она раскрывается через переживания главного героя. Он постепенно учится брать ответственность и жить не только для себя, но и для других. В отличие от него, я, наоборот, сейчас учусь любить себя.

Вы работали над проектом больше трех лет, не зная при этом, сможет ли он, в итоге, реализоваться. Как вы не опустили руки и довели дело до конца?

- Конечно, мысли о прекращении работы посещали, тем более, что было много советов. рекомендовавших переключить внимание на что-то другое. Но каждый раз появлялся какой-то новый стимул, побуждавший двигаться вперед. Как не опустить руки в такой ситуации? Наверное, слушать себя и находить правильный баланс между борьбой за свою идею и спокойным отношением к происходящему.

Можно ли считать ваш сериал наглядным доказательством, что в Нижнем реально с нуля делать масштабные кинопроекты, независимые от столицы?

- Раньше я был последовательным амбасадором данной идеи, активно развивал свой кинопавилон. Но, в том числе, работа над данным сериалом показала, что существует определенный предел, за который, находясь в Нижнем, выйти невозможно. Наиболее правильный подход - взаимодействие с Москвой, обмен специалистами.

Что будет для вас главным критерием успешности «На дне»?

- Отзыви зрителей. Если я почувствую, что определенное количество людей полюбит нашу историю, наших героев, это станет для меня признаком успеха. А что касается сухих цифр, то их подсчитает платформа PREMIER. Если просмотров в онлайн-кинотеатре будет достаточно, то мы начнем работу над вторым сезоном.

Вы готовы к критике «хейтеров»?

- Я к ней никогда не готов. Понятно, что негативные комментарии всегда идут вперемешку с позитивными, и на них не закроешь глаза. Но, конечно, специально искать хейт и сосредотачиваться на нем я не буду.

Мнение, что мужчина должен быть «чуть красивее обезьяны», сегодня почти полностью потеряло актуальность. Представители сильного пола все больше уделяют внимание своей внешности, ходят в барбершопы, фитнес-клубы, покупают средства по уходу за кожей, следят за модой и стремятся выглядеть с иголочки. А некоторые мужчины уже приобщились к тому, что долгое время считалось исключительно женской прерогативой - маникюру. Большинство записывается на обычный уход за ногтями (чтобы руки выглядели опрятными), но есть и те, кто решается на яркий дизайн. Зачем мужчины ходят на маникюр, и как это связано с успехом в жизни? Об этом мы поговорили с Иваном Родионовым, создателем единственного в Нижнем Новгороде (на момент написания статьи) специализированного мужского салона маникюра и педикюра «Подпили».

Иван, расскажите, с чего все началось. Как вы пришли в маникюр?

- Я рос в типичном рабочем районе, где парней с маникюром, мягко говоря, не понимали. И, конечно, я не мог себе представить, что когда-либо буду этим заниматься. Но моя жена, работающая в данной сфере, не раз подталкивала меня сделать маникюр с покрытием. 4 года назад все-таки решился: мне покрыли ногти нюдовым (прозрачным, цвета кожи) гель-лаком. И я был в восторге: понял, что ухоженные руки - это круто! Через некоторое время ощутил, что одного нюда мне уже мало - захотелось вызывать шок у окружающих ярким дизайнерским маникюром (вообще всегда любил быть в центре внимания). Начал с минимума - на прозрачные ногти нанес черные хаотичные линии и геометрические фигуры. Это вызвало всплеск внимания к моей персоне. Особенно часто ловил недоуменные взгляды, когда расплачивался на кассе магазинов. Друзья, кстати, оценили, сказали, что «все выглядит классно, только сами себе они бы это ни за что не сделали». А первым моим по-настоящему эффектным маникюром, стали яркие ногти с зелеными рисунками... Позже поймал себя на желании продвигать в массы идею, что ухоженные мужские руки и ногти с дизайном - это нормально. И вот чуть больше года назад появился салон, который получил название «Подпили». В настоящее время он, пусть и медленно, но стабильно развивается.

А как в целом обстоят дела в Нижнем Новгороде в данной нише?

- Салоны для мужчин у нас открывались, но существовали недолго. Сегодня мы единственные на рынке, если не считать нескольких барбершопов, где работают специалисты по маникюру. Конечно, мужчины могут ходить и в женские ногтевые салоны, но делать процедуры в розовом интерьере под пристальными взглядами всех мастеров и посетительниц - то еще удовольствие! А в «Подпили» все создано для того, чтобы чувствовать себя комфортно и расслабленно. У нас очень стильный, современный интерьер, играет легкий deep house, есть кофе, сладости, можно поиграть в XBOX или посмотреть на большом экране контент с самых популярных видеохостингов.

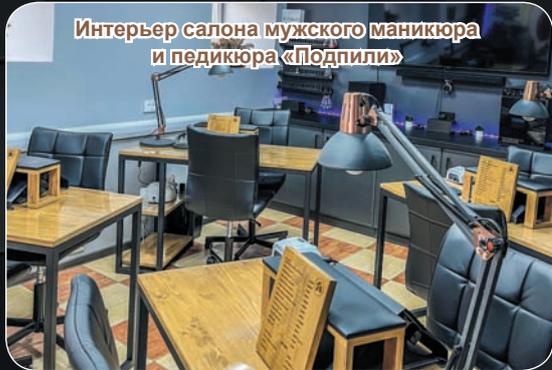
Мастера у вас - тоже мужчины?

- Нет! Работают только девушки привлекательной внешности. Я лично провожу отбор, тестирую на своих руках, насколько профессионально они делают маникюр. Заметил, что ряд клиентов приходят в салон во многом ради приятного общения с мастерами, которые в определенной степени играют роль психологов:



ЗАЧЕМ МУЖЧИНЕ МАНИКЮР?

Интерьер салона мужского маникюра и педикюра «Подпили»



Иван Родионов,
создатель «Подпили»

с ними можно поделиться всеми своими текущими переживаниями.

- Расскажите, что может сделать мужчина в вашем салоне, помимо классического маникюра?

- Например, японский маникюр, акцент в котором делается на оздоровлении ногтевой пластины: на ногти наносятся жемчужная пудра, воск, блестящее покрытие. Есть спа для рук: их обрабатывают специальным воском, который способствует размягчению кожи, заживлению микротрещин. Можно сделать себе лунный маникюр: у всех нас в основании ногтя есть беловатая лунка, и ее во время данной процедуры подчеркивают. Ну, а самые смелые выбирают стемпинг - рисунки, которые наклеиваются на ногти. Стемпы я заказываю в специальных магазинах. Особенно клиенты любят различные названия брендов, вроде Gucci или Louis Vuitton. А некоторые решаются на добавление страз. На мой взгляд, самое стильное для мужских рук - это одна страза в уголке ногтя. Еще в «Подпили» есть педикюр (подчеркну, что мы не занимаемся подологией - просто делаем ступы и ногти более эстетичными и помогаем в решении проблем, не требующих медицинского образования).

- А в чем заключаются основные отличия мужского маникюра от женского?

- В первую очередь, здесь используются другие цвета - черные, серые, а в основном - нюдовые. А еще мужчины более чувствительны к боли, а из-за того, что они гораздо реже ходят на процедуру, чем женщины, у них, как правило, не вырабатывается привычка держать руки неподвижными. И это накладывает дополнительную ответственность на мастеров. Наши специалисты крайне трепетно и бережно относятся к мужским рукам, а вот поход к случайному женскому мастеру может обернуться неприятными сюрпризами.

- Перейдем к вопросу, который наверняка у многих вертится в голове. Зачем вообще мужчине нужен маникюр? Тем более, что ногти с нюдовым покрытием внешне не сильно отличаются от просто чистых и здоровых?

- Поверьте, в среде успешных людей на это очень даже обращают внимание, чувствуют разницу. Если твоя деятельность предполагает много встреч, переговоров, совещаний, где нужно держать руки на столе, дополнительная уверенность, обеспечиваемая хорошим маникюром, не помешает. А позитивное первое впечатление второй раз не произведешь! На маникюр мужчин

обращают внимание и статусные девушки, постоянные клиентки салонов красоты. И в целом представительницам слабого пола намного приятнее, когда их трогают опрятными гладкими руками, а не шершавыми, с грязью под ногтями! А вообще, когда мы выглядим стильно и дорого, происходит подсознательная сонастройка с миром богатых и успешных людей. И волшебным образом мы начинаем притягивать в свою повседневность определенные события, обстоятельства, окружение, которые меняют жизнь в лучшую сторону. У нашего салона есть даже неофициальный слоган: «Чтобы держать мечту в руках, нужно в первую очередь начать с рук!»

- С ухоженными руками все понятно. Но зачем мужчинам дизайнерский маникюр, те же картинки на ногтях?

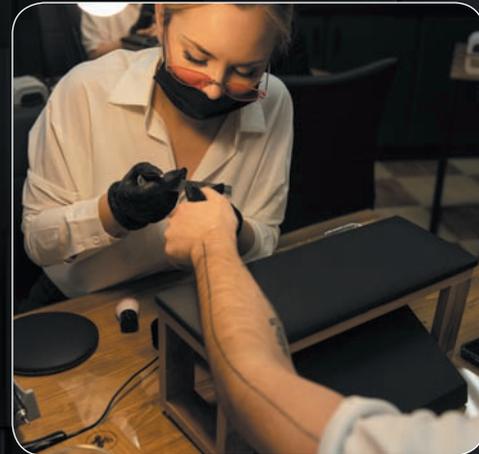
- Конечно, дизайн - это не для всех: только для смелых, тех, кто любит вызывать эмоции, быть в центре внимания, испытывает потребность в самовыражении. Блогеры и различные артисты уже давно им увлечены. Такой маникюр особенно полезен в ситуациях, когда обстоятельства сильно ограничивают в проявлении индивидуальности, когда сложно как-то выделиться (например, в бассейне, на пляже, в сауне). Но, если вы боитесь осуждения, косых взглядов, то, конечно, не стоит наносить слишком смелые цвета и картинки.

- Вообще наше общество достаточно консервативно: люди могут принять обладателей ярких ногтей за представителей не совсем традиционной ориентации...

- Ну, лично про меня такого никто не говорил. Мне кажется, тут дело в целостном образе, той эмоциональной подаче, которую человек несет. Если он одет по-мужски, адекватно общается, то ногти не сделают его женоподобным. Я, кстати, помимо управления салоном, являюсь руководителем известной компании. И мои коллеги вполне адекватно воспринимают рисунки на моих ногтях, даже отслеживают, что нового я делаю со своими руками.

- Можете ли вы обрисовать портрет типичного посетителя салона «Подпили»?

- Пожалуй, нет, потому что люди абсолютно разные. Есть чиновники, бизнесмены, руководители крупных фирм, хирурги (из-за специфики профессии у них часто возникают проблемы с руками), даже IT-специалисты... Всех объединяет трепетное отношение к тому, как они выглядят.



PODPILI.RU

ДМИТРИЙ ХАРА:

«МНОГИЕ ЛЮДИ
ПРИВЫКЛИ ЖИТЬ
С СОЗНАНИЕМ
ЖЕРТВЫ»

Продолжение: Начало в «Alfa Жизни №46»
Качайте на сайте alfalife-nn.com
в разделе «Выпуски журнала»



В прошлом выпуске «Alfa Жизни» была опубликована первая часть эксклюзивного интервью с одним из хедлайнеров фестиваля «Ананда 2023» Дмитрием Харой. Он автор популярных книг по саморазвитию, создатель практики «Шодхан» и тренинга «Перепрошивка», уже изменившего судьбу тысяч людей, как в России, так и за ее пределами. «Alfa Жизни» Дмитрий рассказал о том, как разочарованный в жизни человек дошел до состояния перманентного счастья, как на длинной дистанции удерживать позитивные изменения после прохождения тренингов и какие основные психологические проблемы встречаются у россиян.

- Дмитрий, часто бывает, что человек, прошедший какой-либо тренинг, некоторое время пребывает в эйфории, но потом возвращается к привычному низкочастотному состоянию. Как удерживать в себе то, что получаешь на практиках?

- Нужно просто идти туда, где дают не мотивацию, а инструменты, которые можно воспроизводить снова и снова в дальнейшем. Мы, например, учим методам, позволяющим преобразовывать негативные эмоции в приятные. И это можно делать регулярно! В целом советую всем идти в ТЕЛО. Без этого никакие знания не помогут. Наиболее полезны практики, где ты не просто двигаешься, дышишь, танцуешь, активизируешь мышцы, но и переживаешь эмоции, скопившиеся в теле. Правда, знаю немало людей, которые постоянно занимаются динамическими медитациями, но в их жизни ничего не меняется. Как правило, они не умеют управлять своим умом. А вот сочетание работы с телом и с умом дает колоссальный результат: можно совершить квантовый скачок во всех сферах.

- Какова, на ваш взгляд, основная психологическая проблема людей в нашей стране?

- Привычка жить с сознанием жертвы, считать, что все время кто-то виноват в их проблемах и отрицательных эмоциях, нежелание брать на себя ответственность, в целом отсутствие радости в жизни. Запомните: «За свое эмоциональное состояние отвечаете только вы!»

- Есть масса противоречивых стереотипов о том, кто такой «настоящий мужчина». На ваш взгляд, какими качествами он должен обладать?

- Идеальный мужчина - тот, кто может нести в себе состояние света и берет 100%-ую ответственность за то, что с ним происходит и что он чувствует. Это не дает женщинам, родственникам, эмоциям и прочему управлять собой.

- Что вас связывает с нашим Нижним Новгородом?

- Много. Для меня это, по сути, родная земля, так как мой отец родился в Дзержинске. Каждый раз, когда приезжаю в ваш регион, испытываю теплоту внутри. А в центре Нижнего всегда чувствуется дух величия, духовное богатство.

- Поделитесь своими грандиозными планами на ближайшие годы?

- Стремлюсь, чтобы в нашей стране был миллион «перепрошитых». Хочется, чтобы каждый человек выбрал для себя жить своей лучшей жизнью, верил в себя, относился к окружающим с любовью (а не искал подвоха, не действовал исходя из обиды и злости). Чем больше таких людей будет в обществе, тем гармоничнее станет мир, в котором мы живем.

О тесной связи психики и физического здоровья «Alfa Жизнь» писала не раз, равно как и о новых, прогрессивных методах исцеления, использующих данную закономерность. Сегодня речь пойдет об одном из них - биодинамике, основанной на принципах остеопатии. Она помогает не только справиться с проблемами в различных областях тела, но и выйти на новый уровень в разных сферах жизни, от финансов до отношений. Еще в статье вы узнаете много интересного о принципах функционирования нашего организма, о том, как возникают различные дисфункции. Расскажет про все это наш эксперт, специалист по биодинамике Михаил Рыжов.

- Михаил, давайте для начала кратко обозначим основные принципы остеопатии и отдельно отметим особенности биодинамики.

- Система остеопатии развивается в мире уже более 150-ти лет, включает множество направлений и, по сути, является альтернативой классической медицины. То, что последняя называет «болезнью», которую нужно искоренять лекарствами или хирургическим вмешательством, остеопатия считает симптомом, сигналом об определенном сбое в организме и одновременно способом, с помощью которого система пытается восстановить баланс, достичь гармоничного состояния. Пусковым моментом всегда является некий стресс (или травма). Именно в ответ на стресс нервная система запускает защитную реакцию, «программу выживания», которую мы воспринимаем как заболевание. Травмирующее событие запоминается телом и фиксируется в нем в виде напряжения (оно сопровождается нарушением кровоснабжения и обменных процессов). Чем дольше и сильнее стрессовые (можно сказать, психологические) факторы воздействуют на человека, тем больше становится напряжение: организм тратит много энергии на борьбу со стрессом, его компенсацию, и негативные симптомы прогрессируют, постепенно превращаясь в хронические заболевания. Остеопаты непосредственно взаимодействуют с участками напряжения: оно снижается или уходит вместе с негативными эмоциями, застрявшими в теле. А биодинамика, которой я занимаюсь - это метод восстановления организма путем приведения физической системы (плотного и тонкого тела) человека в изначальное, упорядоченное, гармоничное состояние. Я обнаруживаю



Все, кто имел опыт выступления на публике, будь то какой-то научный доклад, презентация или творческий номер, испытывали волнение. Это вполне нормально: даже опытные музыканты и другие артисты ощущают тревогу перед выходом на сцену, сколько бы раз до этого они ни выступали. Иногда волнение проявляется очень сильно: руки потеют и неконтролируемо дрожат, сердце начинает биться очень часто, горло пересыхает... Главное, чтобы страх не сковал вас полностью и не помешал донести до аудитории то, что вы хотели. Несколькими советами по снижению волнения перед публичным выступлением с «Alfa Жизнью» поделилась педагог нижегородской музыкальной школы «Виртуозы» Олеса Рожкова.

Дыхание. При сильном стрессе может произойти кислородное голодание. Поэтому крайне важно восстановить нормальную циркуляцию крови в мозге. Для этого нужно по-особенному дышать - глубоко и медленно, через нос (а выдохать - через рот).

Движения телом. Чтобы снизить уровень адреналина, стоит активно подвигаться в течение нескольких минут, например, потянуться, потрясти руками или просто походить.

Счет со смыслом. Попробуйте посчитать в голове числа от одного до десяти. На каждую цифру вспоминайте случаи, людей или эмоции. Думать нужно о том, что вас потенциально успокоит или рассмешит. Таким образом вы сможете конструктивно направить мысли в позитивную сторону, отвлечься от страха.

Публика и миссия. Перед выступлением стоит вспомнить, зачем вам оно нужно, какова его цель. Она, как правило, намного весомее, в сравнении со страхом. Также помните, что выступаете перед такими же людьми, как и вы: они тоже могут совершить ошибку, так же переживали бы за сценой.

Зафиксируйте для себя эти экспресс-советы: когда вам в следующий раз предстоит выступить перед публикой, они наверняка сделают комфортнее ваши ощущения от происходящего.



участки повышенного возбуждения, напряжения в нервной системе и с помощью определенных мануальных техник снимаю их. В результате изменяется баланс работы всей системы в сторону нормы, и человек начинает чувствовать себя лучше - как на физическом, так и на ментальном уровне.

- Как проходит типичный сеанс биодинамики, которую вы еще называете психосоматическим массажем?

- Вначале я спрашиваю, что беспокоит клиента (на физическом уровне), а заодно узнаю о его желаниях, о том, каких изменений в своей жизни он хочет. Это помогает мне настроиться на человека и определить, с какими участками его тела лучше работать. Неудовлетворенность в различных сферах жизни очень часто отображается в конкретных органах и системах, и, наоборот, боли в определенных местах тела сигнализируют о психологических проблемах.

- Давайте остановимся на этом подробнее. Многим читателям будет интересно узнать, о чем могут свидетельствовать нарушения в работе их организма...

- Почти все дисфункции в области таза свидетельствуют о проблемах с сексуальной энергией. А это влияет не только на отношения с противоположным полом, но и на другие сферы: чем меньше энергии, тем сложнее человеку действовать, проявлять активность, влиять на окружающих, добиваться успеха. Боли в желудке говорят о том, что мы в своей жизни что-то не можем переварить (например, на нас постоянно давят, заставляют делать то, что не нравится). Проблемы с зубами сигнализируют о беззащитности: человеку сложно отстаивать свое мнение, границы, он сильно в себе не уверен, но ему нужно терпеть, держаться, «стиснув зубы». Часто беспокоит шея? Вероятно, вам трудно и страшно проявлять себя, пользоваться правом голоса, говорить «Нет». Проблемы с ногами обычно идут в связке с отсутствием опоры в жизни. Сердце «отвечает» за множество эмоций: люди, привыкшие глубоко пропускать через себя все происходящее вокруг, находятся в зоне особого риска. Печень начинает давать сбой, когда человек долгое время подавляет злость, гнев. Почки сигнализируют о наличии разного рода страхов, проблемы с легкими могут говорить о засевшей в подсознании тоске, печали... В более сложных симптомах, вроде логоневроза (заикания), тоже можно разглядеть психологические факторы (в данном случае, как правило, имеет место детская психотравма: ребенка подавляли, не давали полноценно выражать себя через голос).

- Итак, вы находите точку напряжения в теле и начинаете воздействовать на нее с помощью рук?

- Кстати, необязательно только на нее: можно работать со связанными органами, ведь наше тело - это целостная система. Например, боли в районе крестца можно убирать через манипуляции в области головы... Вообще остеопатия, биодинамика дают порой совершенно неожиданный эффект. Например, я долго не мог избавиться от черного налета на зубах (он образовался из-за того, что некоторое время принимал биодобавку на основе хвойных игл). А после того, как на сеансе мне убрали напряжение в абсолютно других частях тела, зубы неожиданно стали очищаться. Как я позднее выяснил, из-за постоянного напряжения в теле произошел сбой в нервной системе, отвечающей за выработку слюны, что отразилось на зубах!

- Нужно ли людям во время сеанса био-

УБРАЛ НАПРЯЖЕНИЕ - УВЕЛИЧИЛ ДОХОД!



**ПОЧЕМУ КЛЮЧИ
ОТ РЕШЕНИЯ
ЖИЗНЕННЫХ
ПРОБЛЕМ
ЛЕЖАТ
В НАШЕМ ТЕЛЕ?**

динамики думать о своих психологических проблемах, которые стали отправной точкой их недугов?

- Нет, специально ни на чем концентрироваться не нужно. «Волшебство» происходит само собой: к человеку приходят определенные образы, так или иначе связанные с эмоциями, установками, «застывшими» в теле. У меня даже получается увидеть, прочувствовать эти образы во время мысленной сонстройки с клиентом. В результате, у него возникают различные инсайты, а слезы на глазах - явление очень частое. Чем больше у человека желание что-то поменять в своем теле и своей жизни, тем сильнее эффект в моменте и после окончания сеанса. Проблема в том, что многие не понимают, что они хотят, и любят перекладывать ответственность на других (в случае болезней - на аптеки и врачей). Еще успешно исцеления организма во многом зависят от степени осознанности индивида и его чувствительности (он должен понимать и ощущать процессы, которые с ним происходят).

- Что меняется в жизни людей, после того как напряжение в разных частях их тела уходит (помимо улучшения самочувствия)?

- Может кардинально измениться ВСЁ! Участки напряжения, «хранящие» негативную менталь-

ную информацию и порождающие болезненные симптомы, блокируют доступ к нашим способностям. Когда блоки разрушаются, перед нами возникает масса возможностей: улучшаются отношения с противоположным по-

лом, исчезают прежние страхи, повышается работоспособность, активность, коммуникация с окружающими становится более приятной и эффективной. Физические способности тоже увеличиваются. Так, биодинамика будет крайне полезна тем, кто занимается спортом: к примеру, можно будет поднимать больший вес в тренажерном зале при меньших усилиях... В том, как может радикально измениться жизнь и мировосприятие, я убедился на личном примере. На протяжении многих лет я работал на тяжелой, низкооплачиваемой работе - просто неосознанно, по примеру родителей, выбрал стабильность. Я себя не любил, многое делал себе во вред, так как считал, что чужие желания важнее моих, из-за низкой самооценки думал, что мало чего достоин. Были большие проблемы с печенью, аппетитом... После остеопатических сеансов я нашел в себе силы уволиться и заняться любимым делом. Сейчас по-другому отношусь к самому себе, стараюсь исполнять желания, слезу за своим здоровьем, увеличил свой доход раза в три и вижу все больше возможностей, как можно зарабатывать. Решились многие проблемы, которые волновали в течение долгих лет. И теперь мне хочется помогать другим людям.



МИХАИЛ РЫКОВ,
специалист по биодинамике

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Для тех, кто хочет:

- Прекрасно себя чувствовать и забыть о многих физических недугах
- Увеличить доход в несколько раз
- Построить счастливые отношения
- Добиться прогресса в спорте
- Победить свои страхи
- Обрести уверенность в себе
- Реализовать свои скрытые способности

Реклама

Фото предоставлено каналом ТНТ



РЕЗИДЕНТ COMEDY CLUB ИВАН ПОЛОВИНКИН: «НИЖЕГОРОДЦЫ ПОНИМАЮТ ЮМОР»

Иван Половинкин — резидент Comedy Club с 2018 года. Комик прошел долгий путь: получил актерское образование, на протяжении нескольких лет участвовал в различных юмористических проектах, в том числе в “Comedy Баттл”. Сейчас Иван — один из востребованных комиков ТНТ, ведь его шутки про отношения, брак, жену откликаются в душе многих зрителей. Мы поговорили с юмористом о его творчестве, планах и узнали, о чем он будет шутить в новом сезоне Comedy Club.

- Расскажите, как вы попали в Comedy Club и как вам удалось там закрепиться?

- Я выступал в Санкт-Петербурге на вечеринках Comedy Club Санкт-Петербург (по сути, я являлся одним из основателей standup-движения в северной столице). Когда продюсеры поехали по стране смотреть новых людей для телевизионного Comedy Club, увидели, собственно, и мое выступление увидели. Закрепиться смог потому, что регулярно выступал, причем эффективно: с каждым годом было все больше новых монологов. Конечно, появление нового человека в шоу, которое идет уже на протяжении 15 лет - своего рода шок для зрителя. Меня долго не принимали, но сейчас все отлично. У меня есть своя публика, которая приходит на концерты, смотрит, пишет комментарии. Хейтеров стало меньше, чем раньше, но это даже хуже, потому что я люблю, когда меня хейтят. На мой взгляд, это очень круто, когда люди злятся на шутки.

- Как думаете, чем вы нравитесь зрителю?

- Наверное, людям нравится простота в моем юморе. Он семейный, доступный для понимания всем. Есть еще один “плюс”, который многие во мне подчеркивают: я не матерюсь. И еще, мне кажется, зрителей цепляет, что я выгляжу человеком из народа. Люди думают: “Вот, наш мужик вышел на сцену! Он такой же, как и мы — сидит на кухне, с женой ругается, и он здесь».

- Почему основной темой ваших выступле-

ний вы выбрали взаимоотношения между мужчиной и женщиной?

- Считаю, что шутить надо на те темы, в которых ты разбираешься. Если бы я хорошо разбирался в политике, то, наверное, шутил бы про политику, если бы космосом и собаками, то говорил бы про них. Но ассоциирую свою жизнь именно со второй половинкой, так как я много лет в отношениях и дважды был женат. Пишу про отношения, потому что считаю, что разобрался в них. На самом деле, это интересная тема, хоть миллион человек говорит, что ее давно все “вышутили”. Нет, не “вышутили”, потому что у каждого есть приколы в своей семье, и главное то, как ты это преподносишь к зрителю. Но скоро вы увидите и другого Ивана Половинкина. Он будет рассказывать о том, как тяжело остаться мужику в 35 лет одному, без отношений!

- Если бы жена запретила вам шутить про нее в Comedy Club, вы бы это сделали (или разорвали бы отношения)?

- Второй мой брак длился 10 лет, первый — полгода. Со второй женой у нас были отличные отношения. Она никогда не была против того, что я шучу про нее. Благодаря моим шуткам она увидела Тайланд (*смеется*). Кто будет против?

- Кто из участников Comedy Club или других юмористических проектов отечественного ТВ вам близок по духу?

- Олег Садыков — малоизвестный комик, но его юмор мне сильно близок. Он очень классно раскрывает тему 30-ти летних и тему отношений. Вторым, наверное, назову Павла Волю. Мне нравится то, как он шутит, какие темы поднимает, то, как он может говорить о простом смешно и круто. Еще у нас появился новый резидент Дима Ксенофонов. У него крутейшие шутки! Нашей Марине Кравец в юморе равных очень мало. Как же она стебет и как умеет правильно подобрать слова, чтобы можно было одновременно и посмеяться, и подумать! Надо уметь от каждого человека брать понемногу.

- Были ли у вас случаи, когда зрители вмешивались в ход вашего выступления, как-то сбивали?

- Зрители периодически, конечно, выкрикивают. Все зависит от опыта. Когда ты уже 11 лет на сцене, тебе всегда есть, что ответить хейтеру в зале. Иногда такие выкрики делают выступление еще смешнее. Человек что-то выкрикивает, не думая о том, что комик на сцене стоит с микрофоном, и артиста будет намного лучше слышно, чем его. Я могу повернуть негативные выкрики уже в то русло, которое нужно мне, но для этого, конечно, требуется определенный опыт.

- Хотели бы вы сделать собственный проект на ТВ. Если да, то каким бы он был?

- Да, это был бы проект про отношения. Мне интересно смотреть на людей, которые недавно в отношениях, которые давно в отношениях, которые встречаются, но не женятся. Есть очень много разновидностей союза между мужчиной и женщиной. Мне кажется, прикольно в этом разбираться и сделать на этом классное шоу.

- Что, по-вашему, отличает хорошего комика от посредственного?

- Трудолюбие, упорство, понимание того, что нужно людям в данной ситуации. Имеется в виду актуальный юмор, которого, у меня, кстати, возможно, нет. Все-таки отношения — это не всегда злободневная тема, за которую можно зацепиться и написать монолог.

- С чем у вас ассоциируется наш город, Нижний Новгород?

- В Нижнем Новгороде я был много раз. Мои ассоциации: Кремль, канатная дорога и теперь еще очень вкусные рестораны. Мне, правда, у вас понравилась кухня! А еще могу сказать, что нижегородцы крутые в плане понимания юмора. Я несколько раз выступал у вас — и это всегда “ха-ха” и коннект (*улыбается*)!



СУШИ МАСТЕР

Дарим Ролл Филадельфия Сяке в честь Дня рождения!*

Нам
10
лет!

Промокод "ALFA"

Этой осенью ресторан доставки Суши Мастер отмечает свое 10-летие.

За 10 лет мы прошли большой путь от нескольких локальных точек в Тюмени до федеральной сети доставки еды, знакомой каждому. Сейчас в наш колл-центр ежедневно летят звонки из 150 городов России.

Наш путь за 10 лет:

- скрутили 320 000 000 роллов;
- стали крупнейшей сетью доставки еды в России;
- длина, накрученных нами роллов, равняется 1/3 расстояния от Земли до Луны;
- средняя оценка качества блюд от Гостей - 4.8 балла;
- сотрудничали с Ольгой Бузовой;
- стали авторами бессмертных хитов "Запеченные ходоки" и "Алёнка на удаленке";
- создали самую выгодную промо акцию по версии наших гостей «ЯМАСТЕР»;
- разработали уникальную линейку сетов из роллов на любую компанию и бюджет

Мы уже знаем, какое будущее ждет нас через 10 лет:

- скрутим 1 триллион роллов;
- китайские компании будут стоять в очереди за нашей франшизой ;)
- откроем первый ресторан на Луне для астронавтов;
- наши курьеры будут перемещать роллы силой мысли за 1,2333 секунды;
- в каждом доме будет стоять сушимат от Суши Мастер.

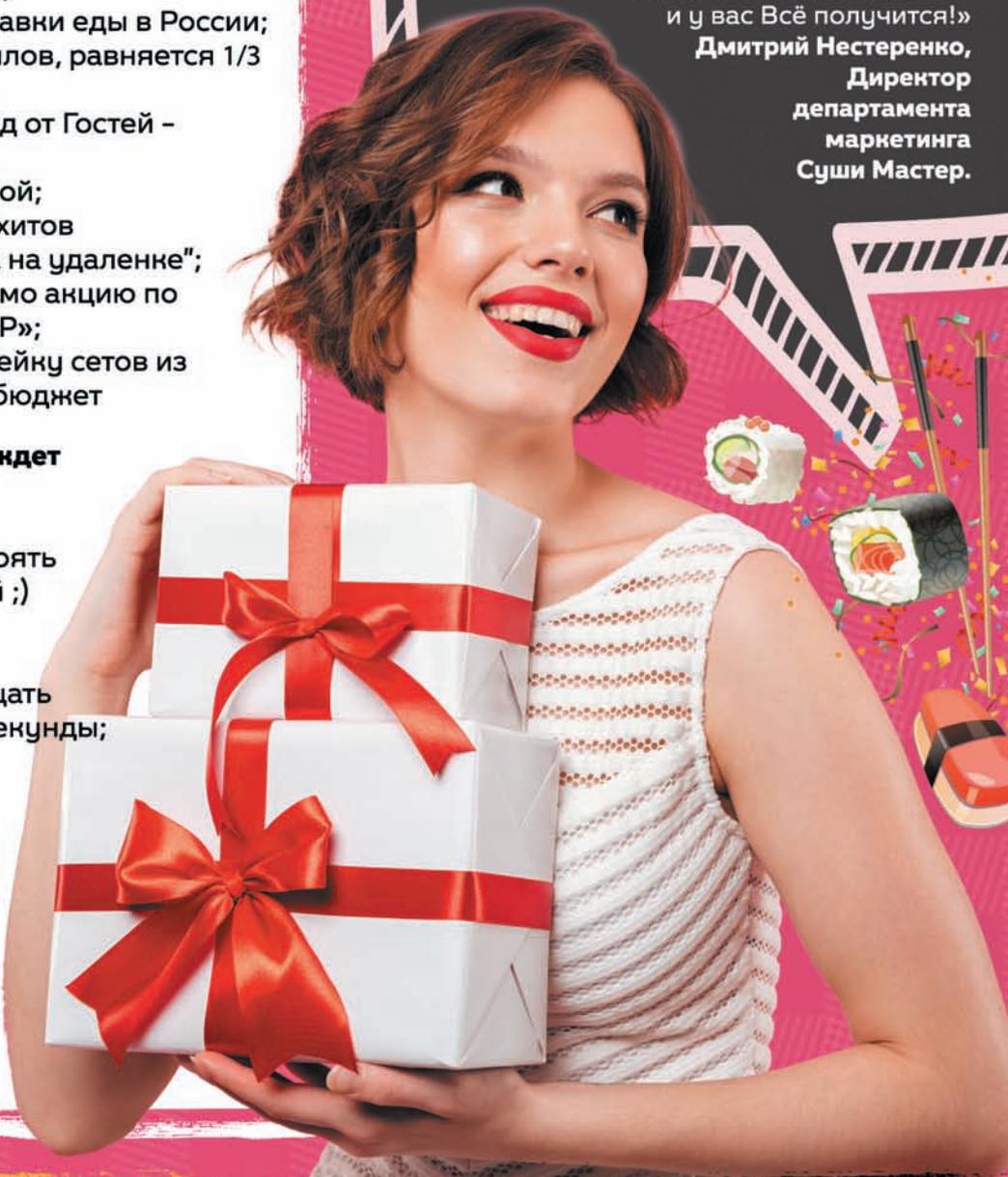
Думаете, у нас не получится?))

Мы уже объединили вкусом сотни тысяч людей и входим в новое 10-летие со слоганом и обновленным девизом нашей компании "Всё получится!"

«Несколько лет назад я принял руководство департаментом маркетинга Суши Мастер. Не скрою, было волнительно. Помню, как мне говорили: «Дима, сейчас не время что-то менять: ковид, кризис – у вас не получится!». Я ответил: «Всё у нас получится, вот увидите!». С тех пор эта фраза стала девизом нашей команды.

Верьте в себя, в свои силы и у вас Всё получится!»

Дмитрий Нестеренко,
Директор
департамента
маркетинга
Суши Мастер.



Реклама

***Акция. Ролл Филадельфия Сяке по промокоду "ALFA". Действует на заказы от 799 рублей до 31.12.2023 г. Предложение не совместимо с другими скидками и оплатой баллами. Не является публичной офертой.**



Присоединяйтесь к празднованию юбилея Суши Мастер на сайте birthday-sushimaster.ru

ОТКУДА БЕРУТСЯ 40-ЛЕТНИЕ ПОДРОСТКИ?

И КАК РОДИТЕЛЯМ НЕ ВОСПИТАТЬ НЕДОРОСЛЯ?



Автор
**ИРИНА
ЛЕУХИНА,**
семейный
психолог



Есть немало людей, чей психологический возраст сильно контрастирует с цифрами в их паспорте. И одно дело, если человек в свои 42 выглядит на 16, полон сил, целей и энергии, следит за современными трендами, а другое, если он эмоционально не стабилен, не может брать на себя ответственность, зависит от родителей (материально и психологически), от чужого мнения, словно подросток. Здесь уже идет речь об эмоциональной незрелости, инфантилизме, и он сейчас распространен в самых разных возрастных категориях. Это не считается полноценным психическим расстройством, но может приносить немало неудобств, как самому человеку, так и его окружению. Каковы корни и последствия эмоциональной незрелости, и как родителям воспитывать своих детей так, чтобы они в будущем не стали 40-летними «недорослями»? Об этом пойдет речь в данной статье.

Мир за прошедшие столетия сильно изменился. В эпоху Шекспира люди вступали в брак в 14 лет. Пушкин называл героиню своей повести «Метель» немолодой. Старухе-процентщице Достоевского было 42 года! В наше же время подростков 15-16 лет часто воспринимают детьми, полностью зависимыми от родителей. Кого же сегодня можно реально считать инфантильными личностями? На мой взгляд, это люди трудоспособного возраста, не являющиеся инвалидами, закончившие учебные заведения, которые не умеют жить самостоятельно и отдельно от родителей, принимать решения и нести за них

ответственность. **Сегодня, в какой-то степени, психологическая незрелость становится «модным» явлением:** многих привлекает жизнь «на лайте», без лишней ответственности и обязательств, удовлетворение исключительно личных потребностей - нередко за счет других (например, родителей или второй половины).

Инфантильные люди часто страдают нестабильными эмоциональными состояниями, паническими атаками, имеют сложности с выстраиванием отношений с противоположным полом и социумом в целом, сталкиваются с трудностями в самоопределении и выборе профессии. «Взрослые дети» легко поддаются чужому влиянию и манипуляциям, ведутся на сомнительную рекламу, ввязываются в разного рода аферы, финансовые пирамиды и т.п., тянутся к «легким» деньгам. А в семейной жизни часто выступают в роли жертвы или агрессора.

Один из главных признаков «недорослей» - нежелание и неумение принимать самостоятельные решения. **Даже самый незначительный выбор им порой дается с трудом, может довести до болезни или нервного срыва.** Например, им сложно в одиночку отправиться в дальнее путешествие или фестиваль за городом, не говоря уже о том, чтобы решиться переехать в город своей мечты. Им легче жить в позиции «ждуна» того самого взрослого (мама, супруг, друзья...), который придет и все решит. Так, некоторые в возрасте 30-ти лет живут в квартире родителей и ждут, пока они что-нибудь не сделают, что-

свои эмоции, и они то и дело впадают в крайности (либо все очень хорошо, либо ужасно), деструктивные состояния, зависимости. Также инфантильные личности не умеют планировать и видеть будущее. Большие дети предпочитают жить одним днем. Они, к примеру, могут запросто взять невыгодные кредиты на непрактичные, не особо нужные вещи - просто чтобы порадовать себя некоторый период времени.

Причины психологической незрелости во взрослом возрасте обычно скрыты в особенностях воспитания. Бывает, что ребенок настолько любимый и желанный, что становится буквально «центром вселенной»: все вертится вокруг него, стараются угодить. Зачем ему взрослеть, если за него все решают другие? Время выпустить такое чадо из родного гнезда может никогда и не наступить (то есть сепарации от родителей не будет). **Также причиной инфантильного поведения может стать полное игнорирование родителями мнения и чувств маленького человечка, принятие за него всех решений** (что одевать, во что играть, что делать), обесценивание его опыта, попытка воплотить в нем то, что не получилось у них самих.

Мамам и папам нужно быть очень аккуратными с желанием сделать за детей почти всё (чтобы получилось быстрее, качественнее и т.д.). **Основная задача родителя - научить ребенка «ловить рыбу», а не давать все в готовом виде на блюде.** Когда мы хотим научить дитя плавать, мы же не плывем сами, посадив его на спину? Начиная с трехлетнего возраста необходимо постепенно передавать ребенку ответственность. Пусть он, например, отнесет свои грязные вещи в стиральную машину, приборет игрушки, заправит кровать. Позднее научите его готовить завтрак, сделайте участником планирования выходных или семейных праздников, введите в курс того, как семья ведет учет расходов и доходов... Чем больше навыков и умений получит ребенок в родительской семье, тем быстрее и безболезненнее пройдет сепарация. Во всех бытовых и социально-психологических вопросах очень важно дать детям возможность приобрести именно свой индивидуальный опыт.

Избавиться от инфантилизма в биологически зрелом возрасте тоже можно. **Главное - осознать, что твоя жизнь зависит только тебя, ты имеешь право на свое мнение, свои решения, эмоции и желания, а также на то, чтобы воплощать все задуманное.** Но, конечно, человеку, который никогда не прислушивался к себе и не принимал решений, прийти к такому осознанию и перестроиться сложно. Более эффективно - обратиться к психологу, который поможет выстроить новые нейронные связи мозга и развить привычки жить «по-взрослому».

Что делать, если дорогие вам люди инфантильны? Чаше спрашивайте их, что они хотят, начиная с самых незначительных моментов. Например, поинтересуйтесь, кем ваш близкий хотел стать в детстве, и при возможности побудите прямо сейчас сделать шаг навстречу той мечте (причем вместе с вами). Предлагайте ему выбрать, как провести совместный выходной, что приготовить и т.д., потом переходите на более существенные вопросы. Только не осуждайте и не говорите, что его желания неправильные. Ваш близкий должен на деле прочувствовать, что он может принимать решения, что имеет право на свои эмоции и желания. Также позволяйте ему самостоятельно справляться с возникающими проблемами: будьте рядом и оказывайте поддержку, но не делайте ничего за него.

ИРИНА ЛЕУХИНА

Семейный психолог и педагог

Работаю с запросами:

- отношения с супругами, детьми, родителями и др.
- эмоциональное выгорание
- самоопределение
- страхи, чувство вины, обиды и т.д.

Провожу психологическую трансформационную игру



Реклама



ХИТ-ПАРАД. ОКТЯБРЬ 2023

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	ICE SPICE, REMA	PRETTY GIRL
2	JENNIE	YOU & ME
3	J.DERULO & M.TRAINOR	HANDS ON ME
4	(G)I-DLE	I WANT THAT
5	MARTIN GARRIX	REAL LOVE
6	DJ KHALED	DIENTES
7	ЛСП	НЕСЧАСТНЫЕ ЛЮДИ
8	PINKPANTHERESS	MOSQUITO
9	KAARIJA	IT'S CRAZY IT'S PARTY
10	JOEL CORRY	DO YOU MIND



чинается на сельской дискотеке: мы видим тени на стене, которые кого-то избивают толпой (это был Васька). А дальше начинается путешествие главного героя по «волнам своей памяти». Перед зрителем проходит целая галерея ярких персонажей: одноклассники, родственники, враждебно настроенные односельчане (например, один мужчина, требует вернуть мотоцикл, одолженный во время выпускного лет 20 назад)...

«Молодость» – хороший арт-фильм со множеством интересных режиссерских решений. Например, изображение жизни через окна домов, диалоги, при которых не показываются говорящие, угрозы, исходящие от кого-то за кадром. Персонажи говорят на якутском языке, а сама лента снята при температуре «-56» градусов.

ЗАКЛЯТЬЕ: 13 ЭТАЖ



Семейство Сувано, спасаясь от злобного культа, переезжает Джакарту и селится в муниципальном жилье на отшибе. Некоторое время спустя один из братьев находит на пустыре рядом с домом могильные плиты. И начинается мистика...

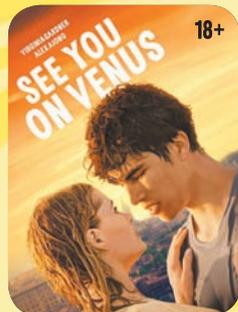
«Креативный» заголовок «Залять: 13 этаж», уже по традиции, имеет мало общего с оригинальным названием индонезийского хоррора. Посмотреть кино однозначно стоит. Это качественно снятый, очень мрачный фильм ужасов. Атмосфера - что надо: серость полностью обволакивает жителей муниципальной многоэтажки, всем своим видом больше напоминающей тюрьму, квартиры очень похожи на камеры. Картина регулярно пугает по-настоящему, часто используются скримеры, музыка постоянно нагнетает напряжение, хоррор-линия выверенная - к ней не придаться. Но, чтобы уловить все нюансы, рекомендую посмотреть первую часть фильма. А сиквел, судя по концовке, тоже явно будет.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

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

ДО ВСТРЕЧИ НА ВЕНЕРЕ



Автомобиль, который вел Кайл, попал в ДТП: один друг – насмерть, второй – возможно, никогда не сможет ходить. Кайл особо не пострадал физически, но очень тяжело переживает последствия этой аварии. Девушка Миа – вечно на позитиве и в движении. И ей

срочно нужен попутчик в Испанию...

«До встречи на Венере» - летняя мелодрама разыгранная на двоих Вирджинией Гарднер и Алексом Айоно. Фильм с очень средним сценарием, в котором вообще никакой интриги, и все настолько на поверхности, что любой потенциально неожиданный момент угадывается задолго до его совершения. Диалоги

персонажей тоже максимально простые: много прописных истин и размышлений о «двигаться дальше». Это кино нацелено выжимать слезы, но механизмы здесь абсолютно примитивны. Как только у героев вроде бы начинает все налаживаться, сразу добавляется какая-то оказия, возникает драматизм почти на пустом месте. Правда, механизмы эти работают: я сам рыдал в три ручья! Плюсы у фильма все-таки есть, например, полное отсутствие пошлости: никаких тебе плоских шуток и полунамёков, никакого «туалетного» юмора.

МОЛОДОСТЬ

Васька после долгих лет жизни в городе возвращается в родное село...

Если вы не знакомы с якутским кинематографом, который уже не первый год на каком-то невероятном подъеме, то самое время это сделать! «Молодость» - сюрреалистическая трагикомедия от одного из главных режиссёров якутского кино Дмитрия Давыдова. Фильм на-

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

VK COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU

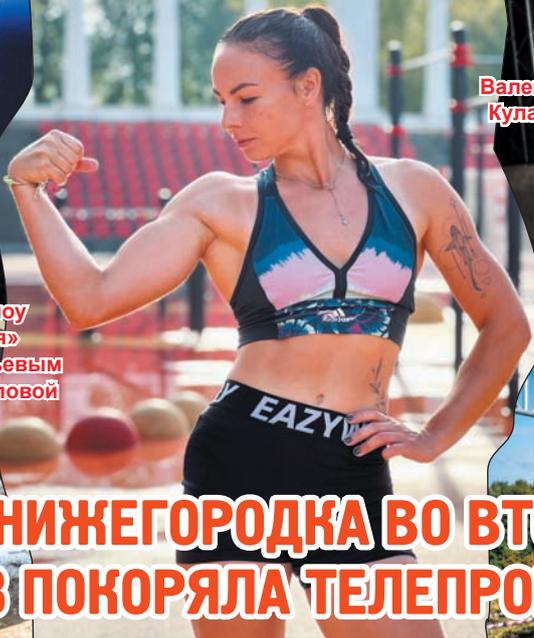


Реклама

«СУПЕРНИНДЗЯ 2»



С ведущими шоу «Суперниндзя» Василием Артемьевым и Валерией Астаповой



Валентина Кулагина



На одной из гонок с препятствиями

КАК НИЖЕГОРОДКА ВО ВТОРОЙ РАЗ ПОКОРЯЛА ТЕЛЕПРОЕКТ

Одним из самых популярных проектов прошлого телевизионного сезона стало экстремальное шоу «Суперниндзя» канала СТС. 175 участников, отобранных из 10000 человек, соревнуются друг с другом и проходят сверхсложную полосу препятствий. Они прыгают по висащим высоко над землей платформам, пытаются удержаться на шатающихся снарядах, карабкаются по беговой дорожке, которая движется в противоположную сторону, и т.д. Одно неверное движение - и ты падаешь в холодный бассейн. В октябре стартовал 2 сезон проекта, трасса которого стала раза в 3 сложнее. Препятствия оказывались непреодолимыми и для чемпионов по воркауту, и для призеров других ниндзя-шоу, не говоря уже о различных звездах, приглашенных на съемки. Среди самых смелых атлетов страны оказалась и 29-летняя нижегородка Валентина Кулагина. В шоу выпускница ННГУ участвовала уже во второй раз. «Alfa Жизнь» поговорила с Валентиной об особенностях второго сезона, о шансах девушки на победу и планах на спортивное и телевизионное будущее.

- Почему вы решили участвовать в первом сезоне «Суперниндзя»?

- Я всегда была «на ты» со спортом: 8 лет отдала художественной гимнастике, 11 лет - скалодрому. А последние годы очень нравится участвовать в гонках с препятствиями, в том числе на трассах для ниндзя-спорта (да, сейчас это официально признанная спортивная дисциплина). Сегодня во многих городах мира, в том числе в России, активно строятся трассы, похожие на телевизионную (конечно, менее масштабные и технологичные). И вот прошлым летом на соревнованиях по ниндзя-спорту в Уфе я стала победительницей среди женщин. И там мне предложили подать заявку на телешоу СТС. Прошла стандартный кастинг - специальную полосу препятствий и интервью с редакторами. Наверное, тогда я заинтересовала организаторов тем, что мне удавалось совмещать обычную офисную работу с активной спортивной жизнью.

- В первом сезоне вы оказались одной из трех девушек, дошедших до полуфинала. Огромный успех! Как это отразилось на вашей популярности и в целом на вас как личности?

- Не могу сказать, что меня стали узнавать на улице: буквально пару раз подходили незнакомцы. А так, конечно, меня поздравляли друзья и коллеги, в соцсетях писали люди, увлеченные спортом, напомнили о себе и те, с кем не общалась 10-15 лет. Многие делились, что я их мотивирую. А в целом первый сезон «Суперниндзя» - это, пожалуй, самое морально сложное испытание в моей жизни. На съемках испытываешь огромный стресс: все внимание публики, ведущих, камер сосредоточено на тебе одной, а любая ошибка - фатальна. Было тяжело совладать со своими переживаниями. При этом свой выход я, как и многие, ждала больше 10 часов из-за непогоды. Хорошо, что второй сезон снимался в августе, а не в октябре, как в первый раз.

- Вы изначально были нацелены на второй сезон?

- Нет, но проект окончательно убедил меня, что

спорт - мое призвание. Я уволилась из офиса, прошла специальные курсы и с мая 2023 года работаю фитнес-тренером. Заявку на второй сезон подавала без особой надежды, даже забыла о ней, и тут меня за неделю до начала съемок неожиданно пригласили в проект. Мне удалось отменить намеченные планы, но, к сожалению, времени на подготовку почти не было (а перед первым сезоном я около двух месяцев целенаправленно готовилась - турники, бег, функциональные тренировки).

- Вы уже не так волновались?

- Да, я уже знала, как проходят съемки. Но теперь волнение было за сам результат. Хотелось достичь большего, чем в прошлый раз, в то время, как трасса стала сложнее, а уровень соперников заметно вырос.

- Есть ли вообще у девушек шанс победить в «Суперниндзя», на ваш взгляд?

- Ну, только если случится какое-то чудо. А так, трасса, конечно, больше подходит мужчинам, причем, не всем подряд, а с определенными физиологическими характеристиками. Например, длинные руки здесь - большой плюс, а вот огромная гора мышц, скорее всего, будет только мешать.

- Как ваше увлечение спортом влияет на другие сферы жизни?

- Он выработывает привычку быть пунктуальной, четко ставить цели. Спортивный дух побуждает постоянно совершенствоваться, не останавливаться на достигнутом.

- Ваши ближайшие спортивные цели?

- В следующем году хочу принять участие в чемпионате Европы по гонкам с препятствиями. Также буду активно развивать личные проекты в интернете (блог о тренировках, онлайн-марафоны).

- А на ТВ хотели бы еще проявить себя?

- Да, мне нравятся камеры, и я вижу, что вполне органично смотрелась бы в роли ведущей спортивного канала. А, что касается телешоу, то мне бы хотелось поучаствовать там, где требуется проявить ловкость, силу, выносливость, например, в проекте «Последний герой» или «Форт Боярд».

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ
ДЖУМАНДЖИЯ

ОГРОМНЫЙ ЛАБИРИНТ
МНОЖЕСТВО АТТРАКЦИОНОВ
БАТУТНЫЙ ПАРК
ИГРОВЫЕ АВТОМАТЫ
3 КОМНАТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ
ДЕТСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

WWW.JUMANJI-PARK.RU
ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82



ПРОМОКОД

АЛЬФА

НА БЕСПЛАТНУЮ ДОСТАВКУ

ИКРА
ФОРЕЛЬ

ИЗ КАРЕЛИИ

СОБСТВЕННОЕ ФОРЕЛЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
PRILADOJE.RU

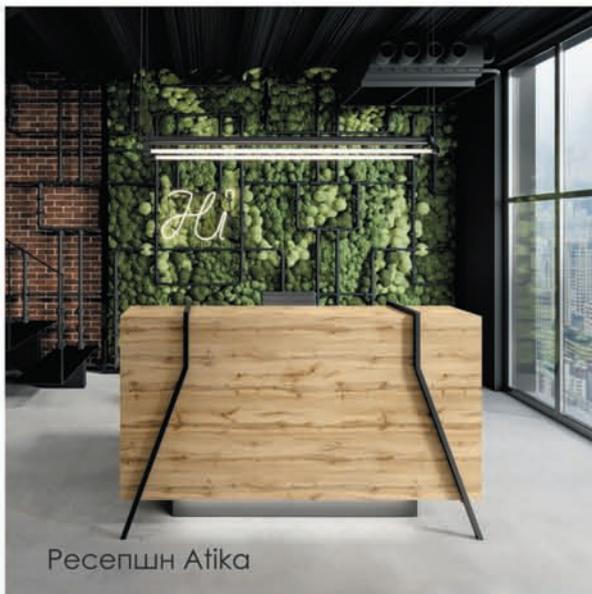
ДОСТАВКА ДО ДВЕРИ



+7 (921) 010-2000



Кабинет Gio



Ресепшн Аtika



Серия Accord



Перегородки Unit

📍 **Нижний Новгород,
ул. Тимирязева, 35**

☎ **+7 (831) 235-01-15**
🌐 **nnovgorod@defo.ru**
📷 **defo.ru**



Стильный офис – это просто!

ДЭФО – лидер по поставкам качественной и современной мебели для офиса. Шоу-румы торговой марки можно встретить в большинстве регионов страны, а в каталоге насчитываются десятки тысяч моделей.

В ассортименте ДЭФО есть все для делового интерьера: мебель для персонала, кабинеты руководителей, мебель для приемных и переговорных, кресла и стулья, мягкая мебель, экраны и перегородки, офисные аксессуары. Удобно, что у одного поставщика есть мебель в разных стилях – от классики до хай-тек – и на любой бюджет.

Главными приоритетами ДЭФО неизменно остается качество услуг и сервиса, и индивидуальный подход. Знатoki интерьерного дизайна также оценят высокую функциональность и

эргономичность мебели, экологичные материалы и трендовый дизайн: лаконичные металлические каркасы, плавные изгибы столешниц, мобильные конструкции, имитацию древесного массива.

Если перед вами стоит задача обустройства офиса "под ключ", быстрый запуск стартапа или расширение штата, в ДЭФО вы найдете мебель для любых интерьерных задач. Плюс полный спектр дополнительных услуг, регулярные акции и скидки.

В Нижнем Новгороде работает один из брендовых салонов ДЭФО на улице Тимирязева, д.35. В нем нижегородцы могут воочию оценить качество мебели, протестировать ее на комфорт и заказать бесплатный дизайн-проект.



Мягкая мебель Graphite

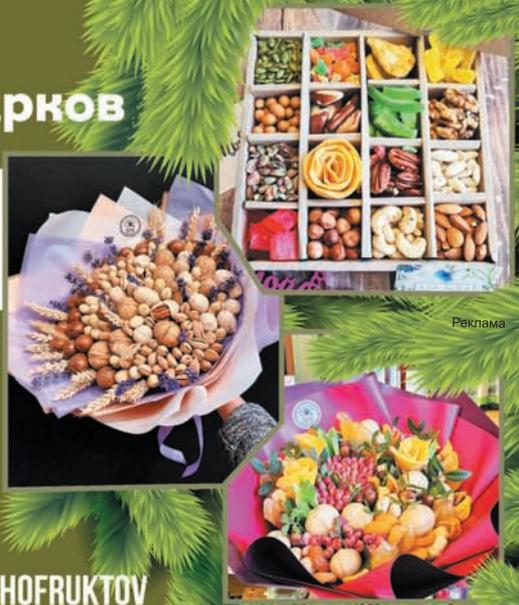


"Орехи и специи" Мастерская вкусных подарков

Хотите, чтобы Ваш подарок был особенным? Съедобные букеты мастерской "Орехи и специи" - это то, что Вам нужно!

Наш ассортимент:

Большой выбор орехов, сухофруктов и цукатов. А также специи, чай, кофе, орешки и сухофрукты в шоколаде, мёд, и другие вкусные и полезные продукты!



ПР-Т ЛЕНИНА, 45 8-920-001-00-42 VK.COM/BUKETY_IZ_ORENOV_I_SUHOFRUKTOV



Работаем 24/7

**Год фитнеса
от 3999 руб**

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал
(тренажеры на все группы мышц)

Групповые занятия
(более 20 направлений)

Персональные тренировки
(7 профессиональных тренеров)

Единая карта по всей России
(45 клубов)

Хаммам
☎ 260-1-555

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

metrofitness.ru



1 ступень гештальт

СТАРТ
10.11

**ОЧНАЯ
УЧЕБНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ
ГРУППА**



тренер
Юлия Осеева

НИЖНИЙ НОВГОРОД
тел 8(920) 005 05 58



МИГИП
МОСКОВСКИЙ
ИНСТИТУТ ГЕШТАЛЬТА
И ПСИХОДРАМЫ



**Десятки мастер-классов
за 1 день!**



18+

3 декабря
воскресенье
10:45 - 20:30



vk.com/alfalifest