

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить
№ 50, сентябрь 2024



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

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

**АНАНДА: СЛИЯНИЕ,
YUKA DRIVE FEST,
ALFA LIFE FEST 14
И ДРУГИЕ
ТОП-СОБЫТИЯ
ЛЕТА 2024**
СТР. 16-21

**ДМИТРИЙ И
НИНА ХАРА:
«ОТНОШЕНИЯ - ЭТО
ПРО НАСТОЯЩЕЕ»**
СТР. 13

16+

**МЕХАНИКА
ЖИЗНИ
КАКИЕ
«ПРОГРАММЫ»
СТОЯТ ЗА ЛЮДЬМИ**
СТР. 8-9

СТР. 14-15

**ЭКСПЕРТ
ПО КАСКАДНОМУ
СУХОМУ ГОЛОДАНИЮ**

**АЛЛА ВОРОНКОВА:
«ВОЗРАСТА НЕ СУЩЕСТВУЕТ!»**

**ГРУППА
БУТРА
О ТОМ, КАК
ДОСТИЧЬ
ПОПУЛЯРНОСТИ**
СТР. 22

PODOSPECIFIC
ЦЕНТР ПРОБЛЕМНОЙ СТОПЫ

**ПОМОГАЕМ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ:
ТРЕЩИНЫ | МОЗОЛИ | БОРОДАВКИ
НЕПРАВИЛЬНЫЙ НОГоть**



ПЕДИКЮР ОТ ПОДОЛОГА

УЛ. КРАСНОДОНЦЕВ, 19
8-930-246-53-96

**КУПОН
500
РУБЛЕЙ
НА ЛЮБУЮ УСЛУГУ**

КУПОН

ДЭФО ОФИСНАЯ
МЕБЕЛЬ

СКИДКА
5%



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. В твоих руках 50-ый, юбилейный выпуск журнала «Alfa Жизнь»! Обычно в подобных случаях принято подводить итоги, публиковать разного рода хит-парады, подборки лучших статей, произносить пафосные слова и т.д. Но мы придерживаемся принципа, что настоящее важнее прошлого! Нет смысла расхваливать дорожающую с каждым месяцем бумагу на ностальгию, если можно дать людям что-то новое и полезное.

И в этом выпуске есть целый ряд материалов, которые способны перевернуть привычное видение о том, что представляет собой мир, человек, возраст, отношения и т.д. Так, в статье на стр. 8-9 вы узнаете о целом ряде важных законов, действующих во вселенной, о «программах», которые лежат в основе большинства наших действий, и о том, как можно изменить то, что всегда казалось неизменным. На стр. 14-15 вы поймете, почему отказ от еды и воды (конечно, при правильных дополнительных действиях) способен не только омолодить организм, но и наполнить человека энергией для повседневных дел. Известный

трансформационный тренер Дмитрий Хара и его жена Нина на стр. 13 рассказали о кармических и об истинных отношениях между мужчиной и женщиной, когда в партнере проявляется «душа-близнец». На стр. 10-11 вы сможете проследить интересную цепочку последствий, от перегрузки ребенка кружками до серьезных проблем во взрослой жизни. Через глобальную призму в этом номере будет рассмотрена даже сфера психологии (стр. 4-5), представители которой всегда являлись главными экспертами нашего журнала.

Чуть-чуть ностальгии в выпуске все-таки будет: в сентябре мы, по традиции, вспоминаем яркие фестивали прошедшего лета. Репортажи об «Ананде 2024», Yuka Drive Fest и других событиях читайте на стр. 16-21. Там, в том числе, есть QR-коды на видео и фоторепортажи с этих мероприятий. А прямо сейчас вы уже можете бронировать места на еще одно крупное событие, которое пройдет 8 декабря. Это фестиваль саморазвития **Alfa Life Fest 15** (да, у него тоже небольшой юбилей!), где в течение дня вас ждут больше 40 мастер-классов, практик, локаций по достижению успеха, самопознанию, развитию тела, отношениям и познанию мира, которые проведут тренеры из Нижнего и других городов. Подробности в группе vk.com/alfalifest.

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-5, 8-11, 14-15, 20-21



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 13, 20



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 12, 14-15



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 6-7



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 16-21, 24



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-903-606-8776. Сайт: www.artofliving.org

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

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: www.psiholognn.ru

КЛАССНАЯ ШКОЛА, частная школа.

Образование, достойное ваших детей.

Индивидуальный подход к ученикам. Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

Ул. Варварская, 40 Тел. 8-996-018-0637 Сайт: vk.com/public198105132

МАТЭ, клуб для просвещенных. Познание человека по календарю

Маяя, 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

ПШ-ПРОСТРАНСТВО. Площадка комфорт-класса

для проведения мероприятий по саморазвитию.

Ул. Советская, 12А Тел. 8-910-798-1110 Сайт: vk.com/psh_prostranstvo

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

СВОБОДА, культурное пространство.

Аренда залов, мероприятия, практики, танцы.

Ул. Б.Покровская, 51а Тел. +7-986-757-32-63 vk.com/svoboda_v_nn

СИНИЙ СОЛОВЕЙ, музыкальная школа для детей и взрослых. Вокал,

гитара, барабаны, фортепиано, скрипка, флейта, музыкальный театр

Ул. М.Ямская, 26/Ул. Славянская, 23 Тел. 424-10-77 Сайт: sinii-solovei.ru

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.

Пр. Ленина, 54а Тел. 8-996-018-0637 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 - АЛЛА ВОРОНКОВА

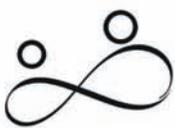
Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».
Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В
Тираж 6000 экз.
Дата и время выхода - 1.09.2024, 11:00

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!



Центр П

30 психологов и сексологов работающих в разных подходах: гештальт, КПТ, психоанализ, транзактный анализ, психодрама, системная семейная терапия

Приём в центре города в уютных кабинетах или онлайн



НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ ПРИЙТИ В "ЦЕНТР П":

- "Всё вроде хорошо, а удовольствия в жизни нет";
- Неудовлетворяющие отношения;
- Желание улучшить свои отношения;
- Потеря интереса к жизни, удовольствия и смысла;
- Трудности самоопределения - ("Кто я?", "Зачем я", "Кем хочу стать?" и т.д.);
- Трудоголизм, невозможность отдыха, выгорание;
- Низкая самооценка, неуверенность в себе, ненависть к себе (внешнему и внутреннему)



Реклама

center-p.ru



vk.com/centr_psycho



8-996-564-4440

С трансформационными играми знакомы уже многие нижегородцы, интересующиеся психологией и саморазвитием. Тысячи людей в мире активно применяют данный инструмент, внешне напоминающий обычные настольные игры, для познания себя, решения проблем, важного выбора в жизни и т.д. Каждая Т-игра – это, по сути, мини-жизнь: она является четкой проекцией того, как человек обычно действует в реальности. Это дает уникальную возможность посмотреть на себя со стороны и увидеть путь, который ты выбрал, все его подводные камни и возможности. В Т-игре «Землянин», помимо традиционных для игр инструментов, используются знания из астрологии. В нашем городе ее ведущей является профессиональный астролог, астропсихолог (а также энергопрактик, мастер Рейки, магистр Космоэнергетики) Татьяна Шкатула.

«Когда-то астрология помогла мне иначе взглянуть на свою жизнь и продвинуться по пути своего предназначения - донесения до людей важных знаний, - говорит Татьяна. - Я постоянно была в поисках новых форматов, инструментов для этого. А когда познакомилась с игрой «Землянин», поняла, что это именно то, что давно искала! До погружения в нее, думала, что в своем возрасте проработала практически все, но она открыла невероятно много!»

Каждая клетка игрового поля «Землянина» связана с энергией определенной планеты. Так, Луна «ответственна» за эмоции, Солнце - за то, как мы проявляемся в мире, и т.д. Соответственно, попадая на конкретную клетку,

"ЗЕМЛЯНИН" - ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ АСТРОЛОГОМ

человек погружается в определенную область своей жизни. Игра станет ответом практически на любой запрос. Здесь можно исследовать проблемы в отношениях с противоположным полом, понять, как исполнить заветную мечту, выявить причины повторяющихся сценариев в жизни, осознать, как выйти на новый уровень дохода, увидеть свое предназначение и многое другое.

«Землянин» помогает людям проживать эмоции настолько глубоко, насколько готов игрок, и учит брать ресурс из каждого прожитого чувства.

В течение нескольких часов игра трансформирует мировосприятие участника, позволяет обнаружить деструктивные программы и установки и изменить их, способствует разблокировке энергии, которую можно направить на реализацию желаемого. Ценные подсказки Татьяны по настольным картам игроков, ее знания о законах вселенной усиливают и ускоряют процесс трансформации каждого из них. Важные инсайты и позитивные изменения почти всегда приходят к человеку и в течение следующих нескольких недель после игры.

Татьяна видит в «Землянине» нечто более глобальное, чем просто инструмент изменения жизни отдельных личностей. «Сегодня планета переживает переходный период - большую энергетическую трансформацию. Вибрации Земли повышаются, из-за чего меняются и жизнь людей. Этим вибрациям мы

должны соответствовать, - говорит астропсихолог. - «Землянин» является одним из множества появившихся инструментов очищения наших энергополей от старых, низковибрационных программ, блоков и зажимов. Если мы направляем свою энергию на самореализацию, станем более счастливыми и добрыми, это повышает наши вибрации, а значит, мы легче будем проживать период глобальных изменений».



Реклама

Татьяна Шкатула, ведущая игры «Землянин», астропсихолог



ВИДЫ УЧАСТИЯ В ИГРЕ:

- ИГРА В ГРУППЕ**
Группа создает свое уникальное поле, а участники подсвечивают друг другу важное.
- ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ИГРА**
Возможность глубже проработать проблему, поднять острые вопросы, которыми сложно делиться в группе
- ИГРА ОНЛАЙН**
Три недели осознанного проживания жизни с помощью игры

ЗАПИСЬ НА ИГРУ И ПОДРОБНОСТИ:

vk.com/t.shkatula 8-916-724-04-32

АНАТОМИЯ ПСИХОЛОГИИ

СВЕРХПОПУЛЯРНАЯ СФЕРА, ОКУТАННАЯ МИФАМИ

В последнее десятилетие количество людей, интересующихся психологией в нашей стране, многократно возросло. Также постоянно растет число тех, кто сам хочет стать специалистом в данной сфере. В «Alfa Жизнь» регулярно публикуются статьи, созданные совместно с экспертами-психологами и помогающие разобраться в различных жизненных вопросах. Но данный материал посвящен не какой-то конкретной проблеме, а самой работе психолога и в целом рпу-индустрии в России. Мы поговорили с кризисным психологом-психотерапевтом Еленой Непочатовой о нюансах и подводных камнях профессии, о ее имидже, сложившемся в массовом сознании, об антидепрессантах, буллинге, правилах Лабковского и многом другом.

- Сфера психологии в стране в последние годы становится все популярнее. С чем это

связано, на ваш взгляд?

- Во-первых, о психологии начали чаще говорить доступным языком. Во-вторых, уже значительная часть людей поняла, что психология отличается от психиатрии и что к психологам ходят не сумасшедшие. Появилось доверие к профессии и понимание, что данные специалисты реально могут помочь в разрешении повседневных проблем. Еще все больше медийных личностей популяризируют данную тему.

- Тем не менее, в социуме сохраняется и отношение к психологии как к лженауке. Многие даже называют психологов инфо-цыганами...

- Это реальная проблема. Сейчас многие люди, сидящие на диване, внезапно «осознают», что они психологи, и начинают вести свой блог, а затем продавать свои услуги, не имея должного опыта и знаний. Публике сложно отличить условного «кастролога-таролога» от

профессионального психолога, из-за чего и возникает недоверие ко всей сфере в целом. Считаю, что это как-то нужно регулировать на законодательном уровне. Может, стоит завести некий реестр дипломированных психологов, доступ к которому мог бы получить любой желающий через интернет... Сегодня нередко бывает, что человек, много лет посвятивший изучению психологии, не умеет продавать свой труд, а потому вынужден довольствоваться низкой оплатой или вообще сменить деятельность. А у наглых и пробивных, наоборот, все складывается, правда, часто они не хотят нести ответственность за свою работу.

- В США в 60-е годы прошлого века возник бум на психологию. Это похоже на то, что мы сегодня видим в России?

- Тогда на пике была не психология, а психиатрия, а отсюда - лечение медикаментами. Антидепрессанты, транквилизаторы выписывали



Автор
**ВИТАЛИЙ
БУЧЕНКОВ**

МИКРОБИОМНОЕ ПИТАНИЕ ЕДА (не БАД!) для микрофлоры кишечника

Микробиом кишечника играет большую роль в нашем организме. Микроорганизмы "отвечают" за вес, иммунитет, состояние кожи, синтезируют витамины, влияют на мыслительные функции...

Микробиомное питание - новый мировой тренд. Оно включает полезные пищевые волокна, фитоэкстракты, определенные углеводы, белки, камеди, органические кислоты и липиды. Питание способствует утилизации токсинов, снятию изжоги, регуляции веса, сахара в крови и др.

Микробиомное питание создано при содействии Фонда инновационных технологий и Фонда имени Анадемина Блохиной. Защищено патентом, имеет множество наград.

+ МАЛИНА

Помогает в период
вирусов и простуд



+ БРУСНИКА
Для ускорения
выведения токсинов

+ ЛИМОННЫЙ ТОНИК
Для физической и
умственной выносливости



+ ИВАН-ЧАЙ
Для улучшения
обмена веществ



Продегустировать МБ-питание
можно в офисе по адресу:
Московское шоссе, 213А, 704 каб.
Подробности:
8-920-032-5576 (Надежда)

VEIRA



МИКРОБИОМНОЕ
ЖЕЛЕ + ГРАНАТ
Профилактика и защита
от гельминтных паразитов

направо и налево, что имело свои негативные последствия. А сегодня популярны такие направления, как арт-терапия, гештальт-терапия, КПТ, ЭОТ и т.д.

- Но, кажется, сегодня на антидепрессантах сидит гораздо больше людей, чем раньше. Почему?

- Препаратов перестали бояться, и они стали более легкими. Еще, по-моему, предыдущие поколения обладали более устойчивой психикой. А сейчас молодежь часто выглядит более чувствительной и не подготовленной к выходу в мир (довольно жестокий). При всём изобилии возможностей, которые сегодня есть, многие представители молодого поколения испытывают серьезное давление (в том числе из-за соцсетей), тратят много энергии в стремлении соответствовать каким-то ожиданиям и трендам, не отставать от остальных. Им не хватает психологического ресурса на все это, а также терпения. С юных лет они привыкают и к определенному комфорту (как правило, родители закрывают материальные потребности), а необходимость в уже более взрослом возрасте прилагать собственные усилия для поддержания этого комфорта, осознание, что жизнь сложнее, чем кажется, нередко вызывает определенный стресс, недоумение, фрустрацию. И антидепрессанты кажутся им быстрым и простым способом с этим справиться.

- Знаю, что профессиональному психологу рекомендуется время от времени обращаться к своим же коллегам. Почему?

- Всегда существует риск нанесения вреда клиенту, переноса на него личных проблем специалиста. Допустим, если человек пришёл с болью не пережитого развода, а у самого психолога в данный момент такая же боль, то он вряд ли сможет помочь, а скорее - еще больше травмирует. Психолог не робот: он испытывает такие же чувства, как остальные. Эти чувства могут помешать квалифицированно оказать помощь в профессиональной деятельности. Поэтому прорабатывать свои проблемы у коллег крайне важно.

- А вы в свое время почему решили стать психологом?

- Все максимально банально: мне необходимо было разобраться в себе. Я испытывала постоянное чувство тревоги, мрачное настроение, страхи, фобии... Часто шучу, что самый лучший психолог - это травмированный психолог.

- Что думаете о шести знаменитых правилах самого медийного психолога страны - Михаила Лабковского?

- Они вполне жизнеспособны, и лично мне когда-то сильно помогли. Особенно это касается правила «Не делай того, чего не хочешь». Раньше мне казалось, что нужно всем угождать, чтобы тебя любили и принимали. А данная фраза привела меня к осознанию, как важно слышать свои желания и уметь говорить «нет». Правда, само правило, на мой взгляд, слишком категоричное. Так, получается, что если, например, болеет дедушка, то нужно его бросать, а не ухаживать. С этим я не согласна. Еще отмечу важность тезиса «Сразу говорить о том, что не нравится». Это о личных границах. В нашей стране люди долгий период не осознавали их существование. Понятие «Выясняя отношения, говорить только о себе» - вообще базовое в психологии. В целом к Лабковскому я отношусь положительно, хотя в некоторых вопросах он слишком не гибок, радикален.

ВЕДУЩИЙ (МОСКВА, НН, РФ)

АРТУР ЧИЧИКИН

@ARTURVEDET

ВАШ ДРУГ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
К МЕРОПРИЯТИЮ

ТОП-10 ПО ВЕРСИИ
«ТЫ ВЕДЁШЬ 2023»

АКТЕР КИНО И ПУТЕШЕСТВЕННИК



Реклама

- Когда бы вы рекомендовали обращаться к психологу: уже при легкой грусти или в более серьезных ситуациях?

- Конечно, все лучше делать вначале - когда появляются непривычные, некомфортные ощущения. Более того, бывает, что к специалисту стоило бы пойти внешне успешным людям, которые, вроде бы, нормально себя чувствуют.

- Неврозы - распространенное явление в современном обществе. Каковы их основные причины?

- Социальная среда. Ребенок рождается абсолютно свободным, и то, что с ним происходит, формирует среда, в которой он растёт, его близкие, а также значимые люди. Если чадо развивается в условиях отвержения и насилия, то это не может не оставить отпечаток на его психике.

- Как, на ваш взгляд, стоит решать проблему буллинга в российских школах?

- Нужно внедрять в школьную программу больше психологических тренингов, чтобы дети больше знали друг друга, познакомились, общались, чтобы формировался сплоченный коллектив. Также важно доносить до детей и подростков, что ходить к психологу - это нормально. Это касается, как жертв буллинга, так и агрессоров, которым понять свои проблемы тяжелее. Кстати, дети-агрессоры зачастую сами являются жертвами насилия в своих семьях.

- Есть ощущение, что сегодня система образования сильно перегружает детей. Сюда еще накладываются проблемы в семье, стресс от поездок в общественном транспорте, тот же буллинг... Что с

этим можно сделать, на ваш взгляд?

- Во-первых, не вижу смысла создавать для ребенка чересчур тепличные условия, например, отгораживать его от поездок в общественном транспорте. Это полезный жизненный опыт. Уж точно это не является причиной неврозов. А вопрос загруженности, прежде всего, стоит адресовать родителям. К сожалению, мамы и папы часто проецируют свои амбиции на детей. А уверены ли они, что их чадо хочет посещать все кружки на свете и играть на всех музыкальных инструментах? Знают ли они, что на самом деле хочет их ребенок? Именно в таких семьях у детей часто развивается невроз.

- Какие три книги по психологии вы бы рекомендовали прочитать?

- «Игры, в которые играют люди» (Эрик Берн), «Лжец на кушетке» (Ирвин Ялом), «Там, где тебя ещё нет» (Ирина Млодик). Первая книга помогает разобраться в себе, в своих реакциях на ситуации и изменить отношение к ним. Вторую рекомендую тем, кому любопытно заглянуть по другую сторону психоанализа. Процесс психотерапии глазами автора описан максимально доступным языком. Благодаря третьей книге можно понять, что психотерапевт - это не универсальный советчик с готовым решением, а человек, который путем не всегда приятных вопросов помогает клиенту найти ответы внутри себя.



Реклама

Елена Непчатова

КРИЗИСНЫЙ ПСИХОЛОГ

«Но мне обращаются по многим проблемам, в том числе с шокowymi травмами, ПТСР, травмами физического и сексуального насилия, ранними детскими травмами»

Мое образование, отзывы и подход к работе →



NEPCHATOVA.RU

8-920-034-94-78

@ELENANEPOCHATOVA

КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ИСТОЧНИКОВ ДОХОДА БЕЗ ПОТЕРИ ЭНЕРГИИ И ЗДОРОВЬЯ?



Автор
**СЕРГЕЙ
ВАСЮКОВ,**
независимый
финансовый
советник



Чем больше у человека различных источников дохода, тем внушительнее его финансовое состояние и тем он лучше застрахован от неожиданностей и кризисов (вроде пандемии). Лично у меня их семь. Но у значительной части людей имеется лишь один источник (при этом многие работают с утра до вечера, но их зарплаты хватает только на базовые потребности). Одна из причин этого - подсознательный страх, что на новые активности не хватит времени, здоровья и энергии. Насколько этот страх преувеличен? И где лучше искать новые источники дохода? Об этом я расскажу в данной статье.

Начнем с того, что так называемое профессиональное выгорание в основном чувствуют те, кто очень долго занимается одним делом. Если же деятельность разнообразная, и при этом нескудная и дающая результат, то она будет только прибавлять энергию (а не отнимать). Поэтому **тратить время на разные направления весьма выгодно: чем больше энергии, тем, в конечном итоге, больше денег в кошельке.** А вот когда мы долго раздумываем, заниматься каким-то проектом или нет, накручиваем себя, то очень много энергии сливается на само обдумывание.

Я рекомендую ставить больше целей, которые принесут в вашу жизнь чувство приключений, новизны и радости. Можно представить утрированного «диванного мужика», у которого целей почти нет. Он получает свои 35000 рублей в месяц, с нетерпением дожидается выходных,

которые проводит за просмотром телевизора. Его организм генерирует мало энергии, так как на минимальные жизненные потребности ему вполне хватает. Несмотря на лень, постоянное чувство печали и неудовлетворенности, ему комфортно. А теперь представим типичных предпринимателей. Это люди, которым постоянно что-то надо, а потому у них много энергии. **И это «надо», словно мышцы, стоит прокачивать всем, вне зависимости от вида деятельности: если вам надо, то вы с удовольствием будете идти к намеченному, встречать на пути нужных людей, и с вами будут происходить события, которые удивительным образом приведут вас к вашим финансовым мечтам.** Чтобы прокачать данную «мышцу», рекомендую в малейших деталях прокручивать в голове цели (на которые нужны деньги) ежедневно (3 подхода по 10 минут). Запомните: под цели приходит энергия, а затем - достижения. Человек, у которого есть 100 целей, достигнет большего, чем тот, у кого их только 10. В том числе поэтому заниматься сразу целым рядом проектов, приносящих доход, выгодно.

Что касается здоровья, то здесь нужно просто разумно подойти к распределению сил, ориентироваться на свои биологические часы. Проанализируйте, в какое время дня вы наиболее продуктивны, и планируйте на этот период самые важные дела. Обязательно выделяйте минуты на отдых. **Свою эффективность доказал принцип «45/10»: после 45 минут кон-**

центрированной работы (без отвлечения на посторонние дела) - 10 минут отдыха (или смены деятельности). Еще советую выделять время на физические нагрузки (особенно полезно их делать утром). Легкие пробежки, ходьба, упражнения со своим весом будут держать тело в тонусе и дадут энергию на весь день. В конечном итоге, это поможет больше зарабатывать.

Если же говорить о наличии времени на новые проекты, то, конечно, больше 24 часов в сутках не будет. Но эти часы можно по-разному распределять. Кто-то может выполнить 8 задач за неделю, а кому-то на те же задачи хватает и одного дня. Это в том числе зависит от уровня энергии, о котором сказано выше. **Нужно стремиться производить больше услуг/продуктов в единицу времени!** В этом отлично помогает делегирование задач другим людям. С их помощью вы выпустите больше продукта, и, соответственно, больше заработаете.

Где же искать новые источники дохода? Пожалуй, не стоит устраиваться на дополнительную работу с фиксированным временным графиком. Не зря миллиардер Джон Рокфеллер говорил: «Кто весь день работает, тому некогда зарабатывать». Лучше в качестве самозанятого оказывать услуги, производить продукты, полезные компаниям и частным лицам. Получайте деньги за результат, совершенствуйте свои навыки. Удаленный труд дает бесконечные возможности для получения дополнительного дохода.

Отличный вариант - стать комиссионером, то есть получать комиссию за рекомендации. Компаниям выгоднее отдавать часть дохода таким людям, чем тратить на рекламу. Вы можете создать целую сеть по рекомендациям, но, конечно, для этого нужно хорошо разбираться в продукте, который продвигается. Лично знаю пример, когда человек получал 150000 за одну рекомендацию.

И, пожалуй, самое крутое - создать такой источник дохода, который бы приносил деньги даже во сне.

Реклама

ОТКРЫТ НАБОР В ШКОЛУ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ!

ДЛЯ ДЕТЕЙ

Наши опытные преподаватели заложат необходимую базу для изучения английского языка. Игровая методика и интерактивные задания не дадут скучать вашему малышу.

ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Английский язык — это отличное хобби. Помимо новых возможностей в будущем и отличной учёбы в школе, уроки учат общению, работе в команде, дарят новых друзей и яркие моменты!

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Хватит мечтать о свободном общении на английском языке, пора действовать! Мы научим с нуля и до уровня разговорного английского абсолютно каждого.

ЦЕНТР
ИЗУЧЕНИЯ
АНГЛИЙСКОГО
ЯЗЫКА

Smart
Education

☎ 420-63-14

☎ 420-63-41

Позвоните нам и запишитесь
на бесплатное тестирование!

smart-education.ru vk.com/smartereducation ул. Володарского, 40 пр-т Ленина, 17

СВЯЗИ КАК ПУТЬ К ИЗОБИЛИЮ



КЛУБ, ГДЕ ЭКСПЕРТЫ УСИЛИВАЮТ ДРУГ ДРУГА

Новые проекты в формате нетворкинга или закрытого клуба (помогающие людям знакомиться, находить клиентов, создавать коллаборации) появляются в Нижнем почти каждый месяц. И многие уже успели в них разочароваться из-за их чрезмерного формализма и желания организаторов извлечь максимум выгоды. Но клуб «Коллаборация экспертов», созданный весной 2024 года, разрывает шаблонные представления о нетворкингах. Участие в мероприятиях клуба бесплатно для всех, а основной акцент делается на объединении и взаимном продвижении его членов. О принципах работы «Коллаборации экспертов» и о том, как стать участником сообщества, мы узнали у создательницы клуба, коуча по саморазвитию, ресурсного психолога Евгении Самохваловой.

БЕСПЛАТНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЯВИТЬ СВОЮ ЭКСПЕРТНОСТЬ

«Главная особенность нашего проекта - дружелюбная атмосфера и объединение человеческих ресурсов, - говорит Евгения. - **Каждый здесь «Свой среди своих»: это один из наших слоганов. Мы как коллеги обмениваемся опытом, знаниями, полезными контактами, клиентами.** Каждый тут может найти партнера, единомышленника, компетентного специалиста для решения своих задач и закрытия актуальных потребностей».

К своему детищу Евгения подходит основательно. В организации работы клуба ей помогают знания в области НЛП по созданию крепких структур на экологичной основе. «Я четко понимаю, что нужно делать, чтобы клуб был по-настоящему эффективным и приносил ощутимую пользу для каждого участника», - делится она. Отметим что Евгения является многогранным специалистом в области психологии (использует метод КПТ, арт-терапию, МАК-карты, НЛП и многое другое), успешно помогает людям выходить из кризиса в ресурс, обнаруживать истинные потребности, достигать целей, строить гармоничные отношения. На финальной стадии доработки находится ее авторская трансформационная игра, исследующая глубинные области подсознания. Главный девиз Евгении в работе и жизни - «Не навреди!». Во всех областях она стремится находить баланс и хочет, чтобы ее клуб стал местом, где всем будет по-настоящему хорошо.

Попасть в «Коллаборацию экспертов» может абсолютно каждый, кто желает поделиться экспертизой в какой-либо области. Прежде всего, это относится к коучам, тренерам, психологам, мастерам телесной терапии, организаторам различных мероприятий, SMM-специалистам. Для владельцев площадок, заведений это тоже отличное поле для поиска клиентов, ведь многие участники клуба регулярно нуждаются в местах для проведения своих событий. Приобрести полезные контакты и презентовать свои услуги может, по сути, владелец любого бизнеса. Вообще в сферах с большой конкуренцией, широким выбором специалистов крайне важно устанавливать личные доверительные отношения, ведь сегодня люди предпочитают обращаться к тем, кого более-менее знают, кто вызывает доверие, кого рекомендуют. И клуб является местом, где такие отношения зарождаются.

ЛЮДИ = ВОЗМОЖНОСТИ = ИЗОБИЛИЕ В ЖИЗНИ

Встречи клуба проходят 1-2 раза в месяц. Чтобы попасть на конкретное мероприятие, нужно написать Евгении Самохваловой в VK (vk.com/ev_s888), кратко рассказать, в чем заключается ваша экспертность. Конечно, сделать это лучше заранее, ведь мест на площадке проведения может не хватить. На встрече вы сможете в легкой дружеской атмосфере рассказать о своих

проектах, товарах, услугах, основных целях участия в клубе (будь то сильное окружение, новые клиенты, компетентные партнеры/работники или просто энергообмен). Соответственно, другие эксперты так же презентуют себя. Возможно, уже в моменте вам захочется кому-то из них предложить сотрудничество.

После встречи всем участникам рекомендуется сделать пост в соцсети со ссылками на организатора и тех экспертов, которые запомнились больше всех. По словам Евгении, люди делают это с удовольствием, ведь они делятся интересным событием из своей жизни со своими подписчиками, зная при этом, что будут упомянуты в публикациях других участников. Такие посты, как правило, получают много просмотров и лайков. **«В результате, формируется большой объем контента в соцсетях, - резюмирует Евгения. - Это хорошая иллюстрация того, что люди - источник возможностей, а возможности постепенно ведут к изобилию».**

И это далеко не все плюсы от участия в клубе. Так, команда уникальных экспертов клуба проводит бесплатные мастер-классы по множеству тем, от продвижения в соцсетях до психологии. Многие члены клуба дают особые условия коллегам на свои услуги (специальная цена или бартер). Также организуются совместные поездки (на ретриты, концерты, фестивали...). А обо всех новостях и интересных мероприятиях участники узнают в специальном закрытом чате.

Евгения получала и продолжает получать много теплых отзывов со следующим смыслом: «Были на различных нетворкингах, но так безопасно и комфортно еще себя не чувствовали! **Ощущается, что все здесь делается не ради сиюминутных денег, а для развития сообщества, помогающего экспертам продвигать свои компетенции и приумножать свои возможности.** А Евгения - прекрасный образец организатора «Действую через любовь».

«Коллаборация экспертов» - это место, где специалисты усиливают друг друга, находят помощь в проблемных для себя областях, где устанавливаются крепкие связи, расширяются круг возможностей каждого. Узнать подробности о мероприятиях клуба и сделать первые шаги для вступления в него можно в [группе vk.com/nn.expert](https://vk.com/nn.expert) и телеграм-канале t.me/ev_s88.



Евгения
Самохвалова,
психолог,
создатель
клуба
«Коллаборация
экспертов»



ПРОГРАММЫ, УПРАВЛЯЮЩИЕ ЛЮДЬМИ

КАК ИХ РАСПОЗНАТЬ И ЛИШИТЬ СИЛЫ?

Осознанные люди всегда стремились глубже познать суть происходящего с ними, понять, что на самом деле представляет собой вселенная и сам человек. Сегодня все более популярной становится философская концепция, согласно которой весь мир является большой матрицей, где действуют различные программы (словесные коды). Их можно сравнить с живыми сущностями, желающими сохранить себя и размножиться. Происходит это через воспроизводимые вновь и вновь действия человека или повторяющиеся события в его жизни. Мы бессознательно следуем таким программам, находимся под их управлением. При этом программные паттерны передаются из поколения в поколение и даже (как говорят сторонники концепции) - из прошлых воплощений души. Некоторые программы мешают человеку реализовать свой потенциал, достигать успеха, просто быть счастливым, при том, что сам он может не иметь прямого отношения к их зарождению.

Несколько лет назад была изобретена психологическая техника, которая позволяет распознавать даже самые скрытые, давние программы и аннулировать их силу. Она называется «Метод легализации правды». Мастер данного метода, бизнес-тренер Галина Самохина рассказала «Alfa Жизни» о принципах формирования цепочек жизненных событий, о деструктивной роли лжи и о том, как мы можем все изменить в лучшую сторону.

«ВИРУС», ТРАНСФОРМИРУЮЩИЙ ЛЮДЕЙ

Некоторые программы, управляющие людьми, довольно хорошо известны и распространены. Типичные примеры - «Деньги достаются с трудом» или, наоборот, «Магнит для денег» (когда человек без особых усилий приумножает материальное). Такие программы часто передаются от предков к потомкам. Если человек проходит несколько десятков собеседований, а его куда-то не берут под самыми невероятными предлогами - это явно действие определенного

паттерна. Часто можно наблюдать семьи, где жена - сильная, деятельная, волевая, а муж - слабый, безвольный, не может взять на себя ответственность. При этом ей самой очень тяжело, она страдает. «В таких случаях обычно выясняется, что когда-то давно (у бабушки, прабабушки) в роду был сильный мужчина, но с ним что-то случилось (например, он стал инвалидом на войне). И его женщине пришлось взять мужские функции на себя. Данная программа стала затем передаваться «по наследству», - говорит Галина. - При этом нередко бывает, что изначально уверенный в себе, сильный мужчина становится слабым именно рядом с такой женщиной. Так действует программа. Чем-то это напоминает вирус, который ломает работу всего, что ранее нормально функционировало на компьютере».

Но есть и реально удивительные программы, которые сложно трактовать традиционной психологией. Так, Галина рассказала о своей знакомой, хозяйке строительной фирмы. Ей постоянно попадались работники, страдающие алкоголизмом, как бы она ни старалась найти других. А однажды она сильно опоздала на встречу с Галиной из-за того, что на дороге перед ее машиной улегся пьяница: ей пришлось его оттащить! Ещё одну удивительную историю рассказал в своей книге «Это началось не с тебя» исследователь темы программ, гипнотерапевт Марк Уоллин. Однажды к нему на приём пришёл 17-летний парень, страдавший от бессонницы. Все началось с того, что в день своего 16-летия он проснулся в холодном поту и долго не мог согреться. После этого сон к нему не приходил много месяцев подряд. Через некоторое время выяснилось, что его дядя, когда ему тоже было 16 лет, заснул в снегу и замерз насмерть. Вот таким неожиданным образом программа проявилась в мальчике! После того, как подросток осознал все это, бессонница начала проходить... Кстати, если описываемое в статье вам кажется чересчур эзотеричным, то рекомендуем ознакомиться с книгой Уоллина: там, как раз, собрана дока-

зательная база феномена программ, который исследовали целые университеты.

ЛОЖЬ КАК ИСТОЧНИК ПИТАНИЯ ЗЛА

Если говорить глобально, то каждое действие или фраза запускает новые программы или подпитывает существующие. Как возникают мощные негативные программы, передающиеся через поколения? По словам Галины, наш мир создан как единая гармоничная система, в которой все связано и все справедливо. Действия, нарушающие гармонию, создают дисбаланс, влияющий на разные части системы (в том числе на сам источник искажений) и запускающий цепочку новых деформаций. И он не исчезает просто так. Единственный способ его остановить - признать существование деструктивной программы. «Если программа названа, то теряется сам смысл ее повторения. Есть даже фраза, пришедшая от предков сквозь века: «Зло узано. Зло названо. Зло не имеет силы», - говорит Галина.

Здесь стоит отдельно уделить внимание понятию «ложь» и тому, почему ее важно минимизировать в своей жизни. Именно ложь продлевает существование негативных программ! По сути, это проявление одной из главных функций нашего мозга - обеспечения безопасности. Мы лжем себе и другим, чтобы не страдать, не испытывать боль, не выходить за пределы зоны комфорта. Так нам легче жить! Причем многие даже не замечают, что поступают нечестно.

«Преумножение и преувеличение - это тоже ложь, которая в той или иной форме обернется последствиями, - объясняет Галина. - Например, если человек говорит, что вложил в ремонт машины «кучу денег», а сам потратил три тысячи рублей, то мироздание «расшифрует», что 3000 - внушительная сумма для него (больше особо не требуется). Поэтому данный индивид будет испытывать сложности с финансами. Когда мы распечатываем на работе личные документы, скачиваем пиратские фильмы, едем «зайцем» - это, хоть и мелкое, но воровство, нарушение баланса. А мы лжем себе, что ничего страшного

не произошло. Но все в мире связано и стремится к балансу. Нечестность возвращается к человеку на другом уровне («кидает» бизнес-партнер, уходят клиенты и т.д.)».

А это другой показательный пример последствий лжи. По словам Галины, **у женщины, которая сделала аборт, но никому о нём не сказала, в будущих детях проявятся программы не родившихся младенцев. Это будет мешать им чувствовать себя целостно: много проблем с самоидентификацией, с тем, чтобы сделать выбор даже в самых простых ситуациях** (кстати, если вам тяжело делать выбор в своей жизни, спросите у мамы, были ли у вас не рождённые братья и сестры!). А еще действие программ, развивающихся благодаря лжи, можно проследить на примере целых государств. В истории многих стран с определенной периодичностью появлялись правители-диктаторы, истребляющие собственный народ. И здесь наблюдается общий момент: после окончания правления (или свержения) властителя, не все общество признает, что он творил зло. Продолжают неплохо жить многие его сообщники и те, кто ему симпатизировал. Программа насилия воспроизводится через них и, по мере того, как исторические события становятся все отдаленнее, только усиливается. В итоге, это выливается в появление нового деспота.

МЕТОД ЛЕГАЛИЗАЦИИ ПРАВДЫ

Итак, если в вашей жизни происходят повторяющиеся события, которые вас не устраивают, если чего-то не можете достичь, несмотря на все усилия, то вам явно стоит распознать, какие программы за этим стоят, и разорвать с ними связь (хотя бы частично). Этим и занимается Метод легализации правды (МЛП), созданный психологом Юлией Ивлиевой. Он запатентован и все больше набирает популярность во многих странах мира. Само его название намекает на то, что человек должен назвать вещи своими именами, признать существование программ, влияющих на его жизнь, а значит - лишить их силы.

Типичный МЛП-сеанс происходит следующим образом. Клиент приходит к мастеру и кратко озвучивает свой запрос в формате «Я хочу то-то и пойму, что это получилось, если произойдет то-то». «Я, как и многие мои коллеги, часто до озвучивания запроса уже считываю, какие программы «носит» человек, - делится Галина. - Они проявляются в каждой мелочи: в аватаре в соцсетях, фотографиях, жестах, первых фразах при общении. **Например, картинка из интернета вместо реального фото на аватаре говорит о том, что человеку сложно проявляться в жизни. А если на своей странице пользователь указывает только имя, а фамилия скрыта, то, вероятно, имеют место проблемы во взаимоотношениях с отцом и родом в целом.** Я вообще считаю, что случайностей не бывает. Так, если человек на видеоконференции начинает говорить и не замечает, что у него выключен микрофон, то у него имеется программа страха проявленности. Если девушка ведет рабочие онлайн-переговоры, сидя в детской комнате с игрушками, то скорее всего, она застряла в «детской» позиции. И не надо думать, что это произошло случайно (была единственная свободная комната и т.д.). Человек всегда оказывается в тех местах и с теми людьми, которые соответствуют его программным кодам. А еще показательный случай был на ток-шоу «Метод», которое ведет Юлия Ивлиева

на YouTube. Там одна девушка говорила, что не хочет быть прислугой для своего мужа. При этом на ней было платье, напоминающее... ряд горничной!»

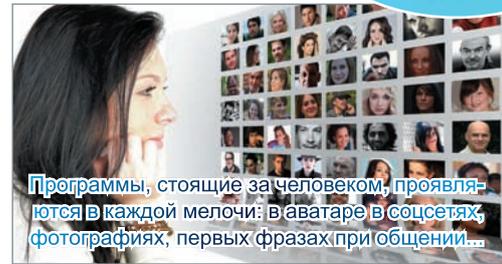
Вернемся к сеансу. После первичного знакомства с человеком специалист по МЛП определяет, в какую плоскость нужно двигаться, чтобы найти программы, лежащие в основе негативных событий в его жизни. Многие проблемы, кстати, имеют типичный круг источников. Так, курение - это всегда о некоей компенсации, и, скорее всего, «копать» нужно в отношениях с мамой. А лишний вес имеет много первопричин, но, по словам Галины, в значительной части случаев он связан с имевшим место насилием (возможно, в жизни не самого человека, а его предков). Жировая прослойка - защитный механизм, развивающийся примерно по такому алгоритму: «Надо мной надругались из-за моей красоты - значит, не нужно быть привлекательной - с лишним весом я буду в безопасности»...

И вот в процессе сеанса наступает момент легализации правды. Человек произносит фразы, предлагаемые мастером МЛП. Возьмем для примера ту же программу насилия. Здесь мастер может предложить клиенту проговорить такую фразу: «Я признаю и принимаю всех тех в моем роду и в моих реинкарнациях, кто подвергался насилию, и я даю этому место!» То же самое важно озвучить и в обратную сторону (признать и принять тех, кто совершал насилие), ведь во вселенной всё взаимосвязано. Затем произносится: «Я принимаю этот опыт ровно по той цене, по которой он мне достался, и соглашаюсь с этой ценой».

Как распознать, насколько точно была выявлена программа - источник проблем? По телу! Его реакция - очень четкий индикатор. Иногда она проявляется ярко (слезы, взрыв эмоций), а иногда нужно улавливать тонкие сигналы (дрожь, жар, боль, озноб...). Во втором случае мастер задаёт клиенту вопросы о его самочувствии. Иногда прямо на сеансе резко проходит болезненный симптом, беспокоивший годами. Довольно часто после озвучивания фраз возникают ценные инсайты, а некоторые вспоминают то, о чем забыли десятилетия назад. Но, конечно, есть и те, кто ничего не чувствует. Это показатель, что в их жизни когда-то произошла сильная стрессовая ситуация, из-за чего психика заблокировала все чувства. Здесь придется поработать подольше: требуется работа с разблокировкой чувств.

ЧЕЛОВЕК - ВОЛШЕБНИК

После легализации правды жизнь во многих случаях сильно меняется. Кто-то налаживает отношения со второй половиной и детьми, кто-то решает открыть свой бизнес, избавляется от вредных привычек, резко увеличивает количество подписчиков в соцсетях (как раз, после признания страха проявленности), идет на



Программы, стоящие за человеком, проявляются в каждой мелочи: в аватаре в соцсетях, фотографиях, первых фразах при общении...

повышение на работе... Однажды к Галине пришла клиентка с запросом на счастливые отношения (с мужчинами у неё не складывалось). В процессе сеанса выяснилось, что её папа изначально ждал мальчика, а родилась девочка. На подсознательном уровне дочка впитала данную программу и стремилась оправдать ожидания отца, чтобы заслужить его любовь. Таким образом она подсознательно отказалась от женственности, что ярко проявилось во внешности (мужская фигура, походка, стрижка). Не удивительно, что мужчин это отталкивало... После трех сеансов МЛП девушка стала заметно женственнее.

Вообще эффективность метода во многом зависит от бэкграунда личности, ее опыта в области саморазвития, познания себя. **Если человек хорошо «прокачан», обладает высоким уровнем энергии, то один сеанс МЛП может стать тем последним недостающим пазлом, которого не хватало для стремительного взлета на новый уровень жизни.** У тех же, кто пока находится на низком уровне осознанности и имеет целый клубок переплетенных проблем, такого впечатляющего эффекта на будет. Но изменения всё равно начнутся.

Отметим, что человек сам может целенаправленно создавать программы для улучшения своей жизни. По сути, такие техники, как Дневник благодарности, Карта желаний, различные мантры, аффирмации, молитвы - это и есть позитивные словесные коды, намеренно запускаемые в пространство. И они реально работают, как и проклятья, к сожалению (только последние ударяют не только по тому, кому адресованы, но и по тому, кто их озвучивает). Их результат зависит от уровня энергии в человеке. Чем он выше, тем быстрее и объемнее выполняются желания. Получается, что **личность с мощной энергетикой потенциально способна создавать желаемую для нее действительность силой мысли, будто волшебник** (если вычислит и признает те программы, которые ее ограничивают). Поэтому будьте осознанны, повышайте уровень своих вибраций, и волшебство станет частью вашей повседневной жизни!



Галина Самохина

МАСТЕР МЕТОДА ЛЕГАЛИЗАЦИИ ПРАВДЫ

Помогаю в решении многих жизненных задач, таких, как:

- сложность в проявленности
- повторяющиеся жизненные сценарии
- лишний вес
- непонимание и неприятие поступков других людей
- "синдром самозванца"
- обиды на родителей
- отпусание бывших партнёров

И многое, многое другое!



SAMOKHINY.RU/ADVICE1
[VK.COM/YA_ESM](https://vk.com/ya_esh)



ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

КАК НАРУШЕНИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ ВЛИЯЮТ НА ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И БУДУЩЕЕ В ЦЕЛОМ?



**ЕВГЕНИЯ
КАНДАЛОВА,**
специалист
по работе с детьми
с ОВЗ и по детской
нейрокоррекции,
психолог

Многие современные родители часто сквозь пальцы смотрят на небольшие проблемы с речью или какие-либо другие особенности в развитии своего ребенка. При этом, к специалистам обращаются только при появлении заметных нарушений, таких, как отсутствие речи, нарушение поведения (истерики), заикание, навязчивые движения... Между тем, и нарушенное звукопроизношение, и сложности с построением фраз, и неумение формулировать свои мысли влияют на психологическое состояние ребенка, его мироощущение, взаимодействие с окружающими. И в дальнейшем это может негативно сказаться на всех сферах его взрослой жизни. О причинах появления речевых и двигательных нарушений, об их психологических последствиях и о стратегии действий родителей, желающих детям счастливого будущего, мы поговорили с руководителем сети центров «Особый подход», специалистом по работе с детьми с ОВЗ и по детской нейрокоррекции, психологом Евгенией Кандаловой.

- Евгения, по вашим наблюдениям, количество детей, имеющих нарушения в развитии, увеличилось в последние годы?

- Да, такая тенденция наблюдается. Среди причин я бы выделила ухудшение экологии, особенности протекания беременности и родов, отсутствие достаточного времени у мамы и папы для отслеживания состояния ребенка, некомпетентность некоторых специалистов, к которым обращаются родители для решения проблем. Еще много говорят о том, что пандемия отразилась на здоровье матерей и самих детей. Насколько я знаю, COVID вызывал кислородное голодание, которое, в свою очередь, тормозило процессы формирования головного мозга у детей. Как раз, дети 2,5-3 лет с задержкой речевого развития - основные клиенты нашего центра на сегодняшний день.

- Почему у детей возникают проблемы с речью?

- Все начинается с мозга. Период до 7 лет является одним из самых продуктивных в закладывании фундамента для гармоничного и целостного развития человека. Ежедневно

ребенок активно познает окружающий мир, и его мозг должен обработать большое количество информации. Затем именно эти накопленные знания определяют способность к обучению и всестороннему развитию. Но нормальное функционирование любого живого существа невозможно без энергии. А за наличие энергии у человека отвечает первый блок головного мозга, формированию которого сегодня уделяется меньше всего внимания. Для этого не так много и нужно: правильный режим дня, сбалансированное питание и физическая активность. К сожалению, современные дети мало бывают на свежем воздухе, отказываются от дневного сна и предпочитают фастфуд. При этом очень рано «подсаживаются» на разнообразные гаджеты. Вот почему не получающая достаточной энергии нервная система у значительного числа детей ослаблена и истощена. Между тем, родители под влиянием моды и своих представлений об успешном будущем ребенка начинают занимать его время кружками, секциями, различными занятиями по подготовке к школе и т.д. Из-за этого слабая нервная система перегружается,



ЧАСТНАЯ СЕМЕЙНАЯ ШКОЛА

С углубленным изучением
английского языка

Вконтакте



Whatsapp



ПРИНИМАЕМ ДЕТЕЙ С 5,5 ЛЕТ
(НУЛЕВОЙ КЛАСС)

ул. М. Горького, 152

ул. Героя Шитникова, 3

ул. Белозерская, 1

б-р Академика Королева, 4

Открыт набор на новый учебный год

- Малочисленные классы от 6 до 12 человек
- Пребывание с 8:00 до 18:00
- Трёхразовое питание
- Без домашних заданий с родителями
- Прохождение школьной программы в полном объеме
- Прогулки, тематические каникулы, экскурсии, праздники
- Аттестация по всем предметам школьной программы
- Увлекательная продленка
- Углубленный английский
- День без гаджетов

8(960)173-73-64

DYNASTY-SCHOOL.RU

что, в свою очередь, сказывается на его психофизическом состоянии в целом, и на развитии речи в частности.

- Во что эти нарушения могут вылиться на длинной дистанции? Как могут повлиять на психологическое развитие личности?

- В возрасте около 5 лет у детей появляется самокритичность. Если в ранние годы им безразлично, как окружающие реагируют на их речь, то затем они начинают воспринимать осуждения, замечания, предложения «сердобольных» бабушек выговорить сложные слова. У большинства детей это может вызывать тревогу и повлиять на самооценку. Дети все больше зажимаются, боятся совершить ошибку. Отсюда, неуверенность в себе, сильная зависимость от чужого мнения, привычка молчать во многих ситуациях, «синдром самозванца». **В дальнейшем, это может отразиться практически на всех сферах взрослой жизни. С большой вероятностью, человек испытает сложности и во взаимоотношениях с противоположным полом, и с продвижением по карьерной лестнице, и с мотивацией, и с защитой личных границ, и с достижением целей.** Например, будет трудно решаться на изменения сферы деятельности, места жительства, окружения, даже если положение дел сильно не устраивает. Ведь совершить ошибку очень страшно!

Но уход в себя и молчание - лишь один из векторов вероятного развития ребенка с нарушениями речи. В некоторых случаях это может перейти в агрессию. Дети испытывают раздражение, что окружающие недостаточно хорошо понимают их речь, делают критические замечания, и это порождает конфликтные ситуации, истерики, даже желание стукнуть обидчика. В школе это может повлиять на оценки, отношения с одноклассниками и учителями, спровоцировать буллинг, негативизм. Риск превращения такого человека в асоциального элемента, склонного к нарушению закона, весьма велик.

В то же время многие учителя вместо того, чтобы грамотно взаимодействовать с такими детьми, проявляя свою некомпетентность, оказывают на них психологическое давление из-за плохой успеваемости и поведения. Это вызывает у детей еще большее напряжение, что на уровне тела может проявиться в появлении нервных тиков, навязчивых движений. А многие родители детей с задержкой развития

сами снижают их мотивацию, способствуют формированию инфантильной жизненной позиции. Например, если у ребенка что-то не получается на первых занятиях в каком-то кружке или спортивной секции, они его больше туда не приводят: проявляют жалость вместо того, чтобы объяснить, что сложности, неудачи - это нормально. А еще родители сегодня все чаще нанимают репетиторов для детей уже с первого класса, не понимая, что отставание в учебе в начальной школе может быть следствием слабой нервной системы.

- Какие же профилактические действия могут предпринять родители для предотвращения развития у ребенка различных нарушений, чтобы тем самым позитивно повлиять на формирование психологически здоровой личности?

- В первую очередь, нужно ограничить себя в желании нагрузить ребенка по полной программе различными «развивашками». Оно часто возникает из-за отсутствия возможности уделять детям достаточно внимания. Таким образом мама и папа подменяют себя кружками, а также гаджетами, игрушками, нянями. **Кстати, можно физически провести целый день с ребенком, но при этом не находиться с ним в эмоциональном контакте. Гораздо лучше уделить ребенку 30 минут в день, но полноценно (общение, совместные игры, чтение книг). Также не нужно стремиться с ранних лет делать из малыша великого математика или артиста. На первоначальном этапе психологическое и физическое здоровье намного важнее.**

Что касается непосредственно речевого развития, то не стоит заниматься самодеятельностью, а лучше обратиться к специалисту. Особое внимание следует уделить формированию полезных привычек. Следите за тем, чтобы малыш чаще находился на свежем воздухе, имел достаточную двигательную активность и правильно питался. Например, одно из лучших мест, куда можно брать с собой ребенка - дача (огород). Полив растений, вскапывание и прополка грядки, сбор урожая - это прекрасная альтернатива занятиям по нейрокоррекции. Полезное задание - собирать ягоды. Данный процесс требует хорошей зрительно-моторной координации и отлично развивает мелкую мо-



**МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР**

СВЕТЛАНЫ ПОНОМАРЕВОЙ

- УЗИ ДИАГНОСТИКА ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- НОВЫЕ УЗИ МЕТОДИКИ В ОНКОЛОГИИ
- ЭЛАСТОГРАФИЯ ПЕЧЕНИ
- ДНК-ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- МАММОЛОГ, ОНКОЛОГ
- КАРДИОЛОГ, ТЕРАПЕВТ
- ГИНЕКОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, НЕВРОЛОГ
- ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (831) 434-35-37

PONOMAREVA-MEDCENTER.RU

Лицензия министерства здравоохранения Нижегородской области
№ ЛО41-01164-52/00348829 от 20.04.2020 г.

ул. Студеная, 78, п.1

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**

торику. Это очень актуально, ведь современные дети нередко имеют проблемы даже с крупной моторикой. Например, они не могут поймать мяч, отскакивающий от стены, воспроизводят указательный жест большим пальцем руки, не умеют кататься на велосипеде.

Еще важно быть ответственным родителем и выстраивать здоровые границы в общении со своим ребенком. Например, малыш не должен выбирать, спать днем или нет, сколько времени смотреть мультфильмы и т.п. **Давайте ему выбор только в том, что не вредит психическому и физическому здоровью (например, во что поиграть с родителями, в какой футболке пойти в садик...).** И, конечно, стоит делать чек-ап - периодически обращаться к специалистам (врачи, логопеды, нейропсихологи), которые смогли бы оценить актуальный уровень развития детей. Родителям, лучше сходить к профессионалу и опровергнуть (или подтвердить) свои опасения, чем упустить драгоценное время в развитии своего ребенка.

Коррекционное сопровождение детей и подростков

- Диагностика
- Нейрокоррекция
- Логопедия
- "Запуск речи"
- Дефектология
- АФК
- Раннее сопровождение



**Особый
подход**

Центр развития
для детей и взрослых

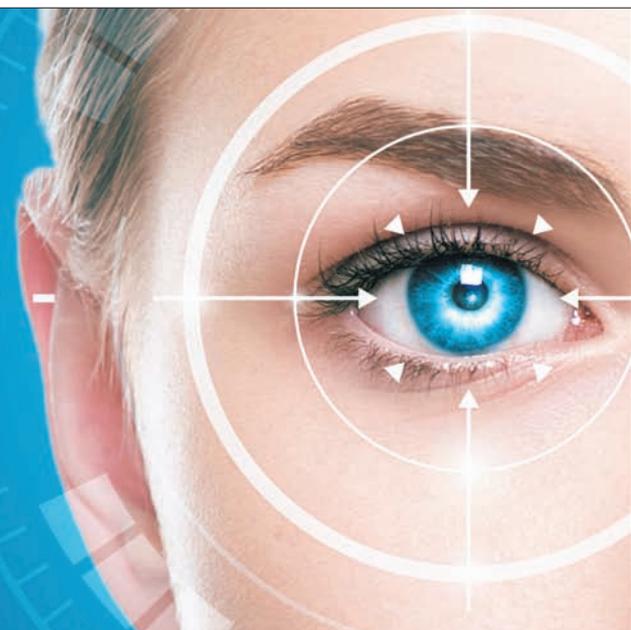


ул. Генкиной, 61
8-953-566-70-32

КАК СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ ПОМОГАЮТ ВОПЛОТИТЬ МЕЧТЫ



Юлия Кудрявцева,
главный врач
клиники
«Эксимер»



Многие люди со школьных лет носят очки и даже не задумываются о том, насколько сильно это может ограничивать их потенциал. Кто-то мечтал стать летчиком, но пришлось выбрать более приземленную профессию. Кто-то увлекается альпинизмом или горнолыжным спортом, но понимает, что с плохим зрением это порой несет риск. Некоторые пропускают караоке-вечеринки, потому что почти не видят тексты песен на экране... Подобных примеров можно привести очень много. Конечно, так жить можно, но сколько же при этом теряется драйва, удовольствия, моментов счастья? И сколько вероятных целей не реализуется? Между тем, мы живем в век ускоренного развития технологий, в том числе в офтальмологии. И близорукость сегодня исправляется... за 20 СЕКУНД! О том, как это происходит, и о том, как коррекция зрения может улучшить качество жизни, мы поговорили с главным врачом клиники «Эксимер», офтальмохирургом с 22-летним опытом Юлией Кудрявцевой.

- Юлия Сергеевна, как зрение, на ваш взгляд, влияет на качество жизни человека?

- ВОЗ официально считает зрение одним из факторов социального благополучия: статистика по нему учитывается при оценке качества жизни людей в разных странах. А еще известно, что близорукость способствует развитию различных психологических проблем. Например, на фоне плохого зрения у человека могут усилиться неуверенность в себе, проблемы с самооценкой, разного рода страхи (не сдать экзамен, не пройти собеседование, неудачно выступить перед большой аудиторией...).

Неслучайно многие мои пациенты говорили, что их жизнь радикально разделилась на «до» и «после» лазерной коррекции, и высказывали сожаление, что долго не решались исправить зрение. Обычно сразу после процедуры человек испытывает бурю эмоций, ведь он начинает видеть мир совершенно другим: красочным, детальным, с высоким разрешением. А через некоторое время у него меняются привычки, поведение, уровень целей, которые он ставит.

- Известно, что лазерная коррекция зрения является одним из самых быстрых способов решения проблемы близорукости. Что она из себя представляет?

- Цель лазерной коррекции — изменить форму роговицы глаза так, чтобы исправить ее преломляющую силу и добиться точной фокусировки световых лучей на сетчатке. Сегодня существует больше 20 технологий для достижения данного результата, и с каждым новым поколением они совершенствуются: учет наработок предыдущих способов обеспечивает пациентам максимальную точность коррекции, безопасность и комфорт. Процедура становится все более персонализированной: каждый конкретный человек получает оптимальный для него результат.

- Каковы основные особенности лазерных технологий нового поколения?

- Инновационные системы используют как эксимерный, так и фемтосекундный лазер. Последний отличается высокой интенсивностью излучения и чрезвычайно коротким временем воздействия. Такое оборудование применяется, в том числе, при выполнении лазерной коррекции зрения лентикулярным способом. Лазеры оснащены интеллектуальными системами, способными распознавать каждый глаз по индивидуальному рисунку радужки. Данные диагностики зрительной системы пациента автоматически передаются лазерной установке.

«Умные» технологии даже умеют автоматически компенсировать разницу положений глазного яблока во время обследования, которое проходит в положении сидя, и в ходе операции — лежа. Предусмотрено динамическое отслеживание микродвижений глаза, осуществляется двойной контроль за ходом вмешательства — со стороны врача и лазерных систем. Благодаря высокой технологичности оборудования, обеспечивается не только точность коррекции, но и комфорт, безопасность процедуры для пациента.

- Ранее вы упомянули термин «лентикулярный способ». Раскройте, пожалуйста, его суть.

- Лентикулярная рефракционная хирургия — это безлоскутный малоинвазивный подход к коррекции зрения. Если раньше для доступа к тканям нужно было сформировать «крышечку» (флэп или лоскут) из роговичной оболочки, то в новых технологиях достаточно микродоступа шириной не более 2 мм. То есть,

вмешательство минимально и займет всего 20 секунд! Пациент начинает лучше видеть уже в операционной.

- «Прозреть за 20 секунд» — звучит как название блокбастера! А сколько времени после процедуры должно пройти, чтобы мозг человека полностью адаптировался к новому зрению?

- Все зависит от выбранной технологии и индивидуальных особенностей организма. Инновации сокращают период восстановления до суток, то есть через 24 часа человек постепенно начинает возвращаться к активному образу жизни. Важно сказать, что в первые недели после процедуры есть некоторые ограничения, например, связанные с физическими нагрузками, посещением бассейна, сауны, купанием в водоемах. Успешный результат коррекции зависит и от того, насколько точно пациент соблюдает рекомендации врача.

- Все ли могут исправить зрение таким способом? Важен ли возраст?

- Возможность проведения процедуры и оптимальную технологию определяет врач-офтальмолог на основе результатов диагностики. Самое главное — отсутствие противопоказаний. Лазерная коррекция зрения рекомендуется людям от 18 до 40 лет. Но, конечно, чем раньше человек избавляется от проблем с близорукостью, тем больше лет своей жизни он сможет наслаждаться высоким качеством зрения, и тем больше шансов у него будет реализовать мечты, казавшиеся когда-то неисполнимыми. Таких счастливых историй у наших пациентов много. Так, одна девушка делилась, что смогла совершить долгожданное восхождение на Эльбрус, другая стала без страха ездить на мотоцикле, молодой человек из династии врачей смог стать хирургом... Прекрасно, что мы можем помогать людям эффективно решать проблемы со зрением, а значит - быть причастными к исполнению мечты, к тому, что они становятся счастливее!



Больше о
коррекции
зрения -
здесь



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

ДМИТРИЙ И НИНА ХАРА: «В ОТНОШЕНИЯХ НАСТОЯЩЕЕ ВАЖНЕЕ БУДУЩЕГО»

В прошлых номерах «Альфа Жизни» мы уже публиковали интервью с автором популярных книг по саморазвитию, создателем практики «Шодхан» и тренинга «Перепрошивка» Дмитрием Хара. В этот раз мы поговорили не только с ним, но и с его женой Ниной, которая так же является трансформационным тренером, специализируется на родовых и женских практиках. Наша беседа с ними на «Ананде 2024», по сути, превратилась в импровизированную локацию, где участники фестиваля могли послушать спикеров и задать свои вопросы (некоторые из них отражены в статье). Дмитрий и Нина рассказали удивительную историю своего знакомства и объяснили, почему для строительства гармоничных отношений важно жить сегодняшним днем, повышать собственную ценность и заниматься телесными практиками.

- Нина, Дмитрий, расскажите, как вы обрели друг друга.

Нина: Вы не поверите, но я поняла, что Дмитрий - мой мужчина, когда прочла предисловие его книги «П.Ш.»!

Дмитрий: Кстати, создавая «П.Ш.», будучи в других отношениях, я чувствовал, что именно благодаря книге встречу истинную любовь.

Нина: Впервые увидела Дмитрия вживую в сентябре 2019 года в одном ресторане Санкт-Петербурга. Он туда пришел с женой, с которой отношения были закончены месяц назад. В его жизни был переломный, трансформационный период. А 14 февраля 2020 года я увидела в соцсети его пост, ставший судьбоносным...

Дмитрий: Это был порыв души. В День влюбленных я опубликовал своего рода ментальное письмо образу той девушки, которую хочу видеть рядом с собой. Звучало примерно так: «Моя любимая женщина, не знаю, как тебя зовут, но я очень сильно тебя люблю»...

Нина: Пост получил много восхищенных женских комментариев, но я чувствовала, что слова были адресованы именно мне! И вот через месяц я решила пригласить Дмитрия на прямой эфир в запрещенной сети - поговорить на тему «Что такое счастье?». Была очень удивлена, что он сразу согласился и предложил провести эфир уже на следующий день. Помню, очень волновалась, прописывала вопросы до четырех утра. В итоге, эфир получился волшебным! Стало окончательно понятно, что между нами есть сильная энергетическая связь. Мы оба озвучили друг другу, что это не просто эфир, а нечто большее. А на следующий день мы поговорили по телефону больше четырех часов, взахлеб делились множеством совпадений, синхронных моментов в моей и его жизни. Стало ясно, что наши души все это время шли друг к другу... Поженились мы уже в 2021 году, а в 2024-ом в Индии состоялась вторая, сакральная свадьба - обряд, который связал наши души на 7 следующих воплощений на Земле...

Дмитрий: Я еще попросил возможность автопродления).

Нина: Кстати, благодаря ряду техник мы вспомнили, что в прошлых жизнях тоже были вместе...

- Нина, а вы до встречи с Дмитрием уже занимались духовными, энергетическими практиками?

Нина: Данной сферой я заинтересовалась после того, как завершились мои кармические (то есть являющиеся уроком) отношения с предыдущим мужем. До этого занималась традиционным бизнесом, продавала одежду, с головой была погружена в материальное. Но на подсознательном уровне тогда ощущала, что все это не мое. Много важных инсайтов пришло во время моей поездки в Индию. И далее через самостоятельные умственные поиски пришла к целому ряду осознаний. Я все чаще делилась своими открытиями со знакомыми, и многие мне говорили, что с моими знаниями пора выходить на публику. Но я четко чувствовала, что буду заниматься этим только тогда, когда встречу СВОЕГО мужчину, чтобы быть настоящей ролевой моделью. Как уже потом поняла, произойти это могло только после прихода к безусловной любви к миру. Это всепринятие, отношение ко всем событиям с благодарностью, пребывание в состоянии потока, ощущение перманентного счастья. И мы встретились с Дмитрием именно тогда, когда оба поняли, что такое безусловная любовь.

- Ваша история намекает на то, что у каждого из нас есть один главный партнер, predeterminedный судьбой. Правильно?

Нина: Наша душа стремится не к какому-то конкретному человеку (телу), а к определенной родственной энергии, душам-близнецам. А эта энергия может быть во многих представителях противоположного пола. Знаю, что во всех моих мужчинах частично присутствовала энергия Дмитрия, а в его женщинах - моя.

- Поделитесь некоторыми секретами поддержания гармонии в отношениях.

Нина: Когда ты находишься в состоянии потока, безусловной любви, то серьезных проблем и конфликтов с партнером не происходит. Конечно, периоди-

чески даже у «прокаченных» людей накапливаются негативные эмоции. Поэтому нужно регулярно проводить эмоциональную гигиену, заниматься с телом (например, с помощью той же практики «Шодхан»). Находящаяся



— Продолжение на стр. 20 —>

в эталонном эмоциональном состоянии женщина никогда не станет пить свое мужчине мозг. И она будет вдохновлять его даже через много лет совместной жизни.

Дмитрий: Я бы отдельно отметил, что в отношениях не нужно подстраиваться под партнера или пытаться построить его. Делайте все ради самих себя! Каждое утро я совершаю новый выбор быть со своей женщиной - не потому, что должен, а потому, что хочу. И, если я не имею к себе претензий, если проживаю каждый день, как праздник, и мой истинный партнер - часть всего этого, то, конечно, я буду желать продолжения празднования вместе с ним. А если вас постоянно переполняют мысли о том, что нужно сделать, чтобы сохранить семью, сильнее понравиться человеку и т.д., то это уже тревожный звонок. Главное - качество отношений, а не то, сколько они продлятся. Зачем жить вместе долго и несчастливо, если можно испытывать счастье каждый новый день! Жить будущим и застревать в прошлом - ошибка. Все это забирает много энергии. Самое важное - то, что здесь и сейчас. При этом мы, конечно, можем анализировать перспективность отношений. Тут все просто: если вы ощущаете себя рядом с партнером лучше, чем год, два и более назад, то тренд восходящий. — стр. 20 —>

**Школа-студия восстановления волос
Алены Овчинниковой**



ОБУЧЕНИЕ МАСТЕРОВ С НУЛЯ

Уже более 300 учеников, которые открывают студии даже за границей

Стоимость - от 20000 до 40000 р.

УСЛУГИ ДЛЯ ВСЕХ (СРЕДСТВА ПРЕМИУМ-КЛАССА)

Кератиновое выпрямление - от 3.500 р.
Холодное восстановление - от 1.500 р.
Ботокс для волос - от 3000 р.
Нанопластика - от 5.000 р.



МАСТЕР-ТЕХНОЛОГ ПО РЕКОНСТРУКЦИИ ВОЛОС С 10-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ

Реклама

ПЕЧЕРСКИЙ СЪЕЗД, 22А 8-929-050-6050  VK.COM/KERATINOVCHINNIKOVA

ГОЛОДАНИЕ, МЕНЯЮЩЕЕ ЖИЗНЬ

КАК ВРЕМЕННЫЙ ОТКАЗ ОТ ЕДЫ И ВОДЫ ДАЕТ ЭНЕРГИЮ И ОМОЛАЖИВАЕТ ОРГАНИЗМ?



ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	2	4	6			
8	10	12				
14	16	18	20			
22	24	26				
28	30					

То, что правильное голодание идет на пользу организму, известно многим. Интуитивно понятно и видно, что полные люди раньше стареют и больше болеют: в их теле накапливаются токсичные вещества из еды (они не успевают выводиться), что влияет на работу всех органов. Но то, что вы узнаете в данной статье, наверняка вас удивит и, может, даже шокирует! Каскадное сухое голодание - это режим питания, при котором человек каждый нечетный день полностью отказывается от еды и ВОДЫ, а каждый четный - ест (с нюансами), как обычно. Данный режим не только способствует омоложению, избавлению от болезней, беспокоивших годами, но и преобразует мироощущение человека, дает ему много энергии, которая материализуется в позитивные события: по сути, меняется вся жизнь! Об этом говорит личный опыт и истории клиентов нашего эксперта - автора системы практик на основе каскадного сухого голодания (КСГ), счастливой жены и молодой бабушки Аллы Воронковой. Она

рассказала «Alfa Жизни», как дни без еды и воды обновляют организм, за счет чего повышается иммунитет и улучшается психологическое состояние, и почему отказ от пищи не мешает (а, скорее, наоборот) помогает делать повседневные дела. **ВНИМАНИЕ! НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОБОВАТЬ КСГ САМОСТОЯТЕЛЬНО! ТОЛЬКО ПОД КОНТРОЛЕМ СПЕЦИАЛИСТОВ!**

ДАЙТЕ ТЕЛУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТОКСИНОВ!

- Алла, как вы пришли к каскадному сухому голоданию?

- Когда мне было около 20 лет, у меня на лице стали появляться большие прыщи, которые очень медленно уходили. Врачи и косметологи ничем не смогли помочь. Я поняла, что причины лежат внутри, а не снаружи. Изучив вопрос, я попробовала ряд методов очищения организма, и проблема полностью закрылась! Тогда пришла твердая решимость и далее поддерживать тело в гармоничном состоянии: не хотелось, чтобы оно загрязнялось, старело, раз-

валивалось. Начала заниматься йогой, а также стала тестировать различные системы очистки: метод Марвы Огонян, голодание на воде, на травах, на эфирном масле... Пила стаканами лимонный сок и оливковое масло, отдельно работала с печенью, кишечником, сосудами и т.д. Пережила неприятные моменты и неудобства, связанные с подстройкой методов очищения под современный ритм жизни. И вот в 2018 году я впервые попробовала КСГ и оказалась в полном восторге! Полученным опытом поделилась со знакомыми, и они так же пришли к впечатляющим результатам. И через некоторое время я создала свой онлайн-курс, помогающий при применении особых практик быстро и без осложнений внедрить КСГ в свою жизнь.

- К вашему курсу мы еще вернемся, а пока хотелось бы подробнее раскрыть, от чего нам нужно очищать свой организм (в том числе через КСГ)?

- Большая ошибка - думать, что во время похода в туалет человек избавляется от всех лишних отходов жизнедеятельности. Многие

ДИАГНОСТИКА И СОВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Реклама



Лицензия Л041-01164-52/00898553 от 27.11.2023 г.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ ПОЛЛИНОЗ
КРАПИВНИЦА ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ
АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ ОТЕК КВИНКЕ
ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ АЛЛЕРГИЯ НА ЖИВОТНЫХ
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА (в том числе при тяжелых
ГОРМОНАЛЬНОЗАВИСИМЫХ ФОРМАХ) И Т.Д.

УЛ. БЕЛИНСКОГО, Д. 106А

280-85-42

NN.BENEVOBIS.SU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

токсичные вещества, присутствующие в пище, откладываются в теле. А сегодня в магазинах очень трудно найти натуральные продукты: сплошные химические компоненты, гормоны, синтетические добавки. Организму их сложно перерабатывать, а потому обмен веществ замедляется (да, замедление обмена связано именно с объемом токсинов, а не с возрастом, как многие думают!). Возникают проблемы с ЖКТ: многие из-за этого идут за таблетками, чем делают свою внутреннюю среду еще токсичнее. Загрязнение тела ведет к различным болезням, упадку сил, ухудшению внешнего вида. А голодание уменьшает нагрузку на организм, дает время на выведение ненужных веществ. Между тем, современные люди едят гораздо больше, чем требуется телу, а переключаться на режим малоедения им сложно, так как внутренняя микрофлора привыкает к определенному объему нездоровой еды.

- Система КСГ предполагает, что, как минимум, в течение месяца каждый второй день нужно прожить без еды и воды. Если с пищей все понятно, то отказ от H2O выглядит странным: всюду же советуют ежедневно пить 2-3 литра...

- Когда мы пьем воду, пищеварительная система все равно нагружается: нужно подвести ее к нужной температуре, структурировать и т.д. Если бы вода была «живой» (то есть структурированной, в идеальном состоянии), то она бы действительно легко усваивалась. Но сегодня 99% того, что мы пьем - это «мертвая», загрязненная вода. Поэтому 1 день сухого голодания по эффективности равен трем дням голодания на воде.

- Почему во время КСГ человек не теряет энергию?

- В повседневности наш организм очень много времени и энергии тратит на переваривание еды (особенно, если она тяжелая). В том числе поэтому мы устаем в конце дня, чувствуем слабость, апатию. А при голодании энергия, расходовавшаяся на процессы в ЖКТ, освобождается: у человека появляются силы, энтузиазм, вдохновение, ясное мышление. Многие делились, что именно в период КСГ разгрести тонны дел, которые месяцами ждали своей очереди. Вообще, если все делать правильно, со временем ты перестаешь чувствовать голод и начинаешь получать удовольствие от КСГ. В дни, когда вода и пища не поступают в ЖКТ, организм переходит в режим активного избавления от токсинов, жировых отложений, больных клеток (вместо них активно развиваются новые, в том числе стволовые, «отвечающие» за нашу молодость). Интересно, что даже после завершения КСГ в организме продолжают процессы восстановления и регенерации. А человек на интуитивном уровне продолжает употреблять именно тот объем воды и пищи, который требуется телу.

- В еде, помимо токсинов, все-таки есть и полезные микроэлементы. Не будет ли из-за КСГ, к примеру, дефицита белка, необходимого для роста мышц?

- В четные дни можно есть любую веганскую пищу. В растениях, овощах достаточно много аминокислот, из которых организм синтезирует белок. А вот животный белок крайне токсичен. Биохимик и врач Марва Огонян не раз писала о том, что организм воспринимает его как врага, а потому отправляет антитела на нейтрализацию угрозы. В результате, мы не только загрязняем тело, но и теряем полезные клетки.

«В 46 ЛЕТ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НА 17»

- Что дало КСГ-голодание лично вам?

- Во-первых, в свои 46 лет я чувствую себя на 17. У меня нет проблем со здоровьем, очень легко переношу длительные поездки, перелеты, не зависима от еды (в среднем ем 1 раз в день), что дает ощущение свободы, экономит время. А самое главное, произошел поистине квантовый скачок уровня энергии. Ты постоянно чувствуешь жажду жизни и реализации желаний. Я словно перешла на более высокий уровень вибраций. И это неудивительно, ведь во время голодания очищается не только физическое, но и духовное, ментальное, эмоциональное тело. Конечно, все вышеперечисленное - результат далеко не только голодания, но оно сыграло особую роль.

- В соцсетях вы пишете, что голодание, помимо прочего, укрепляет иммунитет...

- Да. То, насколько организм успешно справляется с вирусами, во многом зависит от микрофлоры кишечника. Если он чист, то вирусы быстро нейтрализуются. Любая простуда - это, по сути, сигнал о загрязнении кишечника и других органов. Неслучайно заболевание сопровождается кашлем, соплями, выходом слизи из легких: так организм избавляется от избытка токсичных веществ. Не понимая этого, большинство людей бежит в аптеку за средствами от насморка, кашля и т.д.

- Вы создали онлайн-курс по КСГ, который прошли уже больше 3000 человек. Расскажи-те о нем подробнее.

- Онлайн-курс находится на платформе GetCourse, длится 30 дней. Каждый день участники получают определенную информацию и задания. Параллельно в закрытом телеграм-чате они общаются с кураторами, консультируются со специалистами, в том числе с профессиональным врачом. Обучение делится на 4 модуля. Первый посвящен комфортному вхождению в новый режим питания, ускорению очистительных процессов. В том числе, даются полезные дыхательные практики, техники по формированию здоровой микрофлоры. Во втором модуле делается акцент на прокачку умения слышать потребности тела. Третий посвящен работе с эмоциями, энергетическим полем. На четвертом даются важные знания о том, как не откатиться назад, практики на закрепление результата.

- Какие противопоказания есть у КСГ?

- Беременность, психические заболевания, диабет 1-го типа, онкология на последних стадиях. Отдельно отмечу, что в целях безопасности проходить КСГ впервые нужно исключительно под надзором специалистов, особенно тем, у кого есть хронические заболевания.

- Поделитесь некоторыми историями своих учеников. Как изменилась их жизнь после первого «каскада»?

- Меня особенно тронула история 64-летнего Геннадия. Он страдал гормональной астмой (44 года), имел экзему (25 лет), диабет 2-го типа (3 года), грыжу позвоночника, лишний вес, не мог уснуть без снотворного (5 лет). Врачи давали ему полгода жизни. За один месяц КСГ прошла астма, снизился уровень сахара в крови, ушло 10 кг, отвалилась половина папиллом. Он перестал пользоваться ингалятором и покупать большинство лекарств, к нему вернулось забытое состояние радости. Другая ученица по имени Яна говорила, что пришла ко мне теткой, а вышла красивой девочкой. Раньше у нее были депрессии, мигрень, болели суставы и прочее. В итоге, она не только сильно улучшила фигуру и поправила здоровье, но и радикально изменила



АЛЛА ВОРОНКОВА

свою жизнь, увлеклась творчеством, йогой, а ее нынешней неординарной энергичности позавидовали бы многие молодые люди. А разочарованная в жизни 48-летняя Светлана хромала последние несколько лет, имела очень низкий уровень гемоглобина. Ее эмоциональное состояние было удрученным. После КСГ она стала нормально ходить, имеет отличный гемоглобин, сбросила 15 кг, устроила личную жизнь и теперь живет из состояния «Я все могу».

- Видите ли вы в своем курсе по КСГ какую-то особую миссию?

- Да. Моя миссия - научить правильному голоданию 80 миллионов человек. Это должно запустить глобальные изменения в мире, ведь чем больше будет физически и эмоционально здоровых, энергичных людей, находящихся на высоких вибрациях, тем более здоровым и гармоничным будет социум и вся планета.

Подробнее о каскадном сухом голодании можно узнать в телеграм-канале нашего эксперта - t.me/allavoronkova_pro. А еще вы вместе с вашими близкими можете пройти бесплатный двухдневный мастер-класс Аллы Воронковой «5 шагов к идеальному телу» ([ссылка есть на данной странице журнала](#)).



Telegram



Отзывы о КСГ



5 шагов к идеальному телу





Почти 1000 фото с «Ананды» смотрите здесь

ФОТО: Любова Кузнецова, Олег Братухин



Видео с фестиваля смотрите здесь



Александр Попов и Natasha Wax

АНАНДА 2024

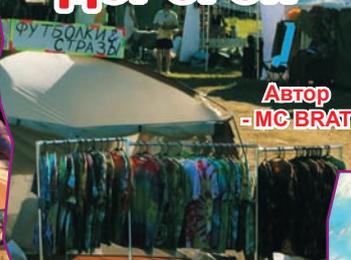
ТРАНСФОРМАЦИИ И ТАНЦЫ РЯДОМ С КАНАТНОЙ ДОРОГОЙ



Dj Liza Meier



Автор - MC BRAT



Fonarev



12-14 июля в окрестностях города Бор (вблизи канатной дороги) состоялся третий трансформационный фестиваль «Ананда». Его дневная программа – это тренинги, мастер-классы, телесные практики, Т-игры, спортивные активности и т.д. А вечером и ночью можно было отрываться под клубную музыку разных направлений на 4-х сценах. Переезд из Большого Козино на новое место явно пошел фестивалю на пользу: увеличившаяся в размерах территория, расположенная в поле посреди леса, идеально подходила под летний open air. И добираться до площадки было максимально удобно и быстро (хоть на личном, хоть на общественном транспорте). О том, как прошло одно из главных нижегородских событий лета, читайте в нашем репортаже.

Накануне фестиваля жители Бора высказывали в интернете беспокойство, что такое многолюдное и громкое событие будет проходить совсем рядом: боялись, что они несколько дней не смогут спать. На самом деле, между площадкой «Ананды» и ближайшими домами была огромная природная зона (где можно встретить даже диких животных - например, лис): музыки в городе было почти не слышно. А почти километр леса и полей вызывали у гостей фестиваля приятные чувства, что они уехали куда-то далеко: свежий воздух, ощущение свободы, приключенческий дух.

Территория «Ананды 2024» - это уже не длинный неудобный прямоугольник (как было в Большом Козино), а большой круг, в разных точках которого располагались сцены, локации для практик, лаунж-зоны, кафе, магазины и прочее. Из одного места в другое (опять же, в отличие от прошлых двух лет), можно было добраться за считанные минуты, не теряя бесценного времени. Площадь позволяет в будущие годы разместить раза в 2 больше локаций. Отметим, что за 2 недели до события

здесь же проходил рок-фестиваль «Смысл». На нем была и локация от «Ананды», где рокеры приобщались к телесным практикам и прочим трансформационным техникам. Коллаборация с организаторами «Смысла» отразилась даже в слогане нынешней «Ананды» - «Слияние».

Помимо удобной и атмосферной площадки, важное достоинство фестиваля 2024 года - отличный звук на всех сценах (они назывались «Огонь», «Вода», «Воздух» и «Земля»), в меру мощный и чистый. Декор сцен был простым, но со вкусом. **Особенно интересной получилась psy-сцена: днем она выглядела так, будто ее разрушил ураган, но оказалось, что так задумано.** А ночью она напоминала логово какого-то хищного насекомого (в роли последнего, видимо, были диджеи, игравшие на фоне тканей кислотного цвета).

Что касается лайнапа, то в этом году не было такого явного хедлайнера, как Swanky Tunes в 2023-ем. По сути, и главной сцены не было: все более-менее топовые диджеи почти равномерно распределились по танцполам. **Пожалуй, самым интересным из артистов был Dj List. Он стоял у истоков формирования клубной музыки в России.** Это очень неординарная личность, которая по-особому смотрит на жизнь, вдохновляется культурой Индии и на каждом своем выступлении предстает перед публикой в ярком (а иногда и шокирующем) образе. На «Ананде» он выступал в розовом костюме, в шляпе, как у мага, и с небольшой сумочкой (тоже розовой). Интервью с Dj List читайте в этом же выпуске журнала на **стр.24**.

Еще на «Ананде» были такие известные персонажи клубной сцены, как Katrin Kittyx, Александр Попов, Natasha Wax & Sony Vibe и, конечно, постоянный участник «Ананды» диджей Fonarev. В этом году у него было целых два сета - ночной и предзакатный. Отдельно хочется отметить

появление на фестивале drum and bass сцены: ее сильно не хватало в предыдущие годы. Там был настоящий разрыв! Среди артистов данной сцены особенно выделялась Liza Meier, удивившая всех своим экстравагантным костюмом с чулком на голове.

Порадовало на фестивале и количество любопытных костюмированных шоу, персонажей (квадратные монстры с дымовыми ружьями, девушка-гриб, дамы на ходулях и т.д.). Были и интересные интервал-акты, среди которых можно выделить барабанное шоу «Горький Бит». В сочетании с качественным сценическим звуком хиты The Prodigy, Linkin Park и прочих артистов под живые ударные звучали просто космически! И еще по теме костюмов: в этом году было, как никогда, много локаций (по сути, целая улица), где можно было прикупить для себя что-то яркое, фестивальное (одежда, головные уборы, аксессуары, украшения для лица и волос, тату, перья, крылья...). Из-за этого очень многие знакомые люди стали реально неузнаваемы! Сам ценитель моды Dj List не удержался - погрузился в шопинг.

Хедлайнерами дневной части «Ананды» были, по сути, те же люди, что и в прошлом году. Это и руководитель школы Рэйки Виталий Кузьменко, и создатель клуба управленцев «Золотой Запас» Михаил Кузнецов, и исполнительница буддийских мантр Лея Богомолова, и один из самых известных в России ведущих динамических медитаций Дарпан. Гостил на «Ананде» и автор знаменитой книги «П.Ш.», тренинга «Перепрошивка» и практики «Шодхан» Дмитрий Хара. В этот раз он приехал вместе со своей женой Ниной, которая так же проводит различные практики и тренинги. В интервью корреспонденту «Alfa Жизни» (читайте на **стр.13**) они рассказали много интересного по теме отношений между муж-



Барабанное шоу «Горький Бит»

Виталий Кузьменко

чиной и женщиной. Также на «Ананде» было огромное количество лекций и телесных практик от нижегородских и иногородних спикеров, женские круги, стояние на гвоздях, йога, танцы, медитации, различные виды массажа, чайные церемонии, тренажер Правило, трансформационные игры и многое другое: осознанным людям скучать не приходилось!

В целом, если главной фишкой первой «Ананды» было само возобновление большого музыкального праздника на месте, где раньше проходил Alfa Future People, а во второй был сделан акцент на мощного хедлайнера - группу Swanky Types, то на сей раз организаторы сосредоточили внимание на проработке деталей, повышении общего качества. И, по сути, было улучшено

самое главное: найдена более комфортная, просторная и атмосферная площадка, сделан хороший звук на всех сценах и увеличено разнообразие музыкальных направлений. Хотелось бы, чтобы в следующем году площадка была более обустроенной и на ней было больше локаций. И несколько музыкальных хедлайнеров все-таки не помешали бы!

ГОРЬКИЙ БИТ

НОВЫЙ ФОРМАТ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

светящиеся барабаны, яркие музыкальные номера и массовые интерактивы на музыкальных инструментах

форматы для любого события - фестивали, концерты, спортивные и городские мероприятия, корпоративы, свадьбы и дни рождения

Реклама



Хотите сделать свое событие ярким, громким и уникальным? Узнайте подробности +7 (964) 833-97-70

Скидка 10% на шоу в составе от 3-х артистов по промокоду "АЛЬФА"!

YUKA DRIVE FEST



ФОТО: Любовь Кузнецова,
Олег Братухин

Аркадий
Цареградцев

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК С ЭЛЕМЕНТАМИ ЭКСТРИМА

Компьютерный
симулятор

Давно в нашем городе не было крутых автомобильных мероприятий, интересных широкому кругу людей! Фестиваль YUKA DRIVE FEST, прошедший 21 июля у стадиона «Нижний Новгород», смог по-настоящему впечатлить: здесь даже чувствовались вайбы Moscow City Racing (знаменитое московское шоу прошлых лет с участием гонщиков «Формулы-1»). Главный элемент фестиваля - нижегородский этап чемпионата по джимхане. Это относительно новый вид автоспорта, где машины проходят трассу со множеством препятствий. Цель - проехать путь быстрее соперников. И здесь у тех, кто ездит на Мерседесе, и у обладателей Жигулей почти равные шансы: все зависит только от водительского мастерства, прочности транспортных средств и многочисленных дополнительных технических примочек в машине. Одним из создателей YUKA DRIVE FEST является известный российский дрифт-гонщик Аркадий Цареградцев, у которого «Alfa Жизнь» взяла небольшое интервью.

За джимханой было реально интересно наблюдать. Гонщики поочередно выходили на трассу, чтобы соревноваться друг с другом один на один (проигравшие вылетали, победители шли дальше). Трасса представляла собой огороженный квадрат, разделенный на две части - для каждого из двух соревнующихся автомобилей. Во время езды нужно было неоднократно прокрутиться вокруг различных препятствий (от шинных покрышек до экскаватора), не сбив собой стоявшие конструкции. А необходимость показать быстрое время заставляла гонщиков рисковать. Из-за этого было немало небольших аварий: отлетали крышки капота, бамперы, колеса, а накануне одна из машин во время квалификации и вовсе загорелась. А уж сколько эффектного дыма было в этот день выброшено в воздух: настоящая усада для ценителей!

Многие автомобили выглядели произведениями искусства: владельцы хорошо постарались, украсили их персонажами мультфильмов и другой графикой, приделывали или наоборот убрали различные конструктивные элементы. Среди марок доминировали Жигули, но также были BMW, Mercedes, Mazda и даже Победа, которая с открытыми «внутренностями» выглядела как персонаж фантастического фильма. В течение дня многие машины полюбили зрители, и они за них искренне болели. Финалом соревновательной программы был заезд Аркадия Цареградцева и победителя нижегородского этапа джимханы Алексея Шенюкова из Минска. Последний, к слову, выиграл и предыдущие этапы, и, собственно, у самого Аркадия.

Особенным моментом дня был парад гонщиков и выход зрителей на трассу. Каждый мог сфотографироваться и взять автограф у спортсменов, задать им вопросы, посмотреть внутреннюю начинку машин. Также на фестивале можно было посмотреть трюковое шоу квадроциклов и мотоциклов, лично прокатиться на картингах и дрифт-велосипедах, посмотреть выставку красивых машин, попробовать силы на компьютерном гоночном симуляторе, сделать эффектные фото с героями Mortal Kombat и другими яркими персонажами, обучиться оказанию первой помощи, приобрести памятные сувениры и многое другое. И даже сильный ливень не испортил общее впечатление от автомобильного праздника.

ЛЕГЕНДА ДРИФТА АРКАДИЙ ЦАРЕГРАДЦЕВ: «САМОЕ ОПАСНОЕ В ДЖИМХАНЕ - СГОРЕТЬ В МАШИНЕ»

- Аркадий, все ли могут участвовать в джимхане, или нужно иметь гоночный опыт?
- Чемпионат открыт для всех. И у нас соревнуются представители самых разных профессий. А вот шансы на победу - это уже другой вопрос.

Определенное мастерство потребуется.

- Что может увеличить шансы на успех?
- Как минимум, красота автомобиля. У нас уже сформировалась примета: чем эффектнее выглядит машина, тем она лучше едет. Важно, чтобы автомобиль был хорошо защищен от ударов и имел сильное сцепление с асфальтом. И, конечно, должен быть задний привод.

- Почему, на ваш взгляд, на Yuka Drive Fest так много Жигулей?
- Их легко и недорого настраивать и ремонтировать. Но все-таки, судя по победителю всех этапов, лучше проезжать трассу на Mazda RX-5.

- Хотели бы вы в будущем стать гонщиком «Формулы-1»?
- Для нее я уже стар: не выведу больших нагрузок на организм. Чтобы сесть в болид «Формулы-1», нужно долго тренироваться физически.

- Можно ли заработать деньги на участии в джимхане?
- Я бы советовал зарабатывать чем-то другим, а здесь - просто получать удовольствие!

- Насколько опасна джимхана?
- Она максимально безопасна для гонщиков. Правда, есть вероятность внезапного возгорания машины (например, из-за того, что масло прольется на горячие части). Но очень низкая скорость позволяет довольно быстро все потушить. Что касается сегодняшнего ливня, то на машинах он мало сказывается: обидно только, что падает зрелищность.

- Что ждет джимхану в будущем?
- Машин будет больше, они станут еще красивее и быстрее. Хочется, чтобы разница во времени между спортсменами была минимальной. А сам я планирую доработать свой автомобиль до такого уровня, чтобы, наконец, победить белорусскую Mazda RX-5.



Видео с фестиваля YUKA DRIVE FEST



Жигули, выдержавшие пожар



Фото с фестиваля YUKA DRIVE FEST



ФЕСТИВАЛЬ «ОТКРОЙ СВОЙ ДАР»



Фото с фестиваля смотрите здесь



29-30 июня в Нижегородской области в честь открытия нового пространства для отдыха - Экопарк ДАР - прошел фестиваль «Открой свой ДАР». Экопарк ДАР - это кемпинг, расположенный в уникальном природном месте, на берегу реки Керженец, чуть севернее города Семенов. Сюда довольно сложно проехать на машине и мобильная связь очень плохо ловит, а потому отдыхающие могут полностью погрузиться в красоту и тишину природы, не беспокоясь о том, что непрощенные гости нарушат эту идиллию. Дебютные фестивали часто обладают особой, уютной и теплой атмосферой, и «Открой свой ДАР» получился именно таким. В рамках фестиваля желающие стояли на гвоздях, слушали любопытные лекции, участвовали в чайных церемониях, погружались в свой внутренний мир на кали-медитации и под звуки шаманского бубна, делали друг другу массаж, занимались йогой, парились в мобильных банях, катались на сапах и байдарках, изготавливали свечи, играли в дартс и многое другое. Кульминацией главного дня фестиваля стала ecstatic dance вечеринка и душевные песни у костра. Отметим, что в отличие от многих фестивалей на природе, где участникам приходится самостоятельно беспокоиться о еде, здесь командой турклуба «ШТУРМ-НН» были организованы вкусные завтраки, обеды и ужины.



Группа RASA



Больше фото с фестиваля



Леша Свик

12 июня на территории Нижегородской Ярмарки прошел фестиваль «БЛОГЕРЫ РОССИИ». Одновременно он проходил еще в четырех российских городах - Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске и Екатеринбурге. В общей сложности фестиваль посетило около 250 000 человек. Основная цель проекта, рожденного в 2018 году - создание площадки, на которой известные инфлюенсеры могут встретиться с начинающими блогерами и фанатами. Гвоздем программы фестиваля было выступление четырех артистов - Леша Свика (его клип «Малиновый свет», кстати, снимался совсем недалеко от места проведения фестиваля - на Стрелке), детского кумира Миланы Star, стремительно влетевшей в шоу-бизнес группы 5УТРА и создателей хита «Пчеловод» группы RASA. После и перед выступлениями звезд проходили фото- и автограф-сессии с ними. Люди были готовы под палящим солнцем, а иногда и под дождем, стоять ради этого в огромных очередях, тянущихся через пол территории Ярмарки. Также на фестивале работал лекторий, где известные блогеры рассказывали о секретах своего успеха, делились полезными лайфхаками, общались со своими поклонниками.

ФЕСТИВАЛЬ «БЛОГЕРЫ РОССИИ»



ALFA LIFE FEST 14:

КАК ПРОШЛО ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИИ?

Накануне сезона отпусков в Нижегородском бизнес-колледже прошел четырнадцатый фестиваль саморазвития Alfa Life Fest, организуемый журналом «Alfa Жизнь» и уже полюбившийся многим нижегородцам. Он объединил лучших нижегородских и иногородних специалистов и самые прогрессивные психологические, духовные, оздоровительные концепции, существующие сегодня. С 11.00 до 21.00 участники побывали на множестве мастер-классов (всего их было больше 40) по достижению успеха, самопознанию, отношениям, развитию тела. Были как постоянные посетители фестиваля, давно воспринимающие его как праздник, так и новички, впервые открывавшие для себя сферу саморазвития. Гости фестиваля - совершенно разные люди (по возрасту, роду занятий, характеру, стилю и т.д.). Пожалуй, главное, что их объединяет - стремление постоянно идти вперед, хотя бы в мелочах, но меняться к лучшему, узнавать что-то новое, а не сидеть дома на диване, убивая время в соцсетях.



«Если на ALFA-фестивалях, проводимых нами в торговых центрах, коворкингах, фитнес-клубах, упор делается на атмосферу праздника и комфорт, то мероприятия, организуемые на территории учебных заведений хороши тем, что позволяют на каждом отдельном тренинге с головой погрузиться в процесс, то есть извлечь максимум пользы здесь и сейчас и взять полученные знания в дальнейшую жизнь. Площадка Нижегородского бизнес-колледжа подходила для этого идеально, - делится один из организаторов ALF, редактор журнала «Alfa Жизнь NN» Олег Братухин. - Здесь участники МК смогли по-настоящему прочувствовать, насколько у нас крутые тренинги и мастера. Почти каждая активность выделялась из остальных - либо по своей тематике, либо по формату, либо особенностями метода. Мы всегда подчеркиваем, что на Alfa Life Fest не берем все подряд, а стараемся знакомить людей с чем-то по-настоящему новым, прогрессивным, эффек-

тивно решающим проблемы и меняющим жизнь. Тренинги ALF - это не дополнение к общению, новым знакомствам и тусовке, а все-таки главное блюдо. **В том числе поэтому мы получаем много обратной связи о сильных изменениях в жизни людей после фестивалей».**

На ALF14 можно было поглубже узнать о целом ряде интересных методов достижения целей и проработки психологического состояния. Так, вновь на фестивале была представлена нейрографика - рисование, способствующее формированию новых нейронных связей в мозге. В этот день МК по нейрографике от **Ирины Рекшинской** назывался «Вершина успеха»: участники активизировали жизненную энергию для достижения вершин в важной для них сфере. С улучшением работы мозга был связан и МК от **Светланы Усановой** «Майнд фитнес». Гости выполняли упражнения, направленные на увеличение эффективности нашего главного органа. **Александр Горячев** рассказал о том, как через НЛП «прокачать» свой эмоциональный

интеллект. А **Ирина Мохова** познакомила собравшихся с холотропным дыханием - эффективной техникой для вхождения в контакт с собственным подсознанием.

Вновь на фестивале была представлена методика восстановления и оздоровления организма «Ладание». На мастер-классе **Евгения Никитина** и его коллега каждый желающий, освоив некоторые приемы Ладания, смог попробовать себя в роли мастера - с другими участниками МК. Как всегда, большую аудиторию собрала мастерская психолога **Ольги Вихаревой**. Она рассказывала гостям о том, что такое внутренняя сила, и как с помощью нее достигать желаемого. Двое тренеров на ALF представляли Нижегородскую Школу Практической Психологии. Психолог **Ольга Костикович** говорила о денежных сценариях - о том, как психологические установки влияют на финансовое состояние человека. А трансформационный коуч **Евгений Карасев** поднял интересную тему про свободу в отношениях.

Продолжение. Начало на стр. 13



Если наоборот - нисходящий (но тренды можно изменять). Настоящее, глубокое, духовное партнерство напоминает картины великих художников, которые со временем только растут в цене. Крайне важно повышать собственную ценность, каждый день делать шаги, чтобы стать еще чуть лучше, тогда качество отношений, в которых вы

ДМИТРИЙ И НИНА ХАРА О ГАРМОНИИ В ОТНОШЕНИЯХ

состоите, будет параллельно повышаться.

Нина: Вообще задача каждой души, воплощающейся на Земле - пробудиться, прийти к эталонному, божественному состоянию.

Дмитрий: И еще такой лайфхак: если хотите, чтобы в вашей жизни было больше счастья - чаще делитесь им (а также знаниями, опытом) с другими. Приумножается всегда то, чем делитесь!

Многие люди понимают, что их отношения с партнером исчерпали себя, но не решаются их закончить (из-за страха неизвестности, привычки, нежелания сделать больно...). Что им можно посоветовать?

Нина: Обычно тут имеет место гордыня: человек не хочет терять того, кем он, в определенном смысле, владеет, с кем ему удобно. А еще нередко в подсознании действует программа, переданная от родителей: «Терпи до последне-

го!». Главный совет здесь - простить и отпустить (катарсис, конечно, придется пережить - без него никак!). Осознание, что, удерживая кармические отношения, вы не только мешаете себе обрести счастье, но и не даете партнеру встретить близнецовую душу. Я сама проходила через все это: держала мужчин в «плену», морально их подавляла. И тут хочется отдельно отметить, почему именно женщинам так важно поддерживать здоровое эмоциональное состояние. Женщина - это сила. Она создает пространство, в котором живет вся семья. Ее состояние отражается на каждом. Задумайтесь, какое пространство вы формируете: то, где все цветет и пахнет, или то, где все угасает? Питание энергией своего мужа и своих детей - одна из основных функций женщины. А, чтобы энергия была у нее самой, нужно, как я говорила ранее, работать с телом, заниматься практиками.



Татьяна Люлина
и один из организаторов
ALF Людмила Мульгинова

МК «Рожденные
заново»

Лишь небольшая
часть призов
для гостей

Свечи
из вошны

МК «Ладание»

Дарья Лебедева,
Дарья Белякова и
Мария Лебедева

Парфюмерный МК

МК «Развитие ясновидения»

Больше фото -
в группе vk.com/alfalifest

Коуч **Екатерина Зуйкова** рассказала о том, как можно реализовать себя в жизни (в том числе в сфере карьеры, финансов) через раскрытие в себе сексуальности. **Вадим Кузнецов** познакомил желающих с таким инструментом прогнозирования, как хирология. Участники узнали много интересного о том, как по своим ладоням понять особенности характера, имеющиеся с рождения ресурсы и т.д. Биозенергокорректор **Татьяна Люлина** показала, как можно очищать и восстанавливать свое энергетическое поле для повышения качества жизни во всех областях. А нутрициолог **Марина Звонова** поделилась секретами, как правильно питаться, чтобы сохранять физическую и психологическую молодость.

На ALF14 было немало и телесных практик. На мастер-классе психолога **Екатерины Блиновой** из Международного института психотерапии и психологии участники исследовали чувствительность своего тела, проживали эмоционально-чувственные процессы. Создатель школы акробатической йоги **Александр Лазарев** показал желающим целый ряд упражнений, великолепно прокачивающих различные группы мышц. Энергопрактик **Дмитрий Червяков** представил авторскую подвижную практику с элементами спонтанного движения, биодинамики и тантры «Пробуждение чувственности». Астролог **Антрейя** провела практику «Рожденные заново»: она помогает сделать шаг к избавлению от деструктивной информации, ограничивающих установок, заложенных в человека еще в предродовой период. А участники «Шаманского дыхания» **Светланы Гринькиной** погружались в глубины своего подсознания с помощью особых дыхательных техник. Танцевальные мастер-классы на ALF14 тоже были с психологическим подтекстом. Так, танцы «Рио Абельерто» от **Майи Юзефович** и **Наталии Кулягиной** были направлены на избавление от блоков в теле. А на МК психолога **Наталии Мишуковой** участники танцевального процесса получали ценные инсайты о самих себе.

Необычно много на Alfa Life Fest 14 было мастер-классов, связанных с ароматами. Так, телесный ароматерапевт **Анастасия Тарасова** показала собравшимся приемы

аромамассажа. Психолог **Ирина Краснова** рассказала о Цветах Баха - эссенциях цветов, которые помогают проживать эмоции, избавляться от негативных жизненных сценариев и бороться со стрессом. На парфюмерно-психологическом МК **Веры Скоробогатой** участники узнали, что такое «аромат желанной и успешной женщины». А название мастер-класса ароматерапевта **Ольги Казаковой** «Ароматная карта желаний» говорило само за себя: популярная техника работы с подсознанием для реализации желаний была усилена действием эфирных масел. Также целый день работала отдельная локация Ольги, где каждый мог получить арома-диагностику на любую тему (от денег до отношений).

Благодаря некоторым мастер-классам участники получили возможность уйти домой не только с полезными знаниями, ценными инсайтами и позитивными эмоциями, но и с памятными материальными вещами: они будут хранить в себе энергию, заложенную на фестивале. Так, на МК **Светланы Коршуновой** гости изготавливали свечи из вошны. Они особенные - удивительным образом позитивно влияют на физиологическое и психологическое состояние людей. А под руководством **Елены Винокуровой** гости изготавливали «трансформационные браслеты», вкладывали в них энергию на исполнение заветных желаний.

А ряд активностей фестиваля приоткрывали глаза на истинное устройство важных процессов во вселенной и на то, какие скрытые возможности имеет каждый из нас. Так, МК **Андрея Касьянова** был посвящен развитию ясновидения и сверхспособностей. А **Мария Лебедева** из Санкт-Петербурга познакомила гостей с «Хрониками Акаши». Простыми словами, это вселенский интернет, в котором хранится информация абсолютно обо всем, что когда-либо происходило, в том числе, обо всех людях (их поступках, мыслях, чувствах...). Каждый присутствующий смог задать свой актуальный вопрос «Хроникам» и услышать ответ через мастера-проводника. Уже вечером Мария вместе с коллегами **Дарьей Беляковой** и **Дарьей Русановой** провела уникальную саундхилинг-практику «Глубина». Здесь можно было наполниться родовыми энергиями под звуки поющих чаш, шаманских бубнов, гонга, глюкофона.

По традиции на фестивале была зона трансформационных игр. Их провели **Евгения Самохвалова**, **Дмитрий Тет**, **Юлия Веденева**, **Мария Наумова**, **Екатерина Головихина** и **Екатерина Шилова**. Еще работали локации: «WebWellnes», «Аура-Камера» (**Михаил Бубнов**), «Биометрическое исследование» (**Руслан Кариманов**). Также можно было получить консультацию по соционике и сделать МАК-расклад у одного из организаторов Alfa Life Fest **Людмилы Мульгиновой**.

На локации «Бохо-шик» желающие приобретали различные украшения, созданные людьми с ограниченными возможностями, а в «Soul Compass» - товары для работы с энергетическим полем. И без того крутое настроение участников ALF14 поднимал спортивный энергетик WK UP, который заряжал всех энергией с утра и до конца насыщенного дня. А в начале фестиваля ведущий **Артур Чичикин** разыграл больше 60-ти призов от партнеров (от пиццы до спа-программ).

Следующий Alfa Life Fest пройдет уже 8 декабря 2024 года. Следите за информацией в группе vk.com/alfalifest.

Реклама

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

ГРУППА БУТРА:



ОБ УСПЕХЕ В МУЗЫКАЛЬНОЙ СФЕРЕ

«ЧЕМ БОЛЬШЕ ПОПЫТОК, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕЗЕНИЯ»

Группа БУТРА ворвалась в отечественный шоу-бизнес совсем недавно. Летом 2023 года их песня «Давай сбежим («Искорки»)» стала очень популярной в интернете, а к настоящему моменту клип на данный трек уже имеет более 100 миллионов (!) просмотров на YouTube. Нижегородская публика на фестивале «Блогеры России» встретила дуэт очень тепло. «Alfa Жизнь» пообщалась с семейной парой Беляковых после их выступления: Никита и Анна поделились секретами, что нужно делать молодым музыкантам, чтобы добиться всероссийского успеха.

- Так как вы участвуете в фестивале «Блогеры России», хочется, в первую очередь, узнать, являетесь ли вы сами блогерами и используете ли других блогеров для продвижения своего творчества?

Анна: Я слежу за многими блогерами, особенно в соцсети VK. Хотелось бы в будущем и нашу группу как-то внедрить в эту сферу.

Никита: А пока мы только к ней присматриваемся, даже несколько стесняемся просить о каких-то коллаборациях. Но со временем, думаю, все наладиться.

- Что сыграло решающую роль в вашем прорыве в шоу-бизнес, успехе песни «Давай сбежим»?

Никита: Наше упорство, постоянство. Мы 9 лет шли к этому. Не раз говорили молодым

артистам и сами себе напоминали, что количество попыток увеличивает шансы на везение. Мы делали свое дело, и, наконец, нашлась та самая песня.

Анна: Поэтому советуем всем работать, не бросать свое дело, идти до последнего к цели.

- Что вам помогало не сдаваться в течение 9-ти лет?

Анна: Наша мечта. Был период, когда нам хотелось бросить творчество, но мы все-таки продолжили. Мне кажется, Никита ничем бы не хотел заниматься в жизни, кроме музыки. Я бы могла поработать в некоторых других сферах, но к музыке душа лежит больше.

- На какой интернет-площадке изначально выстрелила ваша песня?

Никита: Это был совокупный эффект от множества ресурсов. Но, пожалуй, основное, что мы сделали и продолжаем делать - таргетированная реклама в соцсети VK. Спустя 2 с половиной месяца (Август 2023) трек «Давай сбежим» попал в чарт VK, а в сентябре мы оказались на первой строчке.

- Кто сейчас ваша основная аудитория?

Никита: Если доверять статистике, то основная публика - лица от 25 до 35 лет. Но на наши выступления приходят люди абсолютно разных возрастов. Очень радуемся, когда видим детей со своими родителями.

- Приходится ли вам подстраиваться под сформировавшуюся аудиторию при написании новых песен?

Никита: Наша группа не ставит для себя границ в творчестве, но эксперименты пока отложили на потом. Мы нашли свое звучание и собираемся в ближайшей перспективе его придерживаться. Наш стиль мы характеризуем как добрую дворовую гитарную лирику. В будущем, возможно, попробуем поработать в новых для себя жанрах, таких, как поп-панк или хип-хоп. А тексты по-прежнему будут про любовь в разных ее проявлениях.

- Группа RASA, которая сегодня выступала на одной с вами сцене, во многом на вас похожа. Как вы относитесь к сравнениям с ней?

Анна: Да, нас часто сравнивают. Мы и внешне на них похожи, и тоже являемся семейной парой. Но стиль музыки у них абсолютно другой...

Никита: Еще они, как и мы, сегодня выступали в розовых костюмах (это просто совпадение)... RASA - очень круты, уже давно на сцене, в отличие от нас: их знают все.

- Насколько легко вам будет поддерживать ту планку популярности, которую вы взяли?

Никита: Написать хит и попасть в хит-парады - сложно, но еще труднее удерживаться на плаву. Мы это понимаем: нам не хочется быть «группой одной песни». Когда на тебя неожиданно сваливается популярность, и тебя начинают приглашать на множество мероприятий, это большая нагрузка... Спасибо Леше Свику, Ване Дмитриенко, группе NLO за совместные треки: они сильно помогли нашей узнаваемости, поддержали популярность группы.

- Что бы вы посоветовали молодым исполнителям, желающим достичь того же успеха, что и вы?

Никита: Мы сами еще молодые музыканты, многое только начинаем изучать... Про количество попыток я уже говорил ранее. А еще рекомендую снимать как можно больше вертикального контента - коротких видео с отрывками своих песен. Сейчас время быстрого контента: людям достаточно 15-20 секунд, чтобы определиться, будут ли они искать в сети полную версию песни или нет. Никогда не знаешь, какая песня или видео станет твоей отправной точкой в творчестве, поэтому нужно постоянно пробовать и не опускать руки.

**Метро
Fitness**
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса
от **3999** руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал
(тренажеры на все
группы мышц)

Персональные
тренировки
(7 профессиональных
тренеров)

Единая карта
по всей России
(45 клубов)

Хаммам

☎ **260-1-555**

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

Групповые занятия
(более 20 направлений)

metrofitness.ru



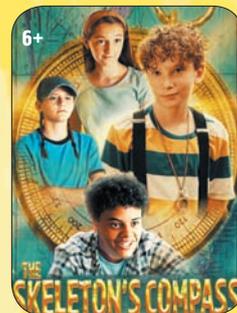
Реклама



ХИТ-ПАРАД. СЕНТЯБРЬ 2024

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	LISA & ROSALIA	NEW WOMAN
2	KATY PERRY	LIFETIMES
3	STRAY KIDS	JJAM
4	SABRINA CARPENTER	BED CHEM
5	THE KID LAROI	GIRLS
6	MARTIN GARRIX	SMILE
7	HARDY	HAPPY HOUR
8	CHASE & STATUS	BACKBONE
9	CREAM SODA	ЕДУ В ЕГИПЕТ
10	JEON SOMI	ICE CREAM



ми порциями. Кино и без этого максимально простое и понятное. В фильме важный момент уделяется путешествиям во времени, перемещению из современности во времена золотоискателей. Здесь сценаристы явно не сильно заморачивались правдоподобно-

стью: видимо, им было не особо интересно, как на самом деле жили люди в 19-ом веке. Кино получилось скучным и предсказуемым. Но все-таки с детьми его вполне можно посмотреть. По крайней мере, картина не имеет того похобства, которым сейчас насыщены многие детские фильмы.

ТЫ ПРОСТО КОСМОС



Адам и Джейн – два астронавта на дрейфующем космическом шаттле. Дрейфуют они уже три года без надежд на возвращение на Землю. И они начинают задумываться: а не провести ли им остаток дней, не как друзья, а как любовники...

Независимая фантастическая комедийная мелодрама «If You Were the Last» - режиссерский дебют Кристиана Меркадо. Она снята с минимальным бюджетом, но дает фору целому ряду голливудских блокбастеров. Здесь много блестяще прописанных диалогов, любопытных сценарных находок, сюрпризов, интересный монтаж, качественные декорации и художественное оформление в целом. Есть немало отсылок к научной кинофантастике 70-х, от «Молчаливого бегства» до «Чужого».

Как комедия фильм прекрасен. Многочисленные диалоги об интимной жизни - основной источник комического. Но они абсолютно без пошлости. Как мелодрама кино тоже не подкачало. Оно трогательное: слезы при просмотре будут у многих. Фильм блестяще разыгрывают на двоих Энтони Маки и Зои Чао: тонко, искренне, очень сбалансировано. Создается ощущение, что они реально три года где-то летали вместе.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

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

ПОТРОШИТЕЛЬ. НАСЛЕДИЕ



Небольшой американский городок. Кузен Мойры учинил кровавую резню. Преступника поймали и посадили, но он стал легендой: маски черепа – хит продаж, выпускаются фильмы и т.д. И вот однажды Череп сбегает из тюрьмы...

«Потрошитель. Наследие» - довольно слабый закос под известные фильмы про маньяков. Герои вообще не вызывают никакого сочувствия. Сценарий – просто никакой: не ясно, ни что происходит, ни зачем, ни когда уже начнет развиваться действие. Категорически не видно, в какие моменты зрителям нужно бояться. Присутствует перебор лишних сцен. Ощущение, что

сценаристы не знали, чем заполнить хронометраж, вот и напихали в него все, что попало.

Кстати, маньяк совершал свои преступления в начале 80-х, а действие фильма происходит в наши дни. Совсем непонятно, почему у него тело молодого качка. Лицо тоже выглядит молодым, хоть его всегда показывают затемненным. И это далеко не последний ляп, связанный с главным злодеем. А уж о логике в действиях маньяка я вообще не говорю... Кстати, создатели фильма сделали открытый финал. намекая на сиквел. Кажется, они большие оптимисты!

ЗАТЕРЯННЫЙ КОМПАС

Подросток Чемп Браун находит в лесу скелет с компасом в руке и дневник. Скелет принадлежит золотоискателю, и Чемп с друзьями отправляются на поиски сокровищ...

Семейный фильм «Затерянный компас» изобилует морализаторством на пустом месте. Можно было бы мораль подать гораздо более тактично, а не в лоб и большими разжеванны-

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)

COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама

Реклама



DJ LIST:

«СЕГОДНЯ ДИДЖЕЕМ МОЖЕТ СТАТЬ ЛЮБАЯ БАБУШКА»



Dj List и редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин на фестивале «Ананда»

Dj List (Александр Лист) - один из первооткрывателей диджеинга в России. Он известен тем, что тщательно подбирает одежду, визуальный образ для каждого своего выступления, иногда шокируя публику. А еще он убежденный вегетарианец и исследователь законов мироздания. У него настолько неординарный стиль общения (часто не понятно, где он шутит, а где говорит всерьез), что примерно половина нашего интервью с ним на фестивале «Ананда» не вошла в итоговую публикацию в журнале. Передаем только то, что удалось четко расшфровать).

- Ваш сегодняшний костюм специально подобран под «Ананду», или это случайный выбор?

- При выборе образа для танцпола я всегда слушаю сигналы от вселенной. Сегодня «источник» мне сообщил, что нужно быть полностью в розовом - цвете иллюзии. Здесь я послушаться не могу, и не важно, что «пацаны подумают». Вообще каждый мой день недели имеет свой доминирующий цвет. А, что касается моих образов, то над ними работает целая команда. С помощью костюмов я, в том числе, поддерживаю репутацию инфантильного пенсионера. Чувствую ли я себя моложе ровесников (Александру сегодня 48 лет, - авт.)? Знаю многих, кто еще хлеще, чем я!

- Вы 5 лет прожили в Индии. Как это на вас повлияло?

- Все радикально изменилось. Я получил много знаний, наполнивших смыслом и радостью мою жизнь. В Индии осознал, что смерти нет, и душа будет вновь и вновь перерождаться. Правда, стоит оговориться: чтобы быть по-настоящему счастливым в нашей стране, нужно очень много юмора. Собственно, поэтому во время общения я часто отшучиваюсь. Это своего рода защита: я тот еще «воробушек-социофобушек»! Большие скопления людей меня пугают: предпочитаю вступать в коммуникацию с теми, кого считаю своими по духу.

- В одном из интервью вы говорили, что ночные клубы превратились в развлечения для элит, а фестивали электронной музыки делают для всех. Нравится ли вам такая эволюция клубной жизни?

- Отношусь к этому, как к неизбежности. Хотел бы только уточнить, что под элитой я подразумеваю не только богачей, но и неординарных, творческих личностей. Многие вещи, которые происходят в клубах, обычные люди ментально не смогут переварить. А фестивали - это реально здорово! Здесь можно подключиться к мощнейшему энергетическому источнику.

- Пишите ли вы собственную музыку?

- Да, но нигде ее не публикую. Думаю, после моей смерти выйдет большой альбом с 80-ю треками. Кстати, умру я, скорее всего, именно на танцполе.

- Сегодня подавляющее большинство

известных диджеев в России - это те, кто стал популярным в 90-х, нулевых, начале десятых. Почему в последние годы почти не появляется новых громких имен в диджеинге?

- Во-первых, сама профессия диджея потеряла прежнюю ценность. В начале 90-х актуальную музыку было крайне сложно достать: я часто специально ездил за винилом в Англию, Германию и другие страны. Сегодня же благодаря доступности музыки, техники диджеем может стать любая бабушка. Во-вторых, такие ветераны диджеинга, как я - это уже бренд, не нуждающийся в особой раскрутке. Нам гораздо легче, чем новичкам, ведь им приходится конкурировать с тысячами таких же. В-третьих, современные диджеи часто не ориентируются на вкусы публики, а я стараюсь интуитивно считывать ее желания. Например, спокойно могу поставить ремикс на «Владимирский централ», если на вечеринке это будет звучать уместно...

- Говорят, пандемия еще подкосила всю сферу клубной музыки, что особенно ударило по молодым артистам... А сами вы, кстати, как пережили тот период?

- Воспринял спокойно, как и любые сложности, которые встречаю по жизни. В этот период я запустил в интернете музыкальный образовательный проект. Его, кстати, слушали многие известные личности клубной сцены: все-таки я являюсь «папкой» индустрии!

- Куда, на ваш взгляд, движется клубная музыка?

- К сожалению, из-за легкости программирования она все больше превращается в набор шаблонов, повторяющихся мотивов, воздействующих на мозг. Я как представитель старой школы все-таки выступаю за драматургию, за то, чтобы музыка погружала в трансцендентное состояние и чтобы в течение одного сета проигрывались все стили, а диджеи проявляли индивидуальность.

MC BRAT
„ALFA ЖИЗНЬ“

16+

СЛУШАЙ НИЖЕГОРОДСКОЕ!

16+

Реклама

16+

ALFA LIFE FEST

ФЕСТИВАЛЬ САМОРАЗВИТИЯ

Десятки мастер-классов за 1 день!

vk.com/alfalifest

Реклама



Группа Dabro
на квартирнике
в ПАТИХАУС

ПАТИХАУС

МЕСТО В НН, ГДЕ ОТДЫХАЮТ ДАЖЕ ЗВЕЗДЫ



Чан в одном
из домов



Чемпион мира по
кикбоксингу Артем
Пашпорин с женой и
Сергеем Бугайчуком

Многие любят отдыхать в загородных домах большой компанией, отмечать там различные события. Но выбираться за пределы города удобно далеко не всем и не всегда, особенно если уже на следующее утро нужно разгрести рабочие дела. А вот в пространстве под названием «ПАТИХАУС» устраивать праздники максимально удобно, ведь оно расположено почти в центре города (СНТ Дружба-2, 15, недалеко от улицы Бекетова, в 20 минутах ходьбы от площади Лядова). Место уже полюбилось многим нижегородцам, в том числе работникам известных банков, мобильных операторов и других крупных компаний. А иногда здесь отдыхают даже звезды спорта и шоу-бизнеса.

Предприниматель Сергей Бугайчук открыл ПАТИХАУС в 2020 году. Изначально это был заброшенный участок (18 соток) с дикими зарослями. В течение 9-ти месяцев территория была благоустроена, и свои двери для гостей открыл первый дом под названием «Добро». Сегодня домов уже 4: «Добро», «Счастье», «Семья» и «Любовь». В стадии строительства - «Страсть» и «Кайф». Каждый дом имеет частную территорию, огороженную 2,5-метровым забором:

здесь можно шуметь хоть всю ночь - окружающие почти ничего не услышат и не увидят. А еще очень важно, что вы имеете право пригласить в дом неограниченное число гостей (но для комфорта рекомендуется не больше 35). Стоимость здесь фиксирована: вы бронируете время с 12:00 до 24:00. Цены вполне умеренные, зависят от дня недели. Ночные часы оплачиваются отдельно. Это же касается использования бани и чана (последний присутствует сразу в двух домах).

В каждом доме есть микроволновка, холодильник (в шаговой доступности находятся магазины, в том числе круглосуточные, где можно купить продукты), музыкальное оборудование, TV-экраны, световое оборудование для создания классной атмосферы на вечеринках. На территории имеется зона для шашлыков со всем необходимым, уютная веранда, живописные уголки, где можно сделать красивые фото, детская площадка. Среди дополнительных бесплатных развлечений есть доски саду (для стояния на гвоздях), настольные игры, твистер и многое другое (можно даже погладить живых кроликов).

Практика показала, что дома ПАТИХАУС отлично подходят для проведения самых разных мероприятий:

свадьбы, дни рождения, гендер-пати, выпускные, корпоративы, квизы, тренинги, междугородные тематические форумы, фестивали... А сколько здесь уже прошло ярких вечеринок! Ковбойские, гавайские, пенные, в стиле 90-х, в стиле Barbie, даже «бомж-пати»!

ПАТИХАУС выбирали местом для своего отдыха многие незаурядные личности. Например, здесь была команда по мини-футболу (чемпион России 2023), победитель соревнований по уличному воркауту Иван Назаров, чемпион мира по кикбоксингу Артем Пашпорин. И, конечно, особенным событием в истории ПАТИХАУС был квартирник поп-группы Dabro. После концерта в КЗ «Юпитер» музыканты приехали сюда на встречу с фанатами из разных городов России. В течение трех часов гости общались со своими кумирами, пели песни под гитару (в том числе группа исполнила свою новую на тот момент песню «Дальше - больше», ранее почти нигде не звучавшую). А еще в эту ночь была дискотека и вкусные шашлыки: наверняка та ночь в ПАТИХАУС запомнится людям надолго!

Подробнее об услугах ПАТИХАУС и вариантах бронирования можно узнать в группе vk.com/patyhaus.



На вечеринке 90-х



Акробатика



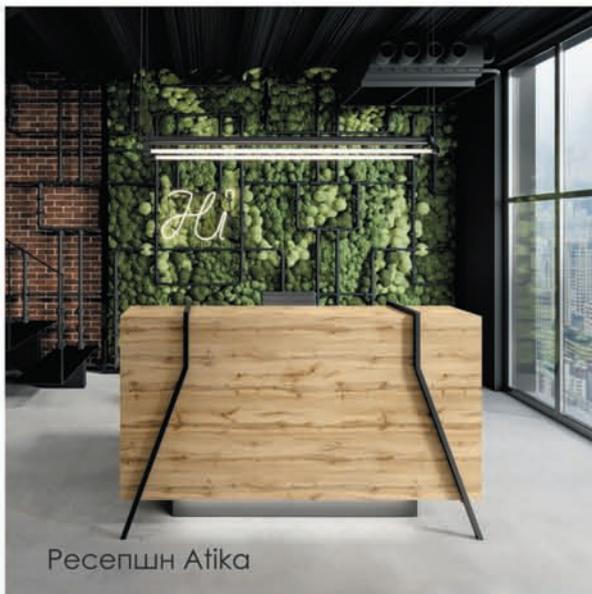
На правах рекламы



Микрофоны для караоке



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

ВИДЕТЬ каждый день

-50%

на комплексную
диагностику
зрения*

Реклама

лазерная коррекция зрения НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Более 23 лет профессиональной заботы о здоровье глаз нижегородцев



ЭКСИМЕР
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Нижний Новгород
ул. Кулибина, д. 3
т. +7 831 202-25-55



* Предложение действует с 1.09.2024 по 31.10.2024 для лиц старше 18 лет по промокоду "ALFA", не суммируется с другими акциями. Лиц. № ЛО41-01164-52/00325018 от 8.10.2018.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА