

# ALFA

## ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить  
№ 51, октябрь 2024



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

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

**ДЕХВОСТИНГ**  
КАК ПРЕВРАЩАТЬ  
НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ДЕЛА  
В РЕАЛИЗОВАННЫЕ  
МЕЧТЫ?

СТР. 4-5

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**  
К ЧЕМУ ПРИВОДИТ  
СТРЕМЛЕНИЕ  
К ИДЕАЛЬНОСТИ?

СТР. 20-21

**ФАКТОР-2**  
ИНТЕРВЬЮ  
С ОДНОЙ ИЗ  
ГЛАВНЫХ ГРУПП  
НУЛЕВЫХ

СТР. 22

**РЕБЕНОК-  
КВАДРОБЕР**  
СТОИТ ЛИ  
РОДИТЕЛЯМ  
ПАНИКОВАТЬ?

СТР. 8

16+

13 ДЕКАБРЯ

СТР. 14-15

# «НОВЫЙ УРОВЕНЬ»

## ВЕЧЕРИНКА, С КОТОРОЙ НАЧНЕТСЯ МНОГОЕ

**PROТЕЛО**  
УСЛУГИ  
КИНЕЗИОЛОГА,  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КОРРЕКЦИЯ, ТЕЛЕСНАЯ  
ПСИХОТЕРАПИЯ

**ПРООТНОШЕНИЯ**  
СУПРУЖЕСКОЕ И  
СЕМЕЙНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

**ПРОМОЗГ**  
УСЛУГИ  
НЕЙРОПСИХОЛОГА

**ПРОДЕТИ**  
ВОСПИТАНИЕ, ОБУЧЕНИЕ И  
ДЕТСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

**ПРООБУЧЕНИЕ**  
ОБУЧАЮЩИЕ КУРСЫ ДЛЯ  
ПОМОГАЮЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Pro жизнь**  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
МАСТЕРСКАЯ  
*Светланы Себеговой*  
8-952-459-07-06

**WOWBODY**  
студия коррекции фигуры

Комплексный подход  
к красивому и  
стройному телу!  
Эстетический массаж и другие  
эффективные методики  
с результатом после 1 сеанса

**1+1**  
ВТОРАЯ  
ПРОЦЕДУРА  
В ПОДАРОК!

**20%**  
НА  
АБОНЕМЕНТЫ  
И КОМПЛЕКСЫ

ул. Ошарская, 80

8-902-683-33-77

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Этот номер журнала «Alfa Жизнь» максимально насыщен полезной информацией для людей, интересующихся психологией и стремящихся познать суть того, что представляет собой вселенная и человек. И, пожалуй, главное слово данного выпуска - «энергия». Оно многозначно, но, если грубо обобщать, это сила, которая не видима, но хорошо ощущается, и которая влияет на все, что происходит в материальном мире. От наших энергетических «настроек» зависят события в жизни, ее продолжительность, то, какие люди находятся в нашем окружении, то, с какими ощущениями мы встаем с постели каждое утро. И вот одна из главных мыслей, проходящих через ряд статей выпуска: внутри нас есть огромная сила, которую можно и нужно проявлять, в том числе, во благо окружающих. И дело тут не в «правильности», не в карме, а в простой логике: когда ты что-то вкладываешь в среду, где обитаешь, помогаешь людям, с которыми взаимодействуешь, то формируешь тем самым платформу, опору для собственного роста и благополучия.

Статья на **стр. 16-17** посвящена изменению энергетических колебаний планеты: оно несет, как много позитивного, так и опасного (особенно для неосознанных людей). На **стр. 10-11** вы поймете, как различные энергии проявляются в человеке на трех уровнях: в жизни очень многое зависит от того, на каком из них мы находимся. На **стр. 12-13** вы узнаете, как практики на гвоздях меняют внутреннее энергетическое состояние. Материал на **стр. 4-5** открывает секреты, как и где находить энергию для накопившихся незавершенных дел. А одним из главных качеств сверхэнергичных людей является наличие внутренней опоры, помогающей легко справляться с большими сложностями (**стр. 24**).

А нижегородцы, для которых важно саморазвитие, смогут полноценно подзарядить свои «батарейки» (а также получить массу ценных инсайтов и знаний, оставив полезные знакомства) на фестивале **Alfa Life Fest 15**. Он пройдет **8 декабря 2024** года. С 10 утра до 9 вечера вас ожидает больше 40 мастер-классов, практик, трансформационных игр и других активностей по достижению успеха, самопознанию, развитию тела, отношениям и познанию мира. Узнать подробности можно в группе [vk.com/alfalifest](https://vk.com/alfalifest).

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

**РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!**

Стр. 4-8, 10-13, 16-17, 20-21, 24, 26



**СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!**

Стр. 14-15



**ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!**

Стр. 9, 18-19



**УВЕЛИЧЬ ДОХОД!**

Стр. 4-5



**ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!**

Стр. 14-15



## 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](http://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](http://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](http://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](http://vk.com/aquamarine_nn)

### БЕЗ ФРЕЙДА, пространство для развития жизни.

Тренинги, практики, Т-игры, терапия разрушения, аренда пространства.

Ул. Минина, 18. Тел. 8-993-132-0459. Сайт: [vk.com/bezfreida](http://vk.com/bezfreida)

### ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05. Сайт: [www.psiholognn.ru](http://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](http://vk.com/public198105132)

### МАСТЕРСКАЯ, пространство помогающих практиков.

Цигун, терапевтическое кино, терапевтическая глина, аренда пространства.

Ул. Грузинская, 40. Тел. 8-910-880-8977. Сайт: [vk.com/mstrsknn](http://vk.com/mstrsknn)

### МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю

Мая, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54. Сайт: [www.club-mate.nn.ru](http://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](http://miraya.ru)

### НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: [nshpp.ru](http://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. Сайт: [vk.com/dive\\_nn](http://vk.com/dive_nn)

### РАДУГА, йога-центр.

Весь спектр йоги в одном месте - в центре

Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м<sup>2</sup>.

Ул. Коминтерна, 99. Тел: 8 (831) 422-29-99. Сайт: [радуга-йога.рф](http://радуга-йога.рф)

### SVOBODA, культурное пространство.

Аренда залов, мероприятия, практики, танцы.

Ул. Б.Покровская, 51а. Тел. +7-986-757-32-63. Сайт: [vk.com/svoboda\\_v\\_nn](http://vk.com/svoboda_v_nn)

### СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

Трансформационные игры, фитнес, нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события

Ул. Родионова, 189/24. Тел: 8-910-384-8778. Сайт: [vk.com/clubhappynn](http://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/tvoiyhodnn](http://vk.com/tvoiyhodnn)

### ФЕНИКС, психологический центр.

Индивидуальные консультации, семейная и групповая терапия, тренинги

Ул. Трудовая, 8. Тел. 8-910-126-0606. Сайт: [vk.com/fenixpsy](http://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](http://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](http://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 - ИРИНА ВАСИЛЬЕВА

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».  
Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В  
Тираж 6000 экз.  
Дата и время выхода - 28.10.2024, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.  
(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:  
Нижний Новгород, Бурнаковская, 69/81

e-mail: [alfalife-nn@mail.ru](mailto:alfalife-nn@mail.ru)  
(в том числе по вопросам рекламы)  
[vkontakte.ru/alfalifenn](https://vk.com/alfalifenn)  
[zen.yandex.ru/alfalifenn](https://zen.yandex.ru/alfalifenn)  
[youtube.com/studlifenn](https://www.youtube.com/studlifenn)  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



## Школа нумерологии и цифрового психоанализа по Системе Александрова

### КАК СВЯЗАНЫ ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА И ЦИФРЫ?

Традиционная китайская медицина (ТКМ) - учение об органах, энергетике, точках акупунктуры и целая философская концепция. Каковы ее основные тезисы?

Во-первых, ТКМ утверждает, что человек может излечиться почти от любой болезни. Во-вторых, все органы понимаются не анатомически, а функционально. То есть орган – это функция, которая выполняется (или не выполняется – в случае болезни). Каждая функция - это комплекс из анатомических органов и других параметров, объединенных меридианами - незримыми каналами, по которым движется энергия (каналы не видны, но их можно ощутить в моменты воздействия на точки). В этот комплекс также входят эмоции и вкусовые ощущения. Например, орган селезенка включает в себя анатомическую селезенку, а также поджелудочную железу, все связки, сухожилия, лимфу, вилочковую железу. Селезенка, согласно ТКМ, отвечает за все процессы движения в теле, в том числе, мыслительные. В-третьих, в центре внимания ТКМ - цепочка «Мысль - энергия - кровь - здоровье». То есть главным, что определяет состояние организма, являются мысли. От них уже зависит уровень энергии, которая влияет на «кровь», а та, в свою очередь, определяет состояние всех органов тела. Под кровью в ТКМ понимаются все жидкие среды организма: сама кровь, лимфа, слизь и т.д. Когда энергетика в порядке, то она дает здоровую кровь, поэтому человек хорошо себя чувствует на физическом, эмоциональном и ментальном уровне. Но если мысли плохие, то даже хорошая энергетика и правильная биохимия не могут остановить разрушение здоровья.

Именно с ментальной составляющей здоровья тесно связан

цифровой психоанализ (ЦПА). ЦПА - это система анализа качеств человека по его дате рождения. Цифры психоматрицы определяют качества, которые проявляются либо в «+», либо в «-». Последнее зависит от мыслительных процессов человека. Кроме того, каждая цифра психоматрицы отвечает за определенные эмоции, а, согласно ТКМ, психоэмоциональное состояние - это проявление энергетики конкретного органа (соответственно, если правильно поддерживать энергетiku данного органа, то с конкретной эмоцией у человека должно быть все в порядке). Пользуясь, в том числе, этими знаниями, специалисты по ТКМ и ЦПА установили связи между отдельными органами и цифрами. Например, сердце связано с энергией цифры «7», селезенка - с цифрой «5», легкие - «9», почки - «6» и т.д.

Таким образом, по цифрам, которые входят в состав психоматрицы (она составляется по дате рождения), можно увидеть, к каким заболеваниям предрасположен человек. Зная это, мы получаем возможность точно и эффективно заниматься профилактикой своего здоровья и не допускать проявления болезней.

В рамках ЦПА была разработана Схема Здоровья. Она строится на основе психоматрицы и показывает, что происходит с энергетикой органов человека на момент рождения и как она будет меняться со временем. Таким образом выявляется предрасположенность к определенным заболеваниям. Энергетику можно корректировать: тонизируя одни органы, перебрасывая лишнее на другие, нуждающиеся в силах, мы выравниваем баланс энергий в организме. Поэтому знать свою Схему Здоровья стоит каждому человеку.

АЛЛА АЛЕКСАНДРОВА

## АЛЛА АЛЕКСАНДРОВА

- Специалист по цифровому психоанализу
- Соавтор 7 книг по системе Александрова
- Опыт консультирования более 20 лет



### О СИСТЕМЕ АЛЕКСАНДРОВА:

- Существует более 30 лет
- Лежит в основе большинства современных нумерологических школ. На нее ориентируются многие нумерологи, психологи, коучи и другие эксперты
- Использует доказательные выводы (без эзотерики)
- Позволяет определить 50+ характеристик личности. Используя лишь дату рождения, помогает составить полный психологический портрет, узнать сильные и слабые стороны и получить рекомендации по их использованию

## КУРС "ПСИХОМАТРИЦА И СХЕМА ЗДОРОВЬЯ"

Научитесь восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью даты рождения!

Курс включает целую область древних знаний о профилактике и восстановлении здоровья простыми, но действенными методами через призму цифрового психоанализа

Курс объединяет методы китайской медицины и методы цифрового психоанализа по системе Александрова. Разработка курса велась на основе данных 30-летней практики пульсовой диагностики и консультаций по системе Александрова.

ПОЛНЫЙ КУРС включает в себя 2 ступени (общая продолжительность - 8 месяцев).

Каждая ступень включает в себя:

- 22/27 занятий продолжительностью в среднем 1,5 часа
- еженедельные открытия занятия
- проверку куратором домашних заданий
- занятие по оздоровительному комплексу Па Туань Чин
- чат-поддержку
- онлайн-вебинары в форме ответов на вопросы
- сертификат

ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- Рассчитывать этапы Схемы здоровья по дате рождения
- Анализировать, когда и какая болезнь может начаться до ее проявления на физическом уровне
- Работать со стандартными точками меридианов
- Понимать, какие изменения придут возрастом

Реклама

numerologaleksandrova.ru

☎ 8 (930) 719-91-61

Реклама

регрессолог психолог массажист

**Сергей Сорокин**

Вместе решим ваши душевные и телесные проблемы

подружи Сознание, Душу, Тело

VK.COM/SERGEI\_REGRESS

+7 910 790 45 15

ВЕДУЩИЙ  
(МОСКВА, НН, РФ)

**АРТУР ЧИЧИКИН**

@ARTURVEDET

ВАШ ДРУГ ПРИ ПОДГОТОВКЕ  
К МЕРОПРИЯТИЮ

ТОП-10 ПО ВЕРСИИ  
«ТЫ ВЕДЕШЬ 2023»

АКТЕР КИНО И ПУТЕШЕСТВЕННИК

Реклама

Хвостами считаются незавершенные дела, которые беспокоят нас эмоционально или несут для нас риски. Если, к примеру, во время ремонта вы не покрасили едва заметный участок стены, и вам это безразлично - это не хвост. Но, если недоделка мозолит глаза, угнетает, заставляет нервничать или мешает реализовать значимую цель (допустим, продать дом), то здесь уже нужно что-то делать. Нагромождение хвостов забирает нашу энергию и время, способствует выгоранию, приводит к физическим недомоганиям, мешает воплощать наши ключевые намерения. Но интересно, что они часто несут в себе и огромный ресурс, помогающий исполнять мечты: если его правильно использовать, можно перевернуть жизнь на 180 градусов! Об этом «Альфа Жизни» рассказала создатель системы управления незавершенными делами под названием «ДеХвостинг» Светлана Покровская.

«Тема незавершенных дел меня волновала давно. Из-за напряженного графика работы мне не хватало времени на важные сферы жизни. Вместе с тем, мне никогда не нравился классический тайм-менеджмент с его жесткими ограничениями, - делится Светлана. - Я стала тестировать на себе десятки методов планирования. В результате синтеза некоторых их элементов, а также проб и ошибок, была разработана система «ДеХвостинг».

Почему с хвостами тяжело справиться традиционным способом - формированием списка дел и постепенным вычеркиванием выполненного? Во-первых, у человека с огромным количеством интересов и увлечений их обычно много, и они очень разные: по эмоциональной окраске, сложности, степени риска, дедлайнам, времени образования и т.д. Нам трудно разбираться во всем этом завале, расставлять приоритеты между различными делами. Во-вторых, хвосты, как правило, не вызывают у нас жгучего желания возвращаться к «недоделкам», слабо мотивируют на действия.

**«ДЕРГУНЧИКИ» И «МАМОНТЫ»**

Один из элементов ДеХвостинга - группировка хвостов по их типам. Подчистить группы примерно одинаковых дел намного легче, чем браться за все подряд. В системе Светланы им специально даются шуточные названия, чтобы снизить градус напряжения в их отношении. К примеру, есть «хвосты мамонта» - дела, которые давно не сдвигаются с места, «лягушки» - то, что вызывает неприятные ощущения, «хвосты-минутки» - что-то очень мелкое, о чем всегда забывают, «пыльные хвосты» - то, что постоянно накапливается, если с этим не разбираться, «хвосты-рутинки»... Многих очень раздражают «дергунчики» - то, что отвлекает от важных целей (сообщения в мессенджерах, напоминания, неожиданные предложения и просьбы). Отдельная тема - «хвосты-обязательства». Это дела, которые необходимо выполнить во избежание неприятных по-

**ОБУЧЕНИЕ НА ПСИХОЛОГА В Н.НОВГОРОДЕ**

ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ + РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ДИПЛОМ + НОВАЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ ПРОФЕССИЯ

ОБУЧЕНИЕ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ



**ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Институт психотерапии и клинической психологии  
г. Москва

10 месяцев  
416 часов  
64 ч. практики

ул. Студеная, 3  
[psy-programms.ru](http://psy-programms.ru)  
тел. 413-57-00, 8-951-909-25-16

**ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

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

20 месяцев  
618 часов  
290 ч. практики

**ПРОГРАММА ОСНОВЫ КПТ**

Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии АКПТ  
г. Санкт-Петербург

3 месяца  
64 часа  
(академических)



Реклама

следствий (например, поручение руководителя). Для них, пожалуй, лучше подойдет обычное, «галочное» планирование.

### ОТ «НАДО» К «ХОЧУ», ИЗ РУТИНЫ - В УВЛЕКАТЕЛЬНУЮ ИГРУ

Когда мы говорим о незавершенных задачах, то часто возникают образы мелких, но раздражающих дел. Представим типичную ситуацию: жена несколько дней напоминает мужу купить лампочку, а у него даже на такую мелочь не хватает сил после утомительного рабочего дня. Это не просто «хвост», а крошечная точка давления, которая подтачивает отношения и добавляет фоновый стресс. Как справиться с подобными задачами, чтобы они перестали раздражать и начали приносить пользу? Здесь на помощь приходит система ДеХвостинга, основанная на двух стратегиях - «прикреплении» хвоста к основным делам или «докручивании» его до желанной цели. Давайте разберемся, как они работают, и почему это не просто избавление от рутинных обязанностей, а трансформация, которая помогает нам добиваться целей и делать жизнь более осмысленной.

**Первый способ избавиться от назойливых мелочей — встроить их в привычные ритуалы.** Возьмём всё ту же лампочку. Вместо того, чтобы считать это отдельной раздражающей задачей, можно просто совместить ее с повседневными действиями. Слегка измените утренний маршрут на работу, пройдите через магазин, купите лампочку, а затем выполните свое основное дело. Этот простой прием позволяет снять психологическую нагрузку и сделать выполнение задачи более органичным. Делайте рутинные задачи частью вашего рабочего процесса!

**Второй способ работы с хвостом — сделать его частью чего-то более важного.** Купите лампочку не просто потому, что это нужно для света в комнате, а как шаг к улучшению отношений с близкими, атмосферы в доме. При таком подходе «хвосты» перестают вызывать раздражение, становятся приятными.

Теперь давайте рассмотрим распространённое намерение - похудеть. Это не хвост, а вполне себе полноценная цель. Но со временем для многих она становится хвостом, так как из-за работы, домашних дел, а также психологических установок, слабой силы воли, потребность уходит на второй план. Самый популярный способ борьбы с лишним весом - покупка абонеента в фитнес-клуб. Но изначальный энтузиазм у людей часто гаснет через определенный период, ведь занятия в зале кажутся все более монотонными, а времени они требуют немало... Применим здесь стратегию ДеХвостинга - «прикрепим» фитнес к основной деятельности. Можно, допустим, ходить в клуб по утрам - прямо накануне рабочего дня. Известно, что физическая активность крайне позитивно влияет на настроение и работу мозга. Фитнес по утрам будет способствовать продуктивному общению с клиентами и партнерами, выполнению рутины, а значит, вероятно, увеличится и ваша прибыль.

Но можем пойти и другим путем - «дорастить» стремление похудеть до новой, более мотивирующей мечты. К примеру, ею может быть желание заниматься танцами (они ведь тоже способствуют снижению веса)! Это прекрасная иллюстрация того, как работа с хвостами помогает исполнять мечты из самых разных сфер и таким образом меняет нашу жизнь. **ДеХвостинг, по сути, умножает наши цели и потребности (а ведь многие сегодня не знают, чего хотят, или им кажется, что ничего уже не хочется).**



СВЕТЛАНА  
ПОКРОВСКАЯ

# ДЕХВОСТИНГ КАК ПРЕВРАЩАТЬ СВОИ «ХВОСТЫ» В РЕАЛИЗОВАННЫЕ МЕЧТЫ?

Причем, благодаря трансформации хвостов мы получаем возможность здесь и сейчас материализовать мечты, которые в определенном возрасте и в определенных обстоятельствах будут не исполнимы, не актуальны. **А еще к одним прорабатываемым хвостам очень удобно притягивать другие.** Например, вы умеете шить, но руки не доходят сделать себе красивое платье. А занятия в школе танцев, как раз, побудят вас взяться за дело: появилась площадка, где наряд будет уместен.

Таким образом, ДеХвостинг помогает нам не просто разгребать задачи, а наполнять жизнь новыми смыслами, создавать увлекательные сценарии, объединять то, что кажется не сочетаемым, позволяет не только достигать целей, но и получать удовольствие от процесса. Жизнь превращается в увлекательную игру, где «надо» становится «хочу», а мелкие задачи перестают быть обузой и начинают приносить радость.

### ХВОСТ КАК ПЕРВЫЙ ШАГ К МЕЧТЕ

То, как хвосты удивительным образом трансформируются в мечты, можно проследить на следующем примере. Представьте ситуацию: вам вдруг захотелось купить микрофон для домашнего караоке. Кажется, что это просто сиюминутная «хотелка», не заслуживающая внимания (особенно, если вы не стремитесь стать певцом и не планируете концертов). Тот, кто живет по строгим правилам планирования, сочтет это бредом, отмахнется и отправит желание в «архив», где оно станет «хвостом». Но, даже будучи отложенным, этот хвост продолжит вас мучить, постоянно напоминая о себе и создавая внутреннее напряжение. Теперь посмотрим на это через призму ДеХвостинга: вместо того, чтобы считать данное желание лишним, вы начинаете действовать - «выращиваете» микрофон в своем сознании до мечты. Пусть это будет запись песни для любимого человека и ее исполнение на семейном празднике. Такой

простой шаг запускает цепочку изменений: вы идете на занятия вокалом, начинаете знакомиться с единомышленниками, пробуете свои силы в студии и, наконец, выступаете на отчетном концерте. **Каждое действие здесь двигает вас вперед, превращая мимолетное желание в полноценный проект. В результате, работа с «хвостом» удовлетворяет сразу несколько глубинных потребностей: творческую самореализацию, укрепление отношений с партнёром, расширение круга общения. А главное — личный рост: выход за рамки привычного и открытие новых горизонтов. А все началось со спонтанной незначительной «хотелки»!**

Подобных историй много у тех, кто проходил практикумы, марафоны, индивидуальные консультации у Светланы Покровской. Так, одна девушка разобралась с «хвостом мамонта» - проектом, отложенным на дальнюю полку, казавшимся нереализуемым. Теперь этот проект приносит неплохой доход. Другая клиентка благодаря планированию методом ДеХвостинга открыла свою студию дизайна интерьеров. А у одной женщины уборка в доме «превратилась» из «хвоста» в персональную выставку картин.

Светлана рекомендует каждому сделать ДеХвостинг постоянным пунктом своего ежедневного графика. Не стоит выделять отдельные хвосты - выделяйте время на них (допустим, 30 минут в будни, несколько часов в выходные), а уже с конкретными действиями можно определиться в моменте. Только помните, что лучше разбираться с хвостами одного типа. А если вы постоянно чувствуете себя как белка в колесе, ощущаете хаос в голове, сильный стресс из-за незавершенных дел, то к ДеХвостингу стоит подойти системно и изучить все его нюансы. Это можно сделать на практикумах и марафонах Светланы. **Подробную информацию о них читайте в телеграм-канале [t.me/dexvosting](https://t.me/dexvosting).**

## ТО, ЧТО НУЖНО НЕ ТОЛЬКО ИНТЕРЕСУЮЩИМСЯ ПСИХОЛОГИЕЙ: КАК ОБУЧЕНИЕ ГЕШТАЛЬТУ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ?



Вячеслав Деркач,  
гештальт терапевт, региональный  
представитель МИГИП в Н.Новгороде

У тех, кто хочет связать свою жизнь с психологией, есть огромное количество вариантов, где и как получить необходимые знания и навыки. Некоторые ради экономии времени и денег берут месячные курсы, думая, что это даст им моральное право оказывать помощь людям. Но, конечно, стратегически выгоднее и ответственнее (перед собой и будущими клиентами) вложиться в полноценное обучение. Одним из самых популярных психологических направлений сегодня является гештальт-терапия. Оно привлекает своей универсальностью, системностью, доказанной эффективностью. Каковы ключевые особенности гештальт-подхода? Почему обучение гештальту будет очень полезно даже тем, кто не собирается становиться психологом? И по каким критериям нужно выбирать место возможного обучения, если все институты выглядят одинаковыми? Об этом мы поговорили с региональным представителем Московского Института Гештальта и Психодрамы (МИГИП) в Н.Новгороде, гештальт-терапевтом, тренером, супервизором, действительным членом АРГИПТ Вячеславом Деркачем.

**- Вячеслав, расскажите кратко об основных идеях, тезисах гештальта?**

- Одна из главных задач гештальта - повышение осознанности человека. От ее уровня зависит решение, пожалуй, 80-90% проблем в нашей жизни. Дело в том, что действия, совершаемые людьми в повседневности, лишь частично исходят из их личного опыта и потребностей. А главную роль играют разного рода паттерны,

шаблоны, заложенные еще в детстве, юности. Допустим, есть ситуации, когда самый простой и быстрый способ удовлетворения твоих потребностей - попросить что-то у другого. Но ты этого не делаешь из-за ограничивающих паттернов (страшно получить отказ, стыдно показать свою нужду и т.д.). В результате, жизнь сильно усложняется, упускается много возможностей. Гештальт помогает, во-первых, выявить истинные потребности (многие их не осознают: например, вместо удовлетворения желания поспать едят булочки). Во-вторых, позволяет распознать механизмы прерывания, сопротивления, которые мешают совершать желаемое. В итоге, у человека раскрываются глаза на реальную ситуацию в его жизни, истинные причины его поступков. И дальше он может делать уже осознанный выбор - продолжать действовать, как привык, или начать что-то менять. Так он берет на себя ответственность за свои решения и их возможные последствия, вместо того, чтобы жить на автомате и обвинять обстоятельства в своих проблемах.

Почему гештальт намного эффективнее стандартных коучингов, предлагающих людям действовать по алгоритмам и идти в свои страхи? Потому что он работает с теми глубинными механизмами, которые останавливают нас в реализации потребностей. Возьмем, к примеру, распространенный страх выступления на сцене. Да, вы можете усилием воли записаться на специальные курсы по ораторскому мастерству, приобрести нужные навыки и даже провести ряд удачных выступлений. Но, столкнувшись однажды с неожиданной негативной реакцией публики, можно получить ретравматизацию (воспроизведение травмирующих событий, которое напоминает произошедшую травму, а потом «наслаивает» новую боль на предыдущую). Из-за нее вам, вероятно, больше никогда не захочется выходить на сцену. Чтобы фундаментально решить проблему, нужно разобраться с паттернами, провоцирующими страх (например, человеку в детстве внушили мысль, что много говорить не стоит, излишнее внимание

несет опасность). В том числе поэтому первая ступень обучения гештальту будет полезна не только интересующимся профессией психолога, но и, по сути, каждому человеку. Это реальная возможность в течение полугода глубже познакомиться с собой, своими паттернами, истинными потребностями и, в итоге, улучшить качество жизни во всех сферах.

И еще одна ремарка про гештальт. Создатель гештальт-терапии (в середине прошлого века) Фредерик Перлз делал акцент на самодостаточности и личной ответственности. Его знаменитое высказывание отражает эту философию: «Я делаю свое дело, а вы - свое. Я нахожусь в этом мире не для того, чтобы оправдывать ваши ожидания, а вы - не для того, чтобы оправдывать мои».

**- Расскажите, что представляет собой обучение в МИГИП?**

- Институт создан в 90-е годы прошлого века в Москве. Его выпускниками уже являются тысячи студентов из разных городов и стран. В Нижнем я его представляю около двух лет. Обучение в МИГИП состоит из двух основных ступеней. Первая длится с ноября по май и рассчитана на людей абсолютно любых профессий и интересов. Здесь ученики понимают, насколько им подходит гештальт-направление и готовы ли они в него углубляться. 2-ая ступень длится 4 года: это уже полноценное образование. Есть и третья ступень, которая подразумевает специализацию. 80% обучения на 1-ой ступени - это практика: работа в группах, мини-сессии, личная терапия. В конце ноября, как раз, стартует новый поток 1 ступени, которую будут вести два тренера (мужчина и женщина).

**- А как вообще обычным людям, не особо разбирающимся в тонкостях психологического образования, выбирать для себя институт? Все-таки новые образовательные проекты появляются чуть ли не каждый год: выбор огромный. Той же гештальт-терапии в Нижнем можно обучиться в целом ряде мест...**

- Во-первых, нужно узнать, как долго суще-



Участники первого Гештальт Фестиваля,  
организованного МИГИП в Н.Новгороде в 2024 году

НИЖНИЙ НОВГОРОД

ОЧНАЯ  
УЧЕБНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ  
ГРУППА

СТАРТ  
**22.11**  
2024

1

ступень  
**гештальт**



тренер  
Юлия Осеева



тренер-ассистент  
Вячеслав Деркач



МИГИП

Реклама

стует институт, признан ли он профессиональными ассоциациями или другими авторитетными организациями. МИГИП, к примеру, признан Ассоциацией русскоязычных гештальт-институтов и гештальт-терапевтов. А с дипломом МИГИП у психолога есть хорошие шансы быть принятым в Европейскую ассоциацию гештальт-терапии... Стоит убедиться, что у образовательного проекта вообще есть лицензия. Знаю, что целый ряд институтов довольно долго работают без лицензии, а своих студентов кормят обещанием «Вот-вот получим!». Важнейший аспект - преподаватели. Не ленитесь разузнать их опыт и регалии. Бывает, что в школах, называющих себя серьезными, педагогами работают совсем недавно обучившиеся студенты. В МИГИП с этим очень строго. Так, преподавателями 2-ой ступени могут стать только те, кто 4 года проработал тренером 1-ой ступени. Еще сами учебные программы должны быть абсолютно открытыми для ознакомления. Там обязательно фиксируется, какие именно знания дает каждый конкретный учебный блок. И, конечно, оплата за обучение должна поступать юридическому лицу, а не на карточку. Это позволяет в случае чего отстоять свои права потребителя и получить налоговый вычет. И мой общий совет: не стоит соблазняться на дешевое обучение в сфере психологии. Это потом выльется в недовольство клиентов. В итоге, вы все равно придете к мысли о фундаментальном образовании, только ценное время будет упущено.

**- Что интересного и полезно дает МИГИП, помимо знаний, входящих в программу обучения?**

- Мы регулярно устраиваем различные мероприятия, конференции, выездные интенсивы в разных городах и даже странах. А в Нижнем совсем недавно прошел наш первый фестиваль, собравший почти 50 участников. В Телеграм-канале активно развивается наше сообщество, где люди общаются друг с другом, делятся опытом, просят совета. Мы сформировали такую поддерживающую, дружескую среду, что даже люди, не ставшие психологами, работающие в других сферах, с удовольствием ездят на гештальт-мероприятия.

**Узнать подробнее о программах Московского Института Гештальта и Психодрамы и записаться на первую ступень обучения можно тут [derkach.ru/1stepnn-2](http://derkach.ru/1stepnn-2)**

# КАК НАСТРОИТЬ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ ПОД ВАЖНОЕ ДЛЯ ВАС СОБЫТИЕ?



Продолжение на стр. 26 →

Известно, что события, происходящие в жизни человека, сильно зависят от его внутреннего состояния, то есть комплекса (порой очень запутанных) чувств и эмоций. Так, два участника нетворкинга, ощущающие себя по-разному, могут получить абсолютно противоположные впечатления и результаты: один заведет полезные знакомства, обменяется контактами со множеством людей, а другой будет разочарованно сидеть и мало с кем общаться (из-за подсознательных страхов или плохого настроения с утра). И в «шкуре» последнего, хоть раз в жизни, был, наверное, каждый. А что, если впереди ожидается событие, результат которого крайне важен - публичное выступление, собеседование, бизнес-переговоры, первое свидание с реально интересным человеком? Неужели вы позволите внезапным чувствам и эмоциям все испортить? Психолог-практик, специалист по работе с состоянием человека Надежда Гусева рассказала «Alfa Жизни» о том, как человек может «настраивать» нужное ему состояние для конкретного события, а также о том, какую важную роль в нашей жизни играют триггеры.

«Состояние основывается на пяти базовых чувствах. Это радость, удовольствие, печаль, страх и гнев. Все остальное - производное от них, - объясняет Надежда. - Состояние, при котором все пять чувств находятся в балансе, называется покоем. Но так бывает крайне редко, ведь на нас постоянно оказывают влияние внешние факторы (от мимолетно брошенной фразы до поста в соцсети, вызывающего бурю эмоций), что выводит нас либо в плюс, либо в минус.

Главное заключается в том, что в большинстве случаев наши переживания - это не столько объективная реакция на происходящее здесь и сейчас, сколько переключение в состояние, испытанное нами (обычно) в детстве. А случайный толчок в спину, критическое замечание, неприятный запах и т.п. - это триггеры, пробуждающие ощущения, пережитые в прошлом».

У каждого человека есть немало позитивных триггеров. Кто-то, к примеру, идет хмурый на работу мимо пекарни, улавливает запах свежей

выпечки, и у него улучшается состояние: всплывают воспоминания из детства, когда бабушка угощала пирожками. Кстати, у многих есть привычка покупать в магазине определенные напитки или еду перед важным событием: это, как раз, триггер, дающий нужную настрой.

Но, бывает, что триггеры, наоборот, все портят. Например, девушка спешит на свидание, идет на него вдохновленная, и тут парень приходит на встречу с розами. И у нее... ухудшается настроение: просто в ее подсознании есть основанная на прошлом опыте «программа», что кавалеры с розами слишком занудны и не интересны. Розы в данном случае являются триггером, который возвращает ее в состояние скуки, разочарования и т.д. А на наше состояние во время публичного выступления обычно влияет сразу множество факторов. Человек может тщательно готовиться, пройти дорогие тренинги, знать упражнения для снижения волнения, а какая-то скрипучая доска в зале коварно «выпихивает» его в опыт из детства, когда он не смог прочесть стих перед взрослыми. В результате, выступление складывается совсем не так, как планировалось.

Триггеры из раннего детства намного сильнее тех, что возникают позднее. До 7 лет у ребенка еще недостаточно развито критическое мышление, и он все воспринимает буквально, в том числе, склонен брать на себя вину за все, что происходит вокруг! **Ключевым фактором в формировании триггера является интенсивность эмоций в моменте.** Так, если дитя просто подержит в руках красивый цветок, то это вряд ли перейдет в триггер. Но, если его подарит веселый клоун, да еще и угостит мороженым, то цирк и цветы будут долго ассоциироваться с чем-то приятным.



## Надежда Гусева

ПСИХОЛОГ, МАК-ПРАКТИК, ИНТЕГРАТОР ПО МЕТОДУ PWS

Помогаю прийти к внутреннему балансу, спокойствию и уверенности через работу с программами и установками на глубинных уровнях подсознания!

Вопросы, с которыми ко мне обращаются:

- раздражение
- тревога, страх
- неуверенность в себе
- травмы
- сложности во взаимоотношениях
- и многое другое

Реклама



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СТАЛ КВАДРОБЕРОМ?

Представителям подрастающего поколения всегда было свойственно примыкать к различным субкультурам - сообществам, объединенным какими-то интересами и в чем-то противопоставляющим себя традиционной культуре. Так, сегодня горячо обсуждается субкультура квадроберов (некоторые ее даже хотят запретить на законодательном уровне). Дети, подростки (ну, и некоторые взрослые) одевают маски и костюмы животных, имитируют их поведение, передвигаются на четвереньках. В сети распространяются сотни обучающих видео по квадробингу, вживую организуются разного рода мероприятия, растет рынок аксессуаров для последователей движения, то есть все достаточно серьезно, несмотря на обилие шуток на эту тему. Стоит ли мамам и папам бить тревогу? Могут ли квадробинг и другие субкультуры навредить детям? Об этом мы поговорили с Ириной Реутой, психологом, специалистом по детско-родительским отношениям общественной организации «Семейный центр «ЛАДА», куда родители квадроберов уже обращались.

«Детям и подросткам свойственно подражать кому-то, идентифицировать себя с различными персонажами. Им очень важно быть в тренде, не отставать от сверстников, чувствовать себя причастными к референтной группе, - говорит Ирина. - Неизбежно в жизни наступает период, когда на подсознательном уровне хочется выйти из детства, сепарироваться. Субкультуры дают возможность стать во многом независимым от установок и целей, транслируемых семьей и школой, подчеркнуть свою отдельность, противопоставить себя чему-то обыденному и «правильному». Таким образом, попадание ребенка в субкультуру и получение им соответствующего опыта - это абсолютно нормальный этап взросления. Ближе к совершеннолетию процесс формирования личности в целом завершается, и вместе с этим падает интерес к участию в субкультурных движениях. Поэтому бить чрезмерную тревогу по поводу увлечения тем же квадробингом особо не стоит. Собственно, на примере предыдущих поколений это хорошо видно: вчерашние панки и готы в своей массе стали обычными офисными работниками, и от бурной юности у них остались разве что

какие-то предметы гардероба и музыкальные пристрастия».

Но, конечно, есть и те, кто «зависает» в субкультурах надолго. Это, по словам Ирины, может говорить о страхе взросления, инфантилизме, боязни изменений и расширения интересов или еще каких-то психологических проблемах. Одно из возможных последствий - трудности в социализации, достижении успеха в ряде сфер жизни. Те, кто задерживается в субкультурах, по сути, теряют бесценное время, которое их ровесники используют на получение разнообразного жизненного опыта, в том числе в области профессиональной деятельности и отношений.

Еще некоторые субкультуры изначально несут в себе опасность, потому что поощряют агрессию, антисоциальное поведение. Классический пример - футбольное фанатское движение. Само по себе объединение вокруг любимой команды — это нормально, но есть группы с жесткими лидерами, заставляющими себя вести по определенным правилам. В таких группах свобода человека во многом ограничивается, и его истинные потребности в них не удовлетворяются. Попадание ребенка в субкультуру, где много рамок, запретов — это повод для тревоги. Кстати, представители всех заметных субкультур имеют повышенные шансы стать жертвами агрессии, буллинга. Людям свойственно объединяться против инаковых, выплескивать на них раздражение, внутреннее напряжение. Своим ярким видом квадроберы и им подобные в какой-то степени подталкивают себя. Еще в ряде субкультур

поощряются различные изменения тела, иногда необратимые (татуировки на лице, «тоннели» в ушах или что-то более серьезное). Здесь, по словам Ирины, родителям стоит задуматься, почему у ребенка есть потребность трансформировать тело. Вероятно, ему не нравится его естественная внешность. Или это сигнал о потере связи с реальностью: безоглядное желание следовать трендам, удивлять, стать популярным приглушает инстинкт самосохранения, что при определенных обстоятельствах может обернуться трагедией. А, возможно, это попытка через переживание физической боли заглушить боль душевную. Все вышеперечисленное - повод обратиться к психологу.

Как же все-таки реагировать на увлечение ребенка какой-либо субкультурой? Точно не стоит ставить запреты в ультимативной форме, оказывать давление. Как известно, запретный плод сладок, и ребенок может захотеть на зло взрослым проявить себя еще более радикально. Полный контроль жизни детей невозможен, тем более, что сегодня активно развиваются онлайн-субкультуры - «темный лес» для старших поколений. Отказ давать деньги ребенку на тот же квадробинг (на костюмы и т.п.) вряд ли что-то изменит: он предпримет все, чтобы достать нужные аксессуары (сделает сам, одолжит у друзей, может, даже украдет). Кстати, некоторые дети изготавливают маски и другие украшения, делают свой дизайн и продают ровесникам. В этом есть и позитивное: развивается творческое и бизнес-мышление, навыки коммуникации.

Продуктивная стратегия родителей - признать за ребенком право получать самостоятельный опыт через субкультуру. Но при этом нужно следить за тем, чтобы увлечение было безопасным, реагировать на тревожные звоночки (физические симптомы, проблемы со сном или аппетитом, резкое изменение поведения, стремление к рискованным или асоциальным действиям и т.п.), при необходимости - обращаться за помощью к специалистам. И здесь крайне важно, чтобы у родителей и детей были доверительные отношения, чтобы взрослые интересовались не только оценками в школе, но и другими сторонами жизни своих детей. «В целом предупреждать - всегда лучше, чем исправлять - говорит Ирина. - Запомните правило пяти «П»: принимать ребенка таким, какой он есть, понимать, что с ним происходит, поддерживать в нем все лучшее, помогать ему понять и исправить ошибки, признавать его право быть не таким, как вы, прощать его и себя. Это станет ориентиром, сдерживающим от наиболее безумных экспериментов в процессе взросления, от погружения в субкультуру с головой».

Реклама

РАБОТАЕМ  
ОНЛАЙН

ЛАДА  
Семейный центр

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПОДРОСТКОВОГО  
ВОЗРАСТА

Адрес:  
Московское шоссе, 213

Запись по телефону:  
8 953 561 4413



Пища - одна из важнейших потребностей человека. Она дает питательные вещества клеткам, чтобы они выполняли свои функции по максимуму, а организм («государство клеток») в целом пребывал в гармонии. К сожалению, большинству людей не свойственно системно и физиологично подходить к своему питанию. Есть даже известное выражение, что одним из самых популярных орудий самоубийства являются нож и вилка. Между тем, тибетская медицина утверждает, что виновником около 80% болезней (от банальной простуды, псориаза и аллергии до варикоза и депрессии) являются проблемы в функционировании ЖКТ. В данной статье вы узнаете об основных принципах здорового пищеварения, об опасностях, которые несут сбои в работе отдельных органов желудочно-кишечного тракта, и о том, какие действия стоит предпринять для восстановления идеальных «настроек» пищеварительной системы.

Итак, мы едим и пьем для того, чтобы получить энергию, которая образуется при расщеплении пищи под воздействием ферментов, воды и желчи. У здорового человека расщепление идет на микроскопические «кусочки» (например, белок разделяется на аминокислоты). Когда «кусочек» подходит к клетке, организм окружает его структурированной водой. Далее инсулин открывает мембрану клетки: в нее проходят питательные вещества. В итоге, клетка удовлетворяется и дает сигнал мозгу: «Я сыта, выполняю свои функции!» Но все это - в идеале.

### ПРОВЕРЬТЕ, ЧТО У ВАС С ПЕЧЕНЬЮ!

Встаньте на одну ногу и закройте глаза. Сосчитайте, сколько секунд вы смогли простоять. Если меньше 5-10 секунд, то печень у вас, скорее всего, не совсем в порядке (орган тесно связан с чувством равновесия).

Каковы же бывают причины сбоев в данном алгоритме? Например, **недостаток воды в теле**. Многие знают, что необходимо пить 2,5–3 литра воды ежедневно, но делают это единицы. Примерно такой объем воды организм теряет каждые сутки: 1,5 литра - через мочу, 800–900 грамм - через кожу и дыхание, 100–300 грамм - через кишечник. **Если его полностью не восполнять, мы, конечно, не погибнем, но организм включит адаптивные механизмы: тело постепенно приспосабливается жить в «пустыне». По сути, включается режим выживания, при котором не хочется много пить. Но это отражается на здоровье.**

Именно обезвоживание является одной из главных причин большинства проблем в теле, потому что во всех биохимических процессах задействована вода в разных ее видах. Если мы употребляем недостаточное количество воды, она забирается (до 8 %) из крови (отсюда сужение сосудов, тромбы, повышение давления, увеличение риска инсульта и инфаркта), из межклеточного пространства (до 26 %; последствия - камни в почках и желчном пузыре, хрупкость костей, снижение иммунитета), и из клеток (до 66 %). Последнее приводит к увеличению уровня холестерина, нарушению обмена веществ, преждевременному старению, ожирению. Вот почему крайне важно приучать организм к достаточному объему воды.

Далее следует помнить о важности **тщательного жевания пищи**. Не зря есть поговорка: «Кто долго жуёт, тот долго живёт». Пища уже

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЛЬВИНУЮ ДОЛЮ ФИЗИЧЕСКИХ НЕДУГОВ?

Продолжение на стр. 26



Автор  
**МАРИНА ЗВОНОВА,**  
Интегративный  
нутрициолог, основатель  
Школы здоровья  
«Режим роста»



во рту начинает претерпевать изменения под воздействием ферментов. Здесь же включаются барьерные функции организма. Например, **в течение 30-ти секунд во время жевания вырабатывается фермент лизоцим, задача которого - уничтожить все патогенное для организма.** Запомните, что здоровье такого важного органа, как поджелудочная железа, начинается в ротовой полости!

**Процесс жевания влияет и на кислотность желудка. По статистике, у 90% людей она пониженная.** При низкой кислотности плохо активируются ферменты желудка и нарушается всасывание питательных веществ. Это приводит к изжоге, отрыжке, неприятному запаху изо рта и от тела, плохому самочувствию после приема пищи, неусвоению белка, кальция, магния и прочим последствиям. Кстати, кислотность снижает большое количество сырых овощей, холодные и газированные напитки, прием противовоспалительных и обезболивающих средств. К счастью, кислотность можно восстановить: на моем обучающем курсе «Здоровое пищеварение 3D» этому уделяется отдельное внимание.

**Один из важнейших органов ЖКТ - печень.** Это самая большая внутренняя эндокринная железа. За счет деления клеток она может восстанавливать свой первоначальный объем при сохранении даже 25–30% здоровой ткани. Это очень терпеливый орган, который никогда не болит, ведь у него нет болевых рецепторов. Печень отвечает за все виды обмена веществ, вырабатывает и трансформирует несколько видов гормонов, обезвреживает токсины, выводит отходы метаболизма, даже накапливает запасы

(гликоген) на случай голода. Неудивительно, что нарушения функционирования печени очень опасны для жизни (ВОЗ выделяет около 1000 заболеваний, для которых сбой в данном органе является спусковым

проблемы с печенью могут указывать целлюлит, раннее старение кожи, «вздутие» после приема пищи, горький вкус во рту, частая зевота, трещины на ногтях, сухость кожи рук (кистей), пожелтевшие склеры глаз, артрит, артроз, варикоз, сердечная недостаточность, гипертония.

Тибетская медицина выделяет две глобальные причины сбоев в работе печени - нарушение оттока желчи и нарушение лимфодренажа в печени. В первом случае желчь не выбрасывается в нужный момент в кишечник: нарушается его ферментативная активность. Недорасщепленная пища либо гниет (белки), либо бродит (углеводы) в кишечнике: это угнетает полезную микрофлору и дает раздолье патогенам. А качественная желчь выполняет роль контролера микрофлоры. При обезвоживании желчь становится густой: она застаивается, что оборачивается негативными последствиями, например, образованием камней. Во втором случае к застойным процессам в самой печени приводит загустение крови, большое количество трупных ядов в организме. Печень не успевает их выводить, откладывает на потом трансформацию половых гормонов. Восстановит печень и качественный желчеотток вполне реально: например, можно скорректировать питание и делать висцеральные практики до и после еды.

Важную роль в пищеварении играет **вегетативная нервная система (ВНС)**. Ее самый крупный нерв - блуждающий - связан со всеми органами ЖКТ. У большинства людей наблюдается нарушения в его работе (зажат, заблокирован). Опять же, обладая знаниями, можно это обнаружить и скорректировать.

### КУРС «ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ 3D» МАРИНЫ ЗВОНОВОЙ

Для тех, кто хочет:

- протестировать свой организм в технике 3D
- составить свой индивидуальный оздоравливающий рацион
- навсегда обрести стройность
- улучшить гормональное и половое здоровье
- получить море энергии, улучшить здоровье в целом

**КУПОН**  
НА БЕСПЛАТНУЮ  
КОНСУЛЬТАЦИЮ

Реклама

ЗАПИСЬ НА КУРС: 8-996-018-06-37



ZDOROVYE\_BEZ\_LEKARSTV



REGIMROSTA

# ТРИ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

# ПОЧЕМУ У ПРЕСТУПНИКОВ И БЛАГОДЕТЕЛЕЙ БЫВАЕТ ТАК МНОГО ОБЩЕГО?



**ЮЛИЯ  
КУБАРЕВА**  
астролог,  
психолог

Наверняка вы не раз слышали и лично наблюдали, что люди, родившиеся примерно в одно и то же время, имеющие во многом одинаковые гороскопы, очень похожи друг на друга (по характеру, манере общения, имеющимся талантам...). Но при этом их судьбы часто складываются абсолютно по-разному. Допустим, один становится криминальным авторитетом, а другой - общественным деятелем. По словам нашего эксперта, психолога и астролога Юлии Кубаревой, это можно объяснить тем, что энергии, дающиеся людям с рождения, проявляются в них на разных уровнях. Ведическая философия выделяет три: **уровень благодати (высший), уровень страсти (средний) и уровень невежества (низший)**. И качество жизни человека будет зависеть от того, сможет ли он дорасти до состояния благодати и удержаться в нем или нет. Юлия рассказала «Alfa Жизни» о том, как энергии проявляются во всех нас на разных уровнях и что нужно делать, чтобы «подняться выше».

Если говорить простыми словами, то на уровне невежества человек нарушает законы бытия, по сути, приумножает зло. На уровне страсти он стремится соблюдать правила, совершать хорошие поступки, но делает это преимущественно ради себя и из страха наказания. **В высшем состоянии для нас становится важным делать благо для других людей (даже иногда в ущерб себе)**. Юлия здесь приводит аналогию

с заповедями, присутствующими в той или иной форме во всех религиях («Не убей», «Не укради» и т.д.). На низшей ступени стоят те, кто их не соблюдает. На средней - те, кто пытается их формально выполнять (просто потому, что так нужно, чтобы оправдать ожидания общества и избежать негативных последствий). Для дошедших до высшего уровня соблюдение заповедей - это внутренняя потребность: они просто не могут жить по-другому. Подавляющая часть современного общества реализуется на среднем уровне. Гораздо меньше тех, кто дорастает до «благодати» (а там ведь еще нужно удержаться!): тех, кто опускается на «дно», пожалуй, побольше.

Каждому индивиду стоит знать, какие именно энергии проявляются в нем особенно сильно, что с ними будет, если заниматься саморазвитием, и каковы их опасные стороны. В этом, по опыту и убеждению Юлии, очень помогает астрология. И здесь хочется сделать небольшое отступление по поводу этой древней науки, в отношении которой многие испытывают скепсис.

Связь расположения и движения планет с событиями в жизни людей и их внутренними качествами была установлена эмпирически в течение тысячелетий. Никто точно не знает, как именно устроена вселенная и за счет каких механизмов различные энергии последовательно и закономерно проявляются в нашей жизни. Но

кают путешественникам садиться на нужные им рейсы (то есть достигать своих целей).

## ПЛАНЕТЫ И ИХ ЭНЕРГИИ

Как известно, гороскоп - это положение планет в момент рождения человека по отношению к месту рождения. Какие-то планеты здесь будут более проявлены в конкретный отрезок времени, какие-то менее, что и формирует спектр наиболее важных для индивида энергий, которые в значительной степени будут определять его личностные качества. Давайте рассмотрим на примере некоторых планет, как различные энергии могут проявляться в человеке на трех уровнях.

### ПЛУТОН

Эта планета связана с энергией власти, с манипуляциями и рисками. Люди с сильным Плутоном в гороскопе имеют большие шансы стать бандитами: так данная энергия проявится на низшем уровне. Средний - это про полицейских и политиков. Высший - это довольно редко встречающиеся руководители и общественные деятели, считающие смыслом своей жизни - улучшение благосостояния людей, развитие и процветание социума. Четких границ здесь, естественно, не существует. Полицейские и политики, не имеющие твердых моральных ориентиров и дающие волю низменным желаниям, запросто могут свернуть на путь криминала.

### ЛУНА

На нижнем уровне имеют место трусость, капризность, приспособленчество, отказ от принятия решений, фокусировка на выживании. На среднем - женская, материнская забота. Наиболее органичные профессии здесь - учитель, врач, воспитатель, работник общественного питания. Высший уровень энергии Луны - осознанная помощь другим людям, готовность пойти на жертвы ради них.

### СОЛНЦЕ

На нижнем уровне - чрезмерная самовлюбленность, потребительское отношение к окружающим («Мир крутится вокруг меня!»). На среднем - человек реализует свое эго, как правило, через какое-то творчество (карьера актера, деятеля шоу-бизнеса и т.п.). На высшем - личность использует свою популярность, востребованность, чтобы совершать полезные дела, затрагивая широкую аудиторию.

Реклама

## ЮЛИЯ КУБАРЕВА

АСТРОЛОГ | ПСИХОЛОГ

- Астрология конкретных вопросов (которые не дают уснуть)
- Деловой гороскоп (про личные финансы)
- Бизнес-гороскоп (гороскоп фирмы)
- Натальный гороскоп (космический паспорт человека)



Астролог

Юлия Кубарева

БЕСПЛАТНЫЙ ЭКСПРЕСС-ПРОГНОЗ  
для подписчиков группы в VK



[VK.COM/ASTROLOGKUBAREVA](https://vk.com/astrologkubareva)



8-999-072-8202

**МЕРКУРИЙ**

На низшем уровне - пустая болтовня, сплетни, хитрость, использование людей ради собственной выгоды. На среднем - способность собирать и анализировать информацию, заводить и налаживать доверительные отношения, устанавливать связи. Максимально органичные профессии здесь - журналист, рг-менеджер. На высшем уровне - это человек, видящий своей миссией служение обществу (донесение до него ценной и правдивой информации, установление причинно-следственных связей происходящих событий).

**ВЕНЕРА**

Низший уровень - избыточная любовь к вещам, заикленность на материальном потреблении. На среднем - незаурядная способность видеть и создавать красоту. Люди с сильной Венерой в гороскопе становятся отличными модельерами, художниками, ландшафтными дизайнерами, специалистами beauty-индустрии. На высшем уровне они используют свои таланты на благо общества (например, бескорыстно принимают участие в реставрации городских объектов, предоставляют картины на благотворительные аукционы...).

**ЮПИТЕР**

Эта планета благоволит успеху в социуме, материальному достатку. Люди с ярко проявленной энергией Юпитера часто становятся бизнесменами, занимают престижные должности. Теневая сторона данной энергии - высокомерие. На высшем уровне - люди стараются использовать свой статус и богатство для помощи другим (например, занимаются благотворительностью).

**МАРС**

Марс в невежестве - это насилие, агрессия, нетерпимость, конфликтность, готовность идти на преступления ради личной выгоды. На среднем уровне энергия преимущественно воплощается в военных и спортсменах. Высший Марс - готовность пожертвовать собой, защищая родную землю и свои ценности.

**САТУРН**

На низшем уровне - склонность к страданиям, материальные проблемы (из-за жизненных обстоятельств: Сатурн «отбирает» то, что мешает развиваться духовно). На среднем - умение хорошо организовывать, структурировать, терпеть, быть ответственным. Энергия Сатурна часто проявляется у организаторов мероприятий, администраторов, управленцев. На высшем уровне - это аскеза, то есть добровольный отказ от многого ради духовного развития.

**УРАН**

На низшем уровне - отсутствие моральных принципов, ограничений, установка «Все дозволено». На среднем - способность изобретать, ломать стереотипы. Это свойственно, к примеру, инженерам, ученым, IT-специалистам, многим творческим людям. На высшем уровне совершаются открытия, радикально меняющие жизнь общества и вектор его развития.

**НЕПТУН**

На низшем уровне - алкоголизм, наркомания, мошенничество. На среднем - способность трансформировать, «перерабатывать» реальность, находить в ней новые грани и смыслы. Музыканты, фотографы, деятели киноиндустрии - типичные «нептунные» профессии. На высшем

уровне здесь подразумевается связь с божественным.

**НАУЧИТЕСЬ ДЕЙСТВОВАТЬ ВО БЛАГО ДРУГИХ!**

Что происходит, если человек «застревает» на более низких уровнях энергии? Мироздание ему об этом «намекает» различными событиями, заставляющими выйти из зоны комфорта, а также болезнями. И действительно, многие люди, столкнувшись с кризисами, трагедиями, физическими недугами, радикально пересматривают свои взгляды на жизнь, меняют сферу деятельности, начинают по-новому выстраивать отношения с окружающими, осознают свое предназначение. Кстати, по словам Юлии, можно даже выделить конкретные болезни, свойственные людям, деструктивно использующим определенные энергии. Так, у «плутонов»-политиков часто встречается онкология. Жадные и безразличные к людям «венеры» нередко страдают ожирением, болезнями почек. А чрезмерно гордые Юпитеры, как правило, имеют проблемы с печенью, желчным пузырем, кровеносной системой, кожей.

**Как же перейти на более высокий уровень энергии? Тут все очевидно! Задумайтесь над тем, что вы можете делать не только для себя, но и для других. Постарайтесь превратить действия на благо общества в свою повседневную привычку.** И, конечно, стоит разобраться, какие именно энергии вам даны от природы, чтобы раскрыть их по максимуму. Здесь астрология станет для вас незаменимым помощником. Еще она может предостеречь о том, куда конкретно вы можете «упасть», если не будете работать над собой.

**30 01**  
**НОЯБРЯ ДЕКАБРЯ**  
12:00-19:00

**Семинар «ЭНЕРГИЯ ИЗОБИЛИЯ»**

Семинар о том, что нужно сделать, чтобы энергия изобилия вошла в вашу жизнь на всех уровнях: на материальном, духовном, телесном

Вы узнаете:

- Как жить из этой Энергии и какое состояние должно быть внутри вас
- О Духах Бедности и Духах Богатства
- О шаманской картине мира и способах работы с энергией

**ОБ ИЗОБИЛИИ**

У многих это слово ассоциируется с материальным благополучием, определенным достатком. На самом деле изобилие – это не только про деньги, которые не заканчиваются. Это и про изобилие способностей, навыков и знаний, идей и способов их реализации. Оно же – жизненная сила, которая заставляет каждое утро вставать с постели и бодро бежать в новый день. Изобилие - это подарки, которые приходят в нашу жизнь не только по праздникам, но и просто так



**ЧТО БУДЕТ?**

- много практики
- работа с родом
- инсвайты о деньгах
- традиционный обряд соединения с Духом Благополучия



**ВЕДУЩИЕ:**

- Алла Геннадьевна Хацкевич**
- Шаман, религиовед
  - Прошла несколько посвящений в монгольской традиции
  - Член шаманского общества «Коренные верования» (г. Улан-Батор)
- Александр Федорович Хацкевич**
- Шаман
  - Исследователь шаманизма, религиовед
  - Прошел несколько шаманских посвящений в монгольской традиции
  - Член монгольского шаманского общества «Коренные верования»

**Телефон для регистрации**  
**8-920-069-84-57**  
**(Ольга Амельченко)**

**[vk.com/clubdomshamana](https://vk.com/clubdomshamana)**  
**[t.me/domshamanann](https://t.me/domshamanann)**

16+

Реклама

## СЕКРЕТЫ УСПЕХА ОТ ПОБЕДИТЕЛЯ СПИКЕР-ПОЕДИНКА «ЧЕСТНЫЙ МИКРОФОН»



Участники, судьи и организаторы спикер-поединка



Наталья Клемина

17 октября в Арт-клубе «МАЯКОВКА 10» прошел спикер-поединок «Честный микрофон». 20 спикеров, специалистов из разных сфер, выступали перед зрителями и экспертным жюри, которое выбирала лучшего. При оценке выступлений учитывалась актуальность темы, манера речи, подача, соблюдение регламента и умение взаимодействовать со зрителями. Это уже третье по счету мероприятие данного формата в Нижнем, и проект с каждым разом становится все популярнее. Победителем октябрьского поединка стала Наталья Клемина, практикующий подолог с медицинским образованием, организатор чемпионатов по педикюру и ногтевому сервису. Ее образовательный центр растит профессионалов в подологии по всему миру. Своими впечатлениями от участия в спикер-поединке Наталья поделилась с «Алфа Жизнью».

**- Наталья, что вас мотивировало принять участие в «Честном микрофоне»?**

- Я уже давно выступаю в качестве эксперта на профессиональных мероприятиях, связанных с подологией и медициной. Но во мне растет потребность выходить на более широкую аудиторию. «Честный микрофон» дает отличную возможность отточить навык публичного выступления перед людьми, которые не знакомы с тобой и твоей сферой деятельности. И, когда я сидела на предыдущем «Честном микрофоне» в качестве гостя, твердо решила, что мне нужно стать его участником. Отдельный вызов был в том, чтобы раскрыть за 3 минуты свою тему, при этом заинтересовать и запомниться.

**- Чему было посвящено ваше выступление, ставшее победным?**

- Я говорила о важности роли стопы в жизни человека. Большинство людей ее недооценивают. А, по сути, это наше второе

сердце. Крови в нашем организме гораздо легче двигаться вниз, чем подниматься. И стопа в данном процессе, по сути, играет роль поршня, помогающего циркуляции. Вот почему людям, пережившим инфаркт, рекомендуют ходить, а не лежать.

**- В чем ваш секрет успеха?**

- Прежде всего, это тщательная подготовка. Мне тут помог мой опыт в качестве судьи на множестве мероприятий. Здесь очень важен регламент, а я имею навык изучать его «от» и «до». Скрупулезно исследовала, какие параметры важны судьям «Честного микрофона», проанализировала выступление прошлого победителя, прописала заранее каждую деталь своей речи. Костюм тоже подбирала тщательно, а в день мероприятия спросила у организаторов, чего не хватает моему образу, и приобрела на месте нужный мне аксессуар. На сцене имеет значение каждая мелочь! Ну, и, конечно, мне очень хотелось выиграть - прежде всего, для своего удовлетворения.

**- Что вы получили от участия в «Честном микрофоне», помимо призов?**

- Ценный опыт и еще большую уверенность в том, что я смогу выступать на мероприятиях и площадках самого высокого уровня. А в целом сегодня навык публичного выступления - это уже необходимость для профессионального и личного роста. Кстати, я собираюсь участвовать и в следующем «Честном микрофоне»! Понимаю, что второй раз все будет сложнее, но мне крайне интересно подтвердить свой статус.

**Если вы мечтаете попробовать себя в качестве спикера, заявите о себе как об эксперте или владельце бизнеса, «Честный микрофон» откроет свои двери уже после нового года! Уже началась регистрация участников на отборочный тур. По вопросам регистрации обращайтесь к Марине Третьяковой.**



**ОРГАНИЗАТОР «ЧЕСТНОГО МИКРОФОНА»**

Марина Третьякова, идейный вдохновитель и основатель клуба «Женский остров», стилист, сетворкер, организатор крупных мероприятий в Н.Новгороде, PR-woman, амбассадор интерактивного квиз-шоу IMIX



**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР**

Наталья Власова, наставник, психолог, бизнес-тренер, директор Академии Натальи Власовой, выпускница Высшей Школы МОДЫ в Париже и Международной Школы Стиля в Милане, резидент Всероссийского Сообщества Стилистов, создатель Бюро продающего имиджа для экспертов и бизнес-леди



Наверняка многие из вас слышали о гвоздестоянии на досках саду и, возможно, даже пробовали. Но далеко не все осознают, что это не просто экстрим или испытание на прочность, а мощный инструмент для самопознания, освобождения эмоций и расширения сознания. Сегодня мы пообщались с Натальей Межневой, членом ассоциации гвоздепрактиков России. Наталья — телесно-ориентированный психолог, ведущая динамических медитаций и организатор женских ретритов. Она рассказала «Алфа Жизни», что происходит с телом и психикой во время стояния на гвоздях и какую роль играет проводник в этом процессе.



Больше о гвоздестоянии здесь



**- Наталья, как вы впервые встали на гвозди?**

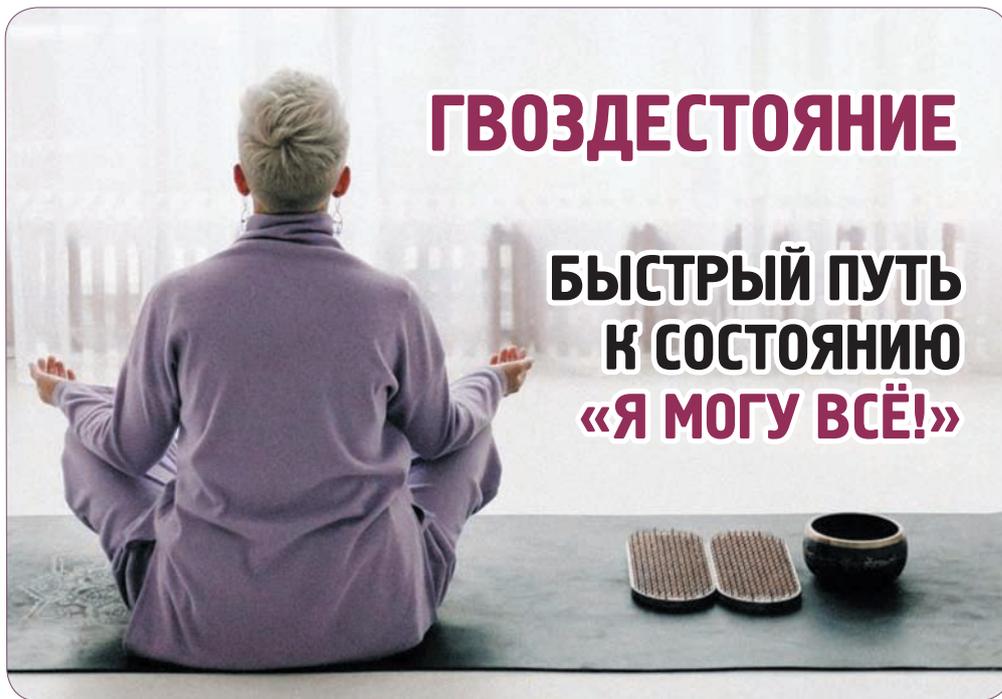
- Это случилось 2,5 года назад. Мой тренер по йоге предложил попробовать, и я согласилась из любопытства. В первый раз смогла простоять только шесть минут. В голове постоянно вертелась мысль: «Зачем я это делаю?» Но потом мне подсказали, что нужно приходиться с запросом (что-то проработать, понять, изменить). Второй раз я пришла за энергией и уверенностью (в тот период жизни мне сильно не хватало ресурса). Ощущения были совсем другие! Я простояла целых 30 минут, но это не самое главное. То, что со мной произошло, можно сравнить с вылетом пробки из бутылки шампанского: выплеск энергии был невероятным! У меня появилось стойкое ощущение, что Я МОГУ ВСЁ! Моя жизнь начала меняться: события стали происходить под мои намерения. Я вскоре обучилась на телесного терапевта и гвоздепрактика, начала ездить на туры, организовывать мероприятия и продолжать работать над собой.

**- Какие процессы происходят с человеком во время практики на физическом и психологическом уровне?**

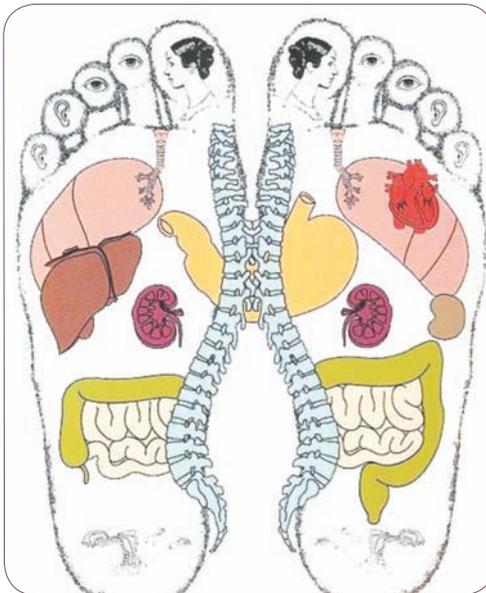
- Наша стопа — настоящий атлас органов! На ней более 70000 нервных окончаний: если на них воздействовать, начинаются настоящие чудеса! Запускается куча процессов в организме: улучшается работа участков мозга, отвечающих за творчество и долговременную память, становится лучше кровообращение (особенно в но-

# ГВОЗДЕСТОЯНИЕ

## БЫСТРЫЙ ПУТЬ К СОСТОЯНИЮ «Я МОГУ ВСЁ!»



гах), начинает активно работать лимфатическая система. Во время гвоздестояния выбрасываются стрессовые гормоны — адреналин, норадреналин и кортизол. Запускаются и «гормоны счастья» — эндорфин, серотонин и дофамин, что помогает расслабиться и стать более устойчивым к стрессу. Но еще важнее — ментальные изменения. Начнем с того, что в повседневности мы постоянно незаметно «впитываем» в себя деструктивные, ограничивающие установки (например, через случайно брошенные кем-то фразы «А вдруг не получится?», «А зачем это надо?»). Они засоряют наше сознание, сужают видение. Гвозди «убирают» все лишнее, то, что мешало видеть возможности, реализовывать потребности. Еще, когда стоишь на гвоздях, можно отслеживать модель своего поведения в стрессовых ситуациях и учиться управлять своими эмоциями. Опытный проводник помогает проходить практику осознанно и делать выводы. В результате стояния на гвоздях у вас появятся новые понимания о себе: о своих страхах, жела-



ниям и ограничениях. Эти инсайты могут стать отличной основой для дальнейшего роста!

### - Сколько минут нужно стоять на гвоздях?

- Слезаешь, когда чувствуешь, что получил ответ на свой изначальный запрос. Я однажды простояла целых 1,5 часа. Но на самом деле, не важно, сколько ты стоишь: главное — то, что ты заберешь для себя (а это ровно столько, сколько ты готов воспринять в данный момент). На групповых занятиях мы обычно заранее обсуждаем, когда будем заканчивать. Чаще всего контакт с гвоздями длится около 20 минут. Перед этим я провожу подготовительные практики, например, дыхательные упражнения. По опыту, именно первые 7 минут считаются ключевыми: примерно столько нужно простоять, чтобы «снести» программу боли, прожить ее и принять. В это время идет внутренний диалог между человеком и его умом — своего рода борьба, кто в доме хозяин. В какой-то момент мозг понимает, что твое намерение дойти до конца сильнее его, и отключает установки, мешавшие проявляться. И вот тут начинается моя работа как телесного терапевта. Я исследую, где в теле есть зажимы (непрожитые эмоции), помогаю вспомнить события, которые стали причиной их возникновения, и заменяю старые установки на новые.

Негативные эмоции часто выходят наружу очень ярко — через крик и слезы. После практики видно, как люди меняются. Многие приходят с блоками, страхами и неуверенностью, а уходят с ощущением легкости, внутренней силы, самопринятием, любовью к себе. Люди начинают понимать, что они способны на большее, чем думали ранее.

### - Вы говорили, что на гвозди нужно вставать с конкретным запросом. А какие запросы сегодня самые популярные?

- Пожалуй, самое частое желание — обрести уверенность, ресурсы и смелость, будь то в жизни в целом или по конкретному вопросу. Многие стремятся повысить самооценку, полюбить себя, избавиться от обид и чувства вины. И это только верхушка айсберга! Бывали случаи, когда после первой практики кто-то решался бросить курить! И, конечно, часто клиенты приходят с одним намерением, а в итоге получают гораздо больше. Например, одна девушка пришла с целью пробить финансовый потолок. А во время практики в ней вдруг пробудилась мощнейшая женская энергия, и она осознала, что значит быть женщиной и в чем ее сила. В результате, она стала успешным женским коучем: помогает другим женщинам достигать изобилия. Так что и с финансами теперь у нее все в полном порядке!

### - Какие советы вы бы дали тем, кто только собирается попробовать гвоздестояние?

- Во-первых, приходите с открытым сердцем и без ожиданий. Настройте себя на процесс, но не закликивайтесь на результате. Слушайте свое тело и не спешите. И, конечно, поищите опытного проводника, который сможет вас поддержать и направить. Не забывайте, что есть большая разница между самостоятельной практикой и работой с проводником. Да, и проводники бывают разные: мастерству ведения гвоздестояния нужно учиться (кстати, я тоже обучаю этому). Некоторые начинают ставить людей на гвозди всего после пары своих практик: такие «мастера» могут навредить! Профессиональный проводник чувствует человека, разделяет с ним часть болевых ощущений, помогает справиться с паникой и страхами, корректирует ошибки и дает полезную обратную связь. А в моей психологической практике гвозди — это отличный инструмент для быстрого выявления скрытых негативных установок и их переосмысления.



Наталья  
Межнева

# «НОВЫЙ УРОВЕНЬ»

## ВЕЧЕРИНКА ДЛЯ ОСОЗНАННЫХ И УСПЕШНЫХ

18+



13 декабря



Все подробности здесь

Сегодня в Нижнем наблюдается некоторое охлаждение интереса к ночным танцевальным вечеринкам. Люди устали от однообразного набора из бара, диджея, нескольких танцовщиц go-go и сильно подвыпившего контингента с его однообразными разговорами и примитивными потребностями. Неудивительно, что в последние годы закрылось немало ночных заведений с именем. Нижегородский предприниматель Ирина Васильева намерена задать новый тренд и показать жителям города, КАКИМИ должны быть по-настоящему вдохновляющие мероприятия, оставляющие за собой длинный шлейф впечатлений. Своему проекту она дала говорящее название «НОВЫЙ УРОВЕНЬ». 13 декабря на площадке «Особняк 1857» (ул. Красная Слобода, 9) в 19:00 начнется первая шоу-вечеринка под данным брендом.

У каждой вечеринки «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» планируется свой стиль и своя атмосфера, а декабрьская будет в стиле гламур (основные темы - блеск, сияние и утонченность). Там, в окружении красивых и успешных горожан вы сможете не только насладиться по-настоящему качественным звуком, столичными модными диджеями, световыми эффектами и шоу-программой, но и пообщаться, завязать перспективные знакомства в залах без громкой музыки, поучаствовать в интересных активностях. А самое главное, на этой и будущих вечеринках не будет крепкого алкоголя, что, по задумке, должно привлечь осознанных людей и создать особенную атмосферу.

«Я уже неоднократно проводила в своей усадьбе на Горьковском море вечеринки для друзей (на 70-80 человек) под названием «Белка Фест», - рассказывает Ирина. - Там мы общаемся, танцуем, наслаждаемся творческими выступлениями, участвуем в различных практиках, катаемся на сапах, ходим в баню... И все это без алкоголя! Меня не раз спрашивали, можно ли на «Белка Фест» позвать своих знакомых, купить билеты, но я была против данной идеи: все-таки дом - это интимное пространство. Тем не менее, во мне крепла уверенность, что я смогу делать качественные коммерческие вечеринки для широкой аудитории. И этой осенью окончательно поняла, что пора создавать!».

Вечеринки «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» изначально создаются с установкой: «Либо круто - либо никак». Поэтому их бюджет будет соответствующим. А одним из важнейших элементов станет отбор публики: все подряд попасть сюда не смогут. Во-первых, будет обязательный дресс-код. Он очень значим, ведь, каким бы ни был впечатляющим декор интерьера, главную красоту на площадке создают сами люди. На гламурной вечеринке 13 декабря ожидаются девушки в шелках и блеске, а мужчины - в стильных рубашках, смокингах, костюмах, в подтяжках и бабочках. А если кому-то захочется дополнить свой образ чем-то особенным (например, ослепительной короной), то он сможет приобрести это на специальной ярмарке, работающей весь вечер. Также желающие смогут воспользоваться боди-арт на лице и теле.

Что касается возраста гостей, то жестких рамок нет. Но Ирина рекомендует вечеринку лицам от 25 лет, так как обычно это уже состоявшиеся личности, определившиеся со своими вкусами, имеющие широкий

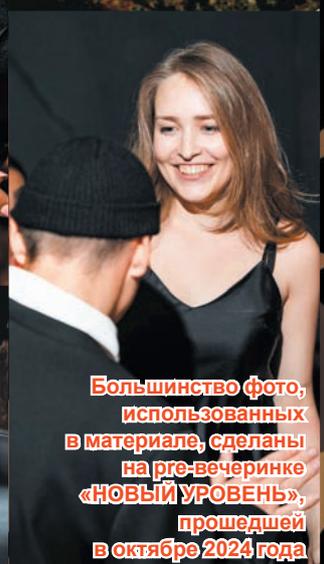


кругозор и уже переросшие банальные алкогольные тусовки. Цена прохода так же станет отсеивающим фактором: стоимость начинается от 5000 рублей в первом релизе продаж, а вирбилеты будут продаваться за 10000 рублей. **И таким же естественным цензом станет почти полное отсутствие алкоголя.** «Конечно, это отпугнет многих завсегдатаев увеселительных заведений, но мы и не ориентируемся на них, - объясняет Ирина. - Правда, в одном из баров планируются различные сорта белого сухого вина (возможно, даже в формате дегустации). А другой бар мы сделаем зоной для церемоний с китайским чаем».

Одна из задач проекта «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» - создание площадки для знакомств мужчин и женщин с высокой планкой жизненных интересов и ценностей. В связи с этим, **организаторы будут следить за гендерным балансом на вечеринках: количество проданных женских билетов не должно сильно превышать число мужских (и наоборот).** При входе гости смогут выбрать один из двух видов браслетов – «Новый уровень свободы» и «Новый уровень определенности». Первые – для тех, кто не против познакомиться для романтических целей, вторые – для тех, кто в паре, но простого общения не отвергают. «Мужчине гораздо комфортнее подойти к женщине, которая сразу демонстрирует, что свободна, - отмечает Ирина. - **А благодаря наличию изолированных от главного танцпола залов люди смогут нормально пообщаться друг с другом, узнать поближе. В обычных ночных клубах это невозможно из-за громкой музыки.** Еще у нас ожидаются своего рода мини-игры (например, МАК-карты с вопросами), которые станут отличным поводом для общения и сближения... Хочу подчеркнуть, что наши вечеринки – далеко не только про знакомства, но и про создание деловых связей, общение старых друзей, получение важных инсайтов о самих себе. **Я вижу проект «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» как некий событийный узел, с которого начнется цепочка важных изменений в жизни многих его участников.**

Особое внимание на вечеринках будет уделено перформансам с участием различных костюмированных персонажей, периодически взаимодействующих с публикой. **По словам Ирины, в Нижнем подобных вечеринок еще не было.** Конечно, будут фотографии и видеорепортажи, которые зафиксируют всю красоту происходящего, а желающие смогут бесплатно сделать моментальные снимки в стильной фотобудке. В VIP-зале можно будет получить консультацию астрологов Академии AstroSever. А на стенах особняка пройдет выставка картин художника Марии Тумановой. Круг активностей будет постепенно пополняться по мере приближения к заветной дате. В октябре и ноябре Ирина планирует посетить топовые вечеринки столицы и посмотреть, что может стать Новым Уровнем для Нижнего, а затем привезти лучшее»

**Если вы тоже хотите стать частью знаменитого городского события, где ожидается до 300 красивых женщин и успешных мужчин, погрузиться с головой в атмосферу гламура, изысканности и интеллектуальности, своими глазами увидеть начало истории большого проекта, то запишите дату 13 декабря в свой ежедневник и поспешите забронировать билеты на Kassir.ru и других площадках. Подробности в Телеграм-канале [t.me/newlevellove](https://t.me/newlevellove). А следующие вечеринки «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» будут проходить 1 раз в 2-3 месяца: у них уже будет другая тематика.**



**Большинство фото, использованных в материале, сделаны на рге-вечеринке «НОВЫЙ УРОВЕНЬ», прошедшей в октябре 2024 года**

# ПРИЗНАКИ ПРИБЛИЖЕНИЯ НОВОГО ВРЕМЕНИ

## ЖИЗНЬ ИЗ ЛЮБВИ ВМЕСТО ЖИЗНИ ИЗ СТРАХА



**ТАТЬЯНА СМИРНОВА,**  
г. Москва  
специалист  
по психосоматике,  
ментор Reconnection и  
Reconnective Healing

Наверняка многие из вас чувствуют, что мир глобально трансформируется в нечто новое. С одной стороны, стремительно увеличивается количество осознанных людей, интересующихся саморазвитием и психологией, занимающихся различными практиками, понимающих, что, помимо материального, крайне важно духовное. С другой стороны, явно растет напряжение в обществе, становится все больше военных конфликтов, террористических актов, природных катастроф, распространяется примитивное клиповое мышление вместо целостного. И, конечно, все ощущают сильное ускорение событий, времени. Многие эксперты связывают все это с научно зафиксированным явлением - значительным увеличением частоты колебаний Земли (и процесс продолжается!). Мир и человек меняются вместе с ними, словно подстраиваются под них. Об этом мы поговорили с психологом из Москвы, специалистом по психосоматике с медицинским образованием, автором ряда трансформационных курсов, ментором Reconnection и Reconnective Healing Татьяной Смирновой. Она убеждена, что новое время действительно наступает. Татьяна рассказала «Alfa Жизни» о его признаках, видимых уже сегодня, поделилась мыслями, в какую сторону все будет меняться, и объяснила, как каждый из нас может сонастроиться с новыми колебаниями Земли.

### НОВЫЕ ЭНЕРГИИ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ

Начнем с физики. Как известно, все, что есть во вселенной, от света до человека - это энергия. Она представляет собой волну, которая колеблется с определенной частотой. Некоторые типы волн отлично изучены и фиксируются многими приборами. Так, вся современная музыка, по сути, построена на работе со звуковыми волнами на компьютере (живые инструменты используются гораздо реже). **Есть исследования, что свою частоту колебаний имеют даже эмоциональные состояния человека** (точнее, под воздействием определенных чувств меняется его энергетическое поле). Когда мы испытываем горе, печаль, страх, то это более низкие частоты, а когда радость и любовь - высокие.

А теперь вернемся к нашей планете. Частоты ее электромагнитных колебаний официально признаны и получили название «Резонанс Шумана». Это похоже на сердцебиение человека, только в планетарном масштабе. На протяжении многих столетий частота была почти стабильной (около 7,8 Гц - такая же частота у альфа-волн

человеческого мозга). Но около 10 лет назад она начала интенсивно повышаться и сегодня уже измеряется в ДЕСЯТКАХ Гц. Разница впечатляет! И так как все во вселенной является энергией в разных ее формах, все друг с другом связано, можно только представить, как сильно изменение частот Земли влияет на нас! Позитивный момент в том, что планета настраивается на энергии высших частот, вызывающие те самые приятные чувства и эмоции, о которых говорилось выше. Но сложность в том, что самим людям нужно перестраиваться, работать над собой, чтобы войти в резонанс с новыми частотами (в том числе, перестраивается наше тело, что мы воспринимаем как болезнь). **Те, кто будет не готов входить в резонанс с колебаниями Земли, испытают интенсивные физические, эмоциональные, психические напряжения, вплоть до разрушения.**

«То, что люди массово приходят к осознанности, что появляется множество специалистов и методов, помогающих трансформироваться, что многие резко меняют сферу деятельности, прислушиваясь к внутреннему голосу — все это свидетельствует о действии новых энергий на Земле», — говорит Татьяна. - А то, что негатива так же стало больше — это лишь ощущение. На самом деле, его столько же, сколько и было, просто он стал более проявленным: раньше не было такого контраста между низкими энергиями и частотами Земли. Теневая, разрушающая сторона теперь лучше видна, и это хорошо. Здесь будет актуальна аналогия из медицины. Человек приходит к врачу с какой-то проблемой, думая, что она возникла здесь и сейчас. Но в большинстве случаев это лишь видимая часть болезни тела, которая зародилась давно. Благодаря проявившемуся симптому врач может ее обнаружить и предпринять действия. А есть болезни, которые не проявлены во вне, и они разрушают человека изнутри. **Я, кстати, рекомендую воспринимать любое физическое недомогание не как болезнь, а как своего рода «чистку» от устаревших программ,** вступающих во все большее противоречие с энергиями, которые идут на Землю. А вообще человек способен изменить все, что готов признать. Когда мы признаем свои слабости, «несовершенство», боли и позволяем быть этому без осуждения себя, без того, чтобы уходить в вину и разрушение, то получаем огромную силу, высвобождаем энергию на преобразование своей жизни.

### ПОЛЮБИ СЕБЯ - И СДЕЛАЕШЬ СЧАСТЛИВЫМ МИР!

По словам Татьяны, основной смысл наступления нового времени в том, чтобы главным мотиватором людей стала любовь к себе и другим, а не страх. **Если посмотреть на историю мира, то именно страх очень долгое время был одним из ведущих факторов развития общества:** придумывались законы из страха хаоса, люди стали их соблюдать, чтобы избежать наказания, многие поступали в вузы из-за боязни не построить карьеру или разочаровать родителей, выбирали место работы из-за необходимости выжить и прокормить родных (а не чтобы реализовать себя и дать что-то миру), создавали семьи из страха одиночества и т.д. Но уже сегодня многие живут по другим принципам, и таких людей, действующих из любви к окружающим и самим себе, реализующих свое предназначение, будет все больше.

«Любовь к себе - очень важная тема. Она не про эгоизм, а про то, что, когда мы действуем во благо себе, то наполняем высокочастотной энергией, а значит, получаем возможность делиться ею с миром, - говорит Татьяна. - **В состоянии жертвы многого другим не дашь.** А ведь немало людей подразумевают под любовью именно жертвенность (например, готовность отдать все детям, в ущерб себе, когда это не целесообразно). Но вспомните инструкцию проводников самолетов: «Сначала наденьте маску на себя, потом на ребенка!» И в жизни действует тот же принцип: если ты работаешь над собой, делаешь свою действительность изобильной, то у тебя намного больше шансов сделать счастливыми дорогих тебе людей».

Разница между жизнью из дефицита и жизнью из изобилия и любви хорошо прослеживается в финансовой сфере (этому, в том числе, посвящен популярный курс Татьяны «Деньги - это не PRO-Деньги...»). Возьмем распространенный случай: женщина сильно переживает, что на организуемое ею мероприятие не получается набрать участников. Ей страшно не окупить вложения, не оплатить взнос за ипотеку и автокредит. Татьяна объясняет, что такая установка считается людьми на интуитивном уровне как способ решения своих проблем с деньгами. Но люди идут не на дефицит: они стремятся туда, где есть энергия дарения, взаимообмен, где можно получить что-то полезное или интересное для себя! Поэтому приглашать участников

в свои проекты нужно с мыслью: «Каким вкладом я могу быть для людей, какую пользу могу принести?». **И не забывайте всегда задавать себе вопрос: «Я это делаю из любви к себе (а, значит, и к миру) или нет?»**

«Деньги — эквивалент энергии. И они идут туда, где соблюдается баланс «Дарение - получение», - отмечает Татьяна. - У многих есть проблема именно с получением, и это касается не только денежной, но и многих других энергий. Например, к человеку поступает неожиданное предложение о сотрудничестве, связанное с тем, к чему он всегда стремился. Но он его отвергает, даже толком не разобравшись, из-за страхов, сомнений, прошлого негативного опыта и т.п. Таким образом, перекрывается поток энергии, на который изначально был внутренний запрос. И это непременно отразится на всех областях жизни».

Татьяна отдельно подчеркивает важность отслеживания своих мыслей, ведь в новое время их сила возрастет и станет более проявленной. Знаменитая фраза «Куда внимание — туда энергия» действительно работает и станет еще актуальнее. И ситуации, вроде «Я только хотела тебе позвонить, а ты уже звонишь», не случайны, ведь на тонком плане все мы связаны, как бы далеко ни находились друг от друга. «Если наши мысли будут благостными, если через них мы транслируем миру свою любовь, то мир это почувствует и ответит взаимностью, - говорит эксперт. - **Люди нового времени, по сути, смогут силой мысли формировать события. Также станет очень сложно врать, что-то утаивать, ведь чужие намерения будут легко считываться.** Корыстно использовать людей в своих целях станет, по большому счету, невозможно. И в целом, если ты живешь из состояния любви и единства с другими, то у тебя пропадает сама потребность лгать».

**А еще значительно ускорится закон кармы** (то есть причинно-следственных связей). «Плохие» поступки нам будут «возвращаться» почти мгновенно, поэтому людям станет легче учиться на своих ошибках. Татьяна рекомендует осознанно относиться к долгам во всех их проявлениях (а карма, по сути - это эквивалент долга). Если вы что-то обещаете, но не делаете, если не отдаете деньги, надеясь, что об этом забудется, если хотите получить что-то бесплатно, хотя это имеет цену, то вам потом все равно придется заплатить, но уже в других масштабах».

## СОНАСТРОЙКА С ЧАСТОТАМИ НОВОГО ВРЕМЕНИ

Чтобы ваша жизнь была более гармоничной и счастливой в условиях интенсивного изменения энергетики Земли, нужно помнить о следующем. Во-первых, как говорилось выше, **повышайте свою осознанность, следите за своими мыслями, старайтесь действовать из любви, а не из страха, думайте о том, какой дар вы можете преподнести миру**, не пытайтесь получить выгоду за счет использования других (так вы лишите чего-то самих себя, ведь вместе с остальными является частью единого энергетического поля). Во-вторых, уделяйте особое внимание своему здоровью, ведь тело претерпевает трансформации в соответствии с новыми энергиями. В-третьих, признавайте и трансформируйте устаревшие установки, программы, которые не дают вам развиваться, «держат» на низких частотах. И, если вы чувствуете, что уже живете на высоких вибрациях, обладаете определенными знаниями и опытом, то не держите это в себе: действуйте, проявляйтесь, делитесь своей энергией. Всего один осознанный человек потенциально способен изменить сознание тысяч и миллионов.

А не так давно (по сути, синхронно с началом резкого повышения вибраций Земли) в мире начал распространяться метод, помогающий людям сонастраиваться с частотами колебаний планеты и жить на более высоких энергиях. **В 1993 году мануальный терапевт Эрик Перл открыл особые энергетические частоты Reconnective Healing («воссоединяющие частоты»)**. Их благотворное влияние на живых существ подтвердили научные эксперименты (увеличивалась продолжительность жизни, восстанавливалась структура ДНК...).

В итоге, Перл предложил эти частоты в двух различных типах сеансов - Reconnective Healing и Personal Reconnection. По утверждению специалистов метода, они помогают привести человека к внутреннему энергетическому балансу, гармонии и исцелению. Reconnection сонастраивает человека со «Всемирным Интеллектом», с энергией Земли и самим собой (имеется в виду «Я» высшего порядка - в простом понимании, душа, которая воплощается в теле для проживания определенного опыта).

Почему нам вообще требуется помощь в сонастройке? Дело в том, что по мере взросления мы перестаем слышать себя: различные родовые

и социальные «программы» мешают человеку чувствовать свою истинную суть, идти по своему пути, реализовывать изначально предназначенное. Из-за этого, к примеру, индивид идет учиться не туда, куда хочет, а туда, куда скажут родители. Эти «программы» очень схожи с «глушилками», которые не дают нам сегодня нормально смотреть YouTube: они блокируют наши возможности, размывают мышление, ограничивают видение. «Reconnection убирает эти «глушилки»: мы начинаем четко видеть свои подлинные потребности, свой путь и получаем энергию для осуществления жизненных задач. Мы перестаем петлять: внутренний навигатор показывает, куда идти. Нам встречаются нужные люди, и создаются события, которые способствуют воплощению наших задач, - говорит Татьяна. - Данный эффект сравним с настройкой радио: вместо шумов в приемнике мы, наконец, находим нужную частоту и получаем важную нам информацию».

Сессии Reconnection и Reconnective Healing делаются без прикосновения. Специалисты по ним, сертифицированные практики (Татьяна, как раз, является таким практиком) - это осознанные наблюдатели и катализаторы изменений, которые человек приглашает в свою реальность. Практик уже является «носителем» этой частоты и через внимание и определенную технику производит сонастройку. **От человека только требуются осознанный выбор пойти в свою эволюцию и личное присутствие.**

А вот для сессии Reconnective Healing личное присутствие не обязательно: сеанс можно проводить даже на расстоянии (опять же, за счет того, что все в мире связано, и у энергии нет границ). Исцеляющие частоты способствуют энергетическому балансу и гармонизации микрокосма человека. В результате взаимодействия с частотами Reconnective Healing происходит перераспределение энергии, активируются естественные механизмы самоисцеления. Отметим, что, если Reconnection делается 1 раз в жизни, то сессии Reconnective Healing проводится без ограничений, по мере необходимости и желания. Позитивное действие Reconnection и Reconnective Healing на людей неоднократно было доказано эмпирически: многое в их жизни радикально менялось, от здоровья до финансового положения. Они не раз делились своим ощущением, что мир словно стал подстраиваться под их намерения. Об историях этих изменений можно подробнее узнать в соцсетях Татьяны Смирновой.

## Татьяна Смирнова

г. Москва

Более 35 лет

психолог, с медицинским образованием, специалист по психосоматике, эксперт международного уровня по работе с подсознанием

«Приглашаю вас познакомиться с инструментами, которые помогут раскрыть вашу внутреннюю ценность, осознанность, силу и знания, которыми вы являетесь, и создавать свою жизнь такой, какой вы желаете»

15000+

сессий и консультаций

СЕССИИ RECONNECTION И RECONNECTIVE HEALING

АВТОРСКИЙ КУРС «ДЕНЬГИ - ЭТО НЕ PRO - ДЕНЬГИ»

АВТОРСКИЕ КУРСЫ ПРО ФИНАНСЫ, ОТНОШЕНИЯ, ЗДОРОВЬЕ

ИНТЕНСИВЫ И ВЕБИНАРЫ (ОТ ТЕМЫ ДОЛГОВ ДО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ)



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

8-916-125-66-86 [smirnovatatiana.ru](http://smirnovatatiana.ru)

# «ПОБОЧНЫЙ» ЭФФЕКТ ФЕЙСБИЛДИНГА

## «ВИШЕНКА НА ТОРТЕ», О КОТОРОЙ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ



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

Фейсбилдинг (гимнастика для лица) продолжает набирать все большую популярность в мире. Соцсети наводнены различными обучающими видео, появляется множество новых методик и тренеров, возрастает понимание ценности ЕСТЕСТВЕННОЙ красоты. Будучи практикующим тренером по фейсбилдингу со стажем более 12 лет, работая офлайн с тысячами клиентов, я заметила интересный «побочный» эффект этой практики. У моих постоянных клиенток не только меняется лицо, но и многое другое, как снаружи, так и внутри! Они становятся более уверенными, трансформируется их гардероб, появляется стильный макияж, блестящие глаза, улыбка. Об этом явлении я бы хотела рассказать подробнее в данной статье.

### О СУТИ ФЕЙСБИЛДИНГА

Для начала предлагаю вспомнить (или, может, впервые узнать), что же такое фейсбилдинг. Он начал активно распространяться с 80-х годов прошлого века. Основной принцип гимнастики - напряжение и расслабление мышц, питание и омолаживание за счет этого тканей и кожи лица, шеи и зоны декольте. Лицо и шея человека – это целых 98(!) мышц. Их можно естественным образом тренировать, как и остальные части тела. Активная циркуляция крови, которая возможна

при напряжении мышц, создает питательную среду для образования белков коллагена и эластина, ответственных за тонус и упругость кожи. При этом нужно понимать, что мышечное строение лиц людей настолько неповторимо, что во многих аспектах нужно подбирать индивидуальные упражнения для каждого конкретного человека, что, собственно, профессионалы в данной сфере успешно делают. Поэтому я преподаю именно оффлайн (это более безопасно и эффективно, а онлайн воспринимаю лишь как «пробник» (человек по нему может решить, нравится ему метод или нет).

Кстати, а задумывались ли вы об основных причинах увядания лица с возрастом? Во-первых, с течением лет мозг все больше сосредотачивается на жизненно важных органах, а кожа, как бы находящаяся на периферии его внимания, получает все меньше питания. Дефицит питания кожа лица и шеи испытывает также из-за неправильной осанки и статики шеи. Недостаток питания приводит к дефициту коллагена и эластина в тканях: они становятся дряблыми, отслаиваются от мышц. Кстати, молодое лицо - это, прежде всего, ЖИВОСТЬ мимических мышц: большое количество микродвижений, меняющиеся выражения лица, широкий спектр эмоциональных состояний (ухмылки, «гримаски» и т.д.). В обычной жизни естественные движения

(пережевывание пищи, моргание, разговор, выражение эмоций) не дает достаточной активности мышцам. Согласно исследованиям, если состояние лицевых мышц 40-летнего человека перенести на мышцы тела, то он не сможет даже ходить! Упражнения фейсбилдинга, как раз, возвращают лицам людей ту самую живость.

### ПРИЯТНЫЕ БОНУСЫ ФЕЙСБИЛДИНГА

Фейсбилдинг не только выравнивает, подтягивает и разглаживает. Наш организм - единая система, и состояние нашего лица зависит, в том числе, от правильности осанки, грудных и шейных мышц, тканей волосистой части головы и даже ушей. Соответственно, упражнения из гимнастики приносят неожиданный для многих оздоровительный эффект. Например, активизируется кровообращение и питание тканей в целом. Благодаря работе глазных мышц улучшается зрение. Комплексы и приемы для мышц ушной раковины несут дополнительное питание в слуховой аппарат: так не только улучшается слух, но и происходит профилактика возрастного опускания ушей. Расслабляются зажимы жевательных мышц - одних из самых сильных мышц в теле человека (кроме болевых ощущений в области лица и шеи перенапряжение жевательных мышц ведет к шуму и звону в ушах, излишнему сжиманию челюстей, от которого происходит постепенное стирание зубов). Снимается пере-

# SKIN SYNERGY

профессиональные  
косметологические средства

Компанией Skin Synergy разработано 52 препарата для домашнего и профессионального ухода за кожей. Препараты объединены в 18 линий и направлены на борьбу с такими проблемами, как сухость кожи, гиперпигментация, преждевременное старение, акне, повышенная себосекреция, розацеа.

Линейка препаратов расширяется ежемесячно.

На данный момент бренд представлен в 88 городах и 8 странах мира!

Спрашивайте в салонах города!





напряжение шеи, расправляются плечи, формируется правильная осанка. А еще улучшается мозговая деятельность, так как правильная работа мышц лица поддерживает оптимальную температуру мозга. Для возрастных людей это особенно важно, ведь им нужно заботиться о сохранении своих когнитивных способностей (внимание, память, мышление, речь...).

**Но еще важнее, что у людей меняется психологическое состояние. Обычно на первых занятиях большинство женщин выглядят скованными и зажатыми. Но со временем они становятся все более уверенными, чаще улыбаются и выглядят счастливыми. Почему так происходит?**

Начну с того, что, по статистике, около 70% людей не довольны своим отражением в зеркале (особенно если смотришь в него совсем близко). В основном это психология, а не объективная картина: многие молодые и реально красивые девушки воспринимают критично свой внешний вид. Я тоже в молодости себе не нравилась. А на занятиях по фейсбилдингу люди постоянно смотрят на себя в зеркало. Вначале это приносит дискомфорт, но затем человек привыкает к чертам своего лица, начинает нравиться себе все больше и больше, принимает себя. И происходит «волшебство»: ты получаешь все чаще комплименты от знакомых и незнакомых людей, а коллеги и родственники интересуются, как тебе удалось похорошеть. **Секрет прост: когда ты относишься к себе с уважением и любовью, внешний мир отвечает тем же! А еще любящий себя человек хорошо знает, что он хочет и куда стремится.**

Иногда я чувствую себя коучем по отношениям, наставником и даже психологом, ведь со мной часто делятся позитивными изменениями в разных сферах жизни и благодарят. Многие рассказывают о прогрессе в личной жизни - новых отношениях или ренессансе существующих. Кто-то хвалится победой в конкурсе, у кого-то в жизни появляется новое увлечение, хобби. Некоторые даже говорили о неожиданном повышении на службе. В последнем случае, многие скажут: «И где тут связь с фейсбилдингом?» На самом деле, все логично: люди, ставшие уверенными и полюбившие себя, способны достигать целей в любой области: их желаниям просто суждено



сбываться! Недаром мои ученики часто сравнивают занятия гимнастикой для лица (особенно индивидуальные) с психологической сессией.

Понятно, что фейсбилдинг - лишь один из способов начать нравиться себе в зеркале. Можно просто медитировать и ждать, когда придет ощущение внутренней гармонии и баланса (и тогда объективное состояние лица будет не так важно). Можно пользоваться чем-то из бесконечного количества вариантов, предлагаемых современной косметологией (у которых обычно немало различных противопоказаний). Фитнес - тоже важен (правда, в одном из предыдущих выпусков «Alfa Жизни» я подробно писала о его побочных эффектах именно для нашего лица). Идеально - все это использовать в комплексе.

#### МОЯ «ВИШЕНКА НА ТОРТЕ»

«Побочные» эффекты фейсбилдинга ощутила на себе и я. Сначала было внешнее преобразование, потом пришли психологические изменения, и это вылилось в многочисленные позитивные события. Моя жизнь забила ключом! Я стала активно презентовать себя на бизнес-мероприятиях и бьюти-фестивалях, начала писать для СМИ. Одним из знаковых событий было участие в конкурсе «Маленькие шаги к большому успеху» от журнала «MarieClaire». Как одна из

его победительниц я получила много приятного: интервью, фотосессия, наряды, макияж, проживание и дорога за счет организаторов... Я тогда реально почувствовала себя принцессой! После конкурса стала получать различные рекламные предложения, в качестве модели участвовала в фотосессиях. Моделингом я увлеклась серьезно: прошла обучение, освоила подиум. Сегодня продолжаю собирать в свою копилку новые увлечения и достижения. Это результат того судьбоносного момента 13-летней давности, когда я, благодаря фейсбилдингу, наконец, полюбила свое отражение в зеркале.

Рекомендую всем заниматься гимнастикой для лица: этот прекрасный ресурс способствует счастью и успеху в самых разных его проявлениях. А ниже - полезный бонус от меня для всех читателей!

#### ОЖИВЛЯЮЩИЙ УТРЕННИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЛИЦА

Это короткий комплекс упражнений поможет вам взбодрить мышцы, кожу и поднять настроение ранним утром. Все делается перед зеркалом (от 5 до 15 минут).

- 1. Вращаем плечами: 5 раз вперед, 5 раз назад**
- 2. Руки заводим назад, плечи вниз и назад, грудь вперед, в пояснице не прогибаемся (для этого втягиваем живот). Держим 15 секунд, потом расслабляемся.**
- 3. «Грабелями» из пальцев массируем волосистую часть головы, растираем уши (по 15 секунд).**
- 4. Теми же «грабелями» поднимаем ткани на висках от внешних углов глаз к макушке, стараясь собрать на голове кожную складочку. Повторяем 15 раз.**
- 5. И снова «грабелями»: пальцами поднимаем ткани вертикально от уровня бровей к линии роста волос (15 раз).**
- 6. Рот делает длинную «О». Затем губы поворачиваем за зубы. Из этого напряженного положения сильные прямые пальцы рук поднимают ткани от нижней челюсти к уголкам рта и далее к вискам (15 проходок).**
- 7. Встряхиваем расслабленные ткани лица, как это делают собаки. Затем гладим себя, хвалим, улыбаемся своему отражению, желаем себе удачного дня!**

Реклама

# ИРИНА КУЛАГИНА

тренер и автор методики

+7 (951) 902 28 76

*Успей остаться молодой!*

групповые и индивидуальные занятия  
онлайн и офлайн

@irina\_kulagina\_facebuilding  
<https://vk.com/facebuildingrussia>



# ОБРАТНАЯ СТОРОНА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

## К ЧЕМУ ПРИВОДИТ СТРЕМЛЕНИЕ К ИДЕАЛЬНОСТИ?



**АЛЕКСАНДР ШАХОВ,**  
преподаватель психологии



Культ успеха, характерный для современной эпохи, способствует увеличению количества перфекционистов - людей, стремящихся достичь идеала в той или иной сфере, желающих быть лучше, богаче, красивее, популярнее всех. Отдельную роль в этом играют соцсети, где пользователи выкладывают лучшие фото, демонстрируют фасадную часть своего бытия и скрывают то, что показывать не хочется. Это побуждает людей сравнивать себя с другими, делать свою жизнь (хотя бы в чужих глазах) соответствующей эталонам. Стоит признать, что в ряде сфер перфекционистский подход действительно помогает многого достигнуть. **Но нездоровый перфекционизм способен разрушить жизнь самого человека и негативно отразиться на его близких. Каковы деструктивные последствия перфекционистского мышления, как оно проявляется (порой**

**неожиданно) в разных сферах жизни, и как человек может стать более гибким? Об этом и многом другом «Alfa Жизни» рассказал психолог, преподаватель психологии в направлении КПТ Александр Шахов.**

### КОГДА МЕЛКИЕ НЕДОСТАТКИ ВЫГЛЯДЯТ КАТАСТРОФой

«У перфекционизма есть целый ряд определений, но в КПТ-подходе под ним понимается стремление к безупречности во всех или в нескольких значимых сферах, - говорит Александр. - Здесь также подразумевается специфическое отношение к своим достижениям (например, склонность к их обесцениванию, быстрое переключение на новые цели) и к ошибкам (чрезмерная самокритика). Некоторые классификации выделяют Я-адресованный перфекционизм (человек стремится к собственной идеальности), адресованный другим (вторая половина, коллеги,

многих из них может стать настоящей трагедией то, что они в чем-то хуже, менее успешны, чем сверстники. Критерием успеха могут стать те же оценки в школе: в когнитивных схемах у немалой части ребят закрепляется, что, «если ты получаешь пятерки - ты молодец, а если ставят двойки - то неудачник». Такая установка кристаллизуется и переходит во взрослую жизнь. **Человек будет сильно зависеть от степени идеальности своих результатов, например, на работе, где существуют различные рейтинги, крп, где чувствуется конкуренция.** А отсюда - почти ежедневное внутреннее напряжение».

В отношениях перфекционизм обычно проявляется в особых ожиданиях от партнера: он должен определенно себя вести, дарить определенные подарки и давать определенный объем внимания. Чем такие ожидания выше, тем больше вероятность их невыполнения, а значит - наступления разочарования. Так, сокращение количества совместных походов в рестораны и цветочных букетов может интерпретироваться девушкой, что ее перестали любить и уважать. Вероятно, будут мысли, вроде «Опять я выбрала не того мужчину». Перфекционисты довольно легко выходят из отношений, если обнаруживают какое-то несоответствие идеалам. Только проблема в том, что в новом партнерстве их часто ждет похожее разочарование. А если постоянно отталкивать от себя представителей противоположного пола за их недостатки, то есть большой риск в итоге оказаться в одиночестве.

«Бывает, партнер изом всех сил старается соответствовать ожиданиям перфекциониста, подстраивается под него, исполнять все его прихоти. Тем самым он еще более укрепляет в нем такой образ мышления, - отмечает Александр. - **Подобный союз может продержаться долго, но большой вопрос, насколько такие отношения являются здоровыми.** А когда человек удовлетворяет запросы перфекциониста без желания, то он будет испытывать огромное эмоциональное напряжение с соответствующими последствиями».

Установка «Либо идеальные отношения, либо - никакие» - типичный пример **дихотомического (черно-белого) мышления**, которое наблюдается у большинства перфекционистов. Также для них характерно **долженствование** (индивид считает, что он всем (включая себя) что-то дол-



### Виталий Крюков

СПЕЦИАЛИСТ ПО ПСИХОКИНЕТИКЕ, ИНТЕГРАТОР PWS, РЕГРЕССОЛОГ

**О ПСИХОКИНЕТИКЕ:**

То, что происходит в жизни человека, является текущим отражением его внутреннего состояния, соответствующего определенным энергетическим частотам. С помощью Психокинетики (и в частности, Психокинетического рисунка) можно взаимодействовать непосредственно с этими частотами, и таким образом - перестраивать ситуационные ряды, разрывать замкнутые круги проблем, менять качество жизни

Изменение ситуационных рядов в разных сферах жизни: карьера, отношения, самореализация...

Работа с травмирующим опытом и деструктивными убеждениями



@WITALI5185

8-930-056-0206 СЕССИИ ОЧНО, ОНЛАЙН И ПО ФОТО



**Десятки мастер-классов за 1 день!**

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

жен, или все ему что-то должны), **катастрофизация** (то, что не эталонно, кажется ужасным) и концентрация на негативных моментах. Типичный пример последнего: человек организует событие, которым 499 участников оказались довольны, и лишь одному оно не понравилось. Из-за него он будет сильно расстроен: посчитает, что мероприятие было неудачным. Или бывает, что во время отдыха в теплой стране в один из дней портится погода: люди с подобным мышлением будут считать, что из-за этого дня весь отдых пошел насмарку. «Получается, что человек смотрит на мир через особую призму, живет в своего рода дополненной реальности. Это в КПТ-подходе называется когнитивным искажением», - говорит Александр.

### ЧТО ТЕРЯЮТ ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ?

Часто перфекционизм проявляется в очень неожиданных вещах. Например, благодаря ему может развиться аэрофобия. Человек подмечает различные недостатки в конструкции самолета (допустим, скотч на некоторых сидениях), катастрофизует их в своем сознании, и боязнь летать усиливается. С перфекционистским мышлением так же связано такое явление, как ипохондрия - чрезмерная тревожность по поводу любого сбоя в своем организме: если в теле что-то кольнуло - это уже неидеально, уже опасно, а значит, нужно срочно бежать в аптеку или к врачу (желательно к одному из лучших в городе).

Кстати, тело, внешность - это одна из главных точек озабоченности современных перфекционистов, чем активно пользуются бизнесы wellness и beauty сегмента. И здесь нередко здоровый перфекционизм (когда человек просто хочет хорошо выглядеть (возможно, лучше большинства), соответствовать определенным стандартам), перерастает в клинический - когда в процессе бесконечного совершенствования и из-за постоянной неудовлетворенности результатами ты уже вредишь своему физическому и психическому здоровью. Увеличение губ и других частей тела до неэстетичных размеров, десятки пластических операций, «качки», которые не могут остановиться в наращивании мышц, девушки, доводящие себя до предсмертного состояния из-за желания походить - все это проявления клинических форм перфекционизма.

Перфекционистское мышление обычно формируется в юности - не в первые годы жизни, а тогда, когда вербальный аппарат уже достаточно развит. Чем более чувствителен, эмпатичен, эмоционален человек, чем более близко к сердцу он воспринимает похвалу за успехи и критику за ошибки, тем больше шансов на развитие у него такого рода мышления. Еще обязательно нужны некие ориентиры: позитивные модели (люди, которым хочется подражать) или, наоборот, негативные (от которых нужно максимально дистанцироваться). Ну, и, конечно, сильно подпитывает перфекционистские установки социум (с его вышеупомянутым культом успеха), среда, где все подвергается оценке и сравнению.

Негативных последствий чрезмерного перфекционизма довольно много. Это, во-первых, разнообразные проблемы со здоровьем (результат сильного нервного напряжения, стресса и постоянного чувства неудовлетворенности), депрессивные состояния. Часто в определенном возрасте и в определенных обстоятельствах перфекционист приходит к выводу, что он никчем, ничего не добился по сравнению с другими. Еще в его жизни много различных ограничений: отказываясь от того, что «неидеально», он теряет массу возможностей, ярких впечатлений, эмоций, знакомств и т.д. Например, не давая

шансов представителям противоположного пола из-за подмеченных недостатков, он потенциально лишает себя многих счастливых жизненных моментов. Или, соглашаясь только на сверхкомфортный отдых, человек закрывает себе возможности побывать во многих интересных местах, ощутить атмосферу и драйв множества крутых мероприятий. Из-за перфекционизма в какой-либо деятельности на нее может уходить чудовищная часть времени, из-за чего другие сферы будут приноситься в жертву. И в целом, перфекционисту бывает сложно получить радость от жизни, так как **его избыточное стремление к идеалу рушит «реальное» удовольствие**, которое редко совпадает с первично представляемыми желаниями. В итоге, парадоксальным образом выходит, что человек с перфекционизмом достигает чего-либо и радуется, не благодаря, а вопреки перфекционизму.

### ФОРМИРУЕМ НОВЫЕ ПРАВИЛА ЖИЗНИ

**Что же делать, если вы пришли к осознанию, что излишний перфекционизм в одной или множестве сфер жизни вам вредит? Конечно, самый быстрый и надежный вариант - прийти на психологическую консультацию. А так, есть ряд лайфхаков, которые помогают смягчить деструктивные установки. Ими поделился наш эксперт.**

После определения области, где наиболее ярко проявляется ваш перфекционизм, возьмите лист бумаги и выпишите, в чем он вам помогает и в чем мешает. Допустим, стремление во что бы то ни стало получить красный диплом даст вам статус, но лишит сна, отберет много ценного времени молодости, которая бывает лишь раз... Далее стоит сформулировать негласные правила, которые вы стремитесь исполнять («Быть отличником», «Остаться лучшим работником компании», «Иметь самые большие мышцы в городе...»). Затем постарайтесь вспомнить, когда зародились эти правила (например, все могло начаться с фразы родителей «Мы должны гордиться тобой!»). **Поразмышляйте, помогают ли сегодня вышеописанные правила делать жизнь такой, о какой всегда мечтали.** Хитрый ум перфекциониста, скорее всего, побудит сказать: «Помогают!» Но тут важно дописать, как именно. Это может привести к появлению ценных инсайтов.

И теперь приступаем к самому главному: попробуйте вместо старых правил сформулировать новые, более мягкие. Допустим, я не «должен быть лучшим работником», а «хотел бы быть лучшим работником», или «мне достаточно быть в десятке лучших». Можно дойти и до более радикального: «Хочется хотя бы выполнить свою работу!» Таким образом вы снизите напряжение, связанное с необходимостью следовать правилам перфекциониста.

Кстати, такое известное явление, как прокрастинация (склонность к откладыванию важных дел), с перфекционистами случается особенно часто.

Им ведь нужно выполнить работу идеально, что требует много усилий. Подсознание стремится все это отложить и заняться второстепенными делами (а их тоже важно выполнять идеально). Таким образом теряется масса времени. Для борьбы с прокрастинацией Александр рекомендует «правило 10-15 минут»: **начинайте делать самое значимое и трудное прямо сейчас и отведите на это до 15 минут.** Неважно, захочется ли вам потом продолжить работу по истечению времени, или вы будете отдыхать. Просто помните, что вам будет легче замотивировать себя на 15 минут труда, чем на несколько часов.

Как друг или любимый человек перфекциониста может помочь ему стать более гибким? Как минимум, стоит напоминать ему о том, что его будут любить, ценить и уважать вне зависимости от результатов его дел. Если же от вас требуют определенного («идеального») поведения и сильно обижаются, если вы не всегда можете оправдать ожидания, то, в первую очередь, нужно осознать и принять, что это просто такой тип мышления, и вы здесь ни при чем. Постарайтесь в спокойном состоянии объяснить партнеру, что многое, к чему он привык, является лишь вашим жестом доброй воли, а не вашей обязанностью перед ним. Конечно, без рефери в виде семейного терапевта обсуждать такое крайне сложно.

**Многочисленные случаи из практики нашего эксперта показывают, что смягчение перфекционизма может привести к улучшению качества жизни.** Вот один из примеров, который Александр часто разбирает на занятиях со своими студентами.

Человек захотел разобраться с тайм-менеджментом: он работал с 9 утра до 9 вечера, оставался в офисе сверхурочно, но все равно многое не успевал. То есть он старался чуть ли не больше всех своих коллег, а в результате, оказывался тем, кто постоянно подводил, срывал сроки. К примеру, он много времени тратил на составление деловых писем: очень долго их перепроверял, отслеживал каждую запятую. Такое рвение основывалось на страхе потерять идеальное (для него) место работы: это бы сильно ударило по его самооценке, что для перфекциониста - катастрофа. С этим человеком была проведена психотерапевтическая работа, в результате которой в его подсознании была убрана прежняя значимость данной должности. Он стал стремиться уходить из офиса вместе со всеми, снизил чрезмерные критерии к своему труду, и очень скоро обнаружилось, что его эффективность от этого только выросла! Точно так же и вы (или ваши близкие-перфекционисты) можете изменить жизнь, чуть-чуть (а может, и сильно) смягчив правила, по которым живете.



Реклама

## АЛЕКСАНДР ШАКИРОВ

Психолог, преподаватель психологии  
(Когнитивно-поведенческий подход)



Telegram-канал для психологов  
и интересующихся психологией  
[t.me/shakirov\\_therapist](https://t.me/shakirov_therapist)



**ИЛЬЯ ПОДСТРЕЛОВ  
(ГРУППА ФАКТОР-2):**

**«ПОПУЛЯРНОСТЬ  
МУЗЫКАНТОВ  
В РОССИИ  
ЗАВИСИТ ОТ  
ШКОЛЬНИКОВ»**



«Фактор-2» - одна из главных российских групп нулевых годов. Дуэт, соединяющий в своем творчестве поп, рэп и гитарную дворовую музыку, появился словно из ниоткуда и буквально за год приобрел невероятную популярность без поддержки ТВ и радио (интернет тогда не был достаточно развит): просто молодежь того времени передавала из рук в руки пиратские диски и кассеты с песнями коллектива. Клипы, ротации были уже позднее (когда к продюсированию подключился основатель группы Руки Вверх Сергей Жуков). В течение 5-ти лет музыканты активно выпускали альбомы и гастролировали, были на пике славы. А потом два друга разошлись: один (Владимир Панченко) теперь живет в Германии, а другой (Илья Подстрелов) в России. По сути, сейчас существуют 2 группы Фактор-2 - немецкая и российская. 21 и 22 сентября последняя выступала в нижегородском Руки Вверх Баре. А накануне концерта «Алфа Жизнь» пообщалась с Ильей Подстреловым. Он рассказал об интересных фактах из истории группы, трудностях с продвижением новых песен, сотрудничестве с Жуковым и многим другом. Разговор получился весьма откровенным.

- Сегодня вы часто выступаете на мероприятиях формата «Дискоотека 90-х», хотя ваши основные хиты выпущены в нулевые, и

дискоотекой ваше творчество сложно назвать. Как это все сочетается?

- Для меня нет разницы, под каким брендом выступать. Главное, чтобы залы собирались, а люди отрывались. Но формально первый состав группы (о нем знает немногие) образовался в 1999 году. Не случайно в этом октябре в Москве пройдет юбилейный концерт в честь 25-летия Фактора-2. Такие хиты, как «Война», «Улетали журавли», «Одинокая звезда» были написаны именно в период первого состава. Мой тогдашний партнер был музыкально подкованным человеком, принимал активное участие в создании треков. А Владимира Панченко я всему обучал с нуля. Долго отработывал с ним, как читать рэп, а моя тетя-хормейстер давала азы вокала. Ни текстов, ни музыки, ни аранжировок Владимир не писал, и это мы нигде не афишировали.

- А какую роль ваш нынешний партнер по группе Андрей Камаев играет в создании песен?

- Он делает аранжировки, студийную работу. Но еще важнее его помощь на концертах. Без Андрюхи я бы слабо смотрелся на сцене: такой безумной энергии не было бы.

- Песни Фактора-2 многие полюбили за то, что они словно рассказывают истории из реальной жизни, а потому воспринимаются близко к сердцу. Насколько ваше творчество автобиографично?

- На самом деле это почти полностью плод моей фантазии и продюсерский ход. Я просто придумывал истории, которые могли с кем-то произойти. Вообще, будучи юным, я писал песни 24 часа в сутки, был как больной - думал только о музыке. Родители сильно переживали из-за этого. Они желали, чтобы я интегрировался в немецкую среду (Илью привезли в Германию, когда он еще учился в школе, - авт.), а я не хотел этого... О том, чтобы стать популярным особо не думал: просто кайфовал от процесса. В результате, на сегодняшний день мною написано 215 песен.

- Расскажите, как вы познакомились с Сергеем Жуковым, и общаетесь ли с ним сейчас?

- Первый продюсер группы Dj Vital, живший с нами в Германии, однажды показал ему диск с нашими песнями, рассказал, что мы неплохо собираем залы. Сергей отреагировал: «Обалденно! Это нужно продвигать в России». Мы подписали с ним контракт и переехали в Москву.

Далее понеслось: первые альбомы на крупном лейбле, клип «Красавица», который долго не слезал с первого места хит-парада МУЗ-ТВ, большой концертный тур... Потом все как-то пошло на спад. Жуков увлекся другими проектами, и мы решили уйти в свободное плавание. Последние 10 лет с ним лично практически не общался: связь иногда поддерживал через посредников. Так, нашу группу звали на юбилейное шоу Руки Вверх в Лужниках, но в этот день у нас был свой концерт.

- Нет ли у вас ощущения, что популярная ныне группа Dabro во многом вас копирует? У них то же соединение гитарной, дворовой лирики и современного звука, те же «истории из жизни»...

- Мне кажется, они больше копируют Макса Коржа. Для меня их творчество звучит вторично, ведь один Макс Корж уже есть. Это напоминает мне конец 90-х, когда, вдохновившись группой Руки Вверх, стали появляться десятки аналогичных танцевальных проектов. В любом случае, ни Dabro, ни другую попсу я не слушаю. И вообще в последнее время раздражают треки, где есть слова. Предпочитаю атмосферную, фоновую музыку для медитаций. Под нее можно думать о своем, заниматься делами.

- В этот уикенд у вас настоящий аншлаг - 2 концерта подряд. Часто такое бывает?

- Регулярно. В одном из городов было даже 4 концерта подряд. Залы обычно небольшие, а потому всех желающих в один день не вмещают. Что буду делать в промежутках между двумя концертами в Нижнем? Буду спать в гостинице: я слишком уставший, чтобы, к примеру, ходить на экскурсии.

- Пытаетесь ли вы продвигать свои новые песни, или полностью сосредоточились на старом творчестве, на монетизации ностальгии?

- Я уже около 10 лет пытаюсь раскрутить что-то новое, но мало что получается. По-настоящему заходят, разве что, «перделки» старых хитов. Проблема в том, что основная наша аудитория - люди старше 30 лет. Главный же двигатель музыки в России - тинейджеры (особенно девушки): за счет их активности в соцсетях некоторые музыканты получают раскрутку почти бесплатно. Фактор-2, по сути, продвигался похожим образом: молодые люди того времени сами распространяли наши песни. Взрослые люди ничего тебе не раскрутят: они слишком сфокусированы на семье и работе. В том числе поэтому я все активнее пишу песни для молодых музыкантов, занимаюсь их продюсированием. Сейчас, к примеру, ищу талантливого вокалиста для рок-проекта.

- Начинающим музыкантам сегодня сложнее пробиться в шоу-бизнес, чем во время вашего становления?

- Конечно! Сейчас конкуренция просто сумасшедшая: все друг другу мешают. Нужно складывать огромные деньги на таргетинг в соцсетях, на посевы в пабликах VK. Чтобы продвинуть первый сингл начинающего музыканта, требуется, как минимум, 500000 рублей, и далеко не факт, что он выстрелит.

**СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ**  
**ДЖУМАНДЖИЯ**

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

[WWW.JUMANJI-PARK.RU](http://WWW.JUMANJI-PARK.RU)  
ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ  
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82

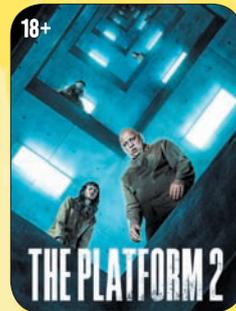
Реклама



## ХИТ-ПАРАД. ОКТЯБРЬ 2024

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:  
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	TYLA	PUSH 2 START
2	LISA	MOONLIT FLOOR
3	PARIS HILTON	BBA
4	THE WEEKND	TIMELESS
5	KSI	THICK OF IT
6	TINASHE	NO BROKE BOYS
7	JENNIE	MANTRA
8	ROSE & BRUNO MARS	APT
9	SEVENTEEN	LOVE, MONEY, FAME
10	VIRTUAL RIOT	STEALING FIRE



платформа с едой для всех жителей. И, если верхние этажи питаются хорошо, то до нижних пища почти никогда не доходит...

Первая часть «Платформы» произвела настоящий фурор. Кино поднимало много актуальных тем, от изменения человека в сложных

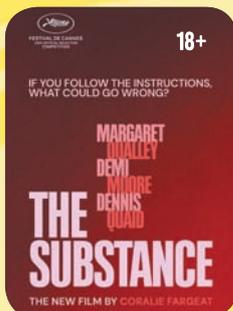
обстоятельствах до принципов общественного устройства. Во второй «Платформе» показано, как жители пытаются построить общество со справедливостью и равноправием. Но, в итоге, все перерастает в насилие. Оказалось, что даже самые благие законы часть людей неизбежно будет нарушать. Главный вывод - общество будет справедливым только тогда, когда каждый его член будет иметь внутреннюю потребность делать что-то во благо других... К фильму можно придаться из-за целого ряда моментов, но это достойное продолжение первой части.

## ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Mc Brat

Больше рецезий на сайте [alfalife-nn.com](http://alfalife-nn.com) (раздел «Кинорецензии»)

## СУБСТАНЦИЯ



Елизабет - телезвезда, которая в свои 50 лет осознала, что перестала быть востребованной (именно из-за возраста). Это касается не только карьеры, но и других сторон жизни. И тут в ее руки попадает флешка с информацией о том, как обрести вторую молодость: можно вколоть вещество, позволяющее сформировать из собственного тела новое, более юное...

«Субстанция» - возможно, самый грустный, драматичный и злободневный фильм ужасов в истории. Ноготг-составляющая здесь сильна, но она второстепенна. Во главе угла - трагедия старения, причем, именно современного, успеш-

ного, следящего за собой человека. Главная героиня добилась в жизни всего, о чем только можно мечтать, очень энергичная и великолепно выглядит на фоне ровесников. Но она не может смириться с тем, что все не так, как раньше, и в отчаянии решается на эксперимент. В фильме очень искусно показаны почти все возможные фобии, связанные с возрастом и внешностью. Мы даже видим, какие психологические изменения приходят со сменой возраста: ощущающая старение Елизабет «подсела» на примитивные ТВ-пограммы, а ее молодая версия приобрела безответственность и стремление получать все и сразу. Финал - настоящее сумасшествие! Несмотря на обилие внешне отвратительных сцен, основная зрительская эмоция здесь - сильное сочувствие к героине. Фильм на 11 баллов из 10.

## ПЛАТФОРМА 2

В рамках странного эксперимента людей распределили по 333 этажам гигантского здания. Каждый день сверху вниз спускается

## УЖАСАЮЩИЙ 3



В маленьком городке появился Дед Мороз со своими представлениями о празднике и веселье. Встреча с ним неизбежно обернется кошмаром...

Большинство ярких кинозлодеев из фильмов ужасов родом из 80-х и 90-х годов пошлого века. 21 век в этом отношении пока разочаровывает: даже Пеннивайз из «Оно» (тоже придуманный очень давно) получился каким-то искусственным. И на этом фоне клоун Арт из трилогии «Ужасающий» выглядит как долгожданный луч света в темном царстве.

Он беспощаден, не убиваем, не предсказуем, может творить полную «дичь» на ровном месте, и при этом обладает непохим чувством юмора и своеобразным, творческим восприятием того, что он делает. Первые два фильма об «Ужасающем» добились большого успеха при довольно скромном бюджете. Видя это, кинопродюсеры решили увеличить финансирование, что было не зря: похождения клоуна стали во всех отношениях более эпичными.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М<sup>2</sup> РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

COSMOPARK\_NN | COSMOPARK-NN.RU



# ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА



Автор  
**ОЛЬГА ВИХАРЕВА,**  
психолог

## ТО, ЧТО ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Если человек часто испытывает чувство тревоги и неуверенности, сомневается в собственных возможностях, считает себя беспомощным, боится ошибаться, постоянно ищет одобрение других, то это может свидетельствовать о потере им внутренней опоры - фундамента целостной гармоничной личности, обеспечивающего контакт с собой, своими чувствами и ценностями. Люди без внутренней опоры утрачивают связь с собственными желаниями и потребностями, живя по правилам и ожиданиям окружающих. Страх не получить одобрение становится, по сути, основным двигателем их действий. В жизни они, как правило, сталкиваются с серьезными ограничениями - крайне редко продвигаются по карьерной лестнице, открывают бизнес, раскрывают таланты, в том числе из-за синдрома самозванца. А в сфере отношений обычно довольствуются партнером, который просто оказывается рядом (думают, что большего не достойны). В данной статье я расскажу, почему внутренняя опора так важна, как она формируется, и как мы можем развить ее в себе.

Люди с хорошо развитой внутренней опорой знают, чего хотят, и ставят свои приоритеты на первое место. У них, как правило, позитивный образ мышления, высокая самооценка. Они не

испытывают страх потерять что-то расположение, умеют воспринимать ошибки как часть опыта, учатся принимать себя такими, какие они есть, с учетом своих сильных и слабых сторон. Это позволяет им не только строить здоровые отношения с окружающими, но и создавать пространство для собственного роста и развития. Кроме того, внутренняя опора помогает справляться со стрессом и неопределенностью. Вместо того, чтобы поддаваться панике или тревоге, человек использует свои внутренние ресурсы для поиска решений и адаптации к изменениям. В нем есть глубинная уверенность в том, что даже в самых трудных обстоятельствах можно найти выход. Такие личности часто становятся примером для остальных, вдохновляя их на поиск своего пути к внутренней целостности.

Развитие внутренней опоры включает в себя работу над осознанием своих ценностей и целей. Когда мы четко понимаем, что для нас важно, легче принимать решения и следовать выбранному пути. Это осознание служит внутренним компасом, который направляет нас в условиях неопределенности. Способность принимать осознанные решения, основанные на своих убеждениях, укрепляет уверенность в себе и способствует проявлению лидерских качеств.

Внутренняя опора формируется в раннем

окружающим миром. Это создает основу для развития здоровой самооценки и способности справляться с трудностями. Если же ребенок часто игнорируется, не получает поддержки, похвалы или подвергается унижениям, у него возникают различные негативные установки, такие как «Этот мир опасен» или «Я никому не нужен». При формировании внутренней опоры значимым фактором является создание безопасной обстановки. Дети, растущие в условиях непредсказуемости и нестабильности, часто испытывают тревогу и недовольство собой. Поэтому важно, чтобы ребенок рос в благоприятной среде, способствующей развитию уверенности в себе и доверия к окружающему миру.

Совет всем родителям: позаботьтесь о создании безопасной эмоциональной среды для ребенка! Это значит, что он должен чувствовать, что может ошибаться без страха наказания, а мама и папа его любят и всегда защитят. Для этого, как минимум, нужно устранить крик как способ общения в доме и исключить телесные наказания. Соблюдайте личные границы всех членов семьи, занимайтесь собственным образованием и развитием, подавая позитивный пример. Избегайте ссор при ребенке, чтобы дом оставался безопасным пространством.

Создание внутренней опоры уже во взрослой жизни - это длительный, часто непростой процесс, требующий усилий. Этот путь подразумевает развитие самосознания и принятие себя со всеми своими достоинствами и недостатками. Первоначально важно научиться слушать свои эмоции и чувства, осознавать, что именно вам нужно для достижения внутреннего комфорта. Не менее важным аспектом является окружение. Общение с поддерживающими и позитивными людьми создает атмосферу, в которой можно развиваться, делиться своими мыслями и идеями без страха осуждения. Они помогут осознать, что ваши трудности — это не свидетельство вашей несостоятельности, а часть жизненного пути, с которой сталкиваются многие.

**Как можно целенаправленно развивать внутреннюю опору? Во-первых, нужно учиться осознавать свои чувства и потребности, изучать их, преодолевая страхи. Во-вторых, важно принять себя со всеми своими достоинствами и недостатками. В-третьих, важно осознать свои ценности. В-четвертых, стоит развивать целеустремленность и эффективно работать над планами достижения целей. Здесь важны три универсальных навыка - развитие эмоционального интеллекта, повышение самооценки и работа с тревогой.**

Во всем вышперечисленном может помочь обращение к психологу. В работе с внутренней опорой особую эффективность доказала эмоционально-образная терапия (ЭОТ). Этот метод, автором которого является российский ученый и психолог Николай Дмитриевич Линде, доказал на практике свою эффективность в решении психологических и психосоматических проблем. Метод хорошо работает с хроническими негативными состояниями и позволяет через образы этих состояний обратиться к бессознательному человеку, чтобы понять истинные причины внутриличностных конфликтов. В результате решения данных конфликтов в человеке развивается внутренняя устойчивость и уверенность в своих силах. Так, шаг за шагом, выстраивается мощная основа для зрелой и полноценной жизни, в которой внутренние ресурсы становятся надежной опорой на пути к целям и мечтам.

**ОЛЬГА ВИХАРЕВА**  
Психолог кризисных состояний,  
эмоционально-образный терапевт

**ПОМОГУ ВАМ ОБРЕСТИ  
ВНУТРЕНнюю ОПОРУ!**

Индивидуальные консультации  
и групповые занятия  
онлайн и офлайн по адресу  
Большая Печерская, 31/9

8-910-399-5637 [VK.COM/VIKHAREVAOLGA](https://vk.com/vikharevaolga)



МАГИС им. В.М. Бехтерева

# ОБУЧЕНИЕ ГИПНОЗУ

## для жизни и профессии

Теория и практика, освоение с любого уровня,  
офлайн и онлайн

Возможность получения диплома профессиональной переподготовки  
или удостоверения о повышении квалификации

### ВСЕ ВИДЫ ГИПНОЗА

Классический  
Невербальный  
Эриксоновский  
Элмановский  
Неформальный  
и другие

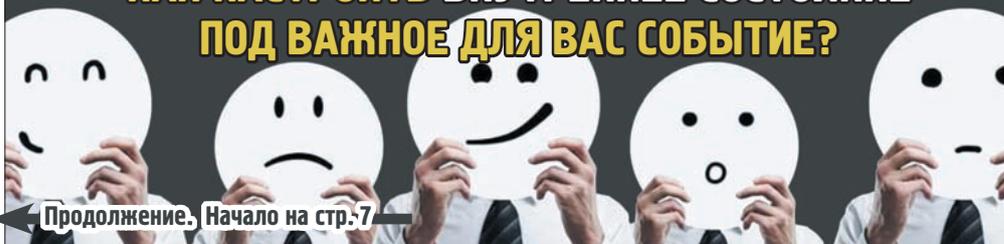
Обучение с нуля  
до профессионального уровня

Авторские, принципиально новые  
направления гипнотерапии

Каждый участник обучается  
самогипнозу - управление собой,  
своими состояниями

**psy-sng.ru**

## КАК НАСТРОИТЬ ВНУТРЕННЕЕ СОСТОЯНИЕ ПОД ВАЖНОЕ ДЛЯ ВАС СОБЫТИЕ?



← Продолжение. Начало на стр. 7 →

Ну, а когда ребенку постоянно кричат: «Замолчи!» - то во взрослой жизни он наверняка испытывает трудности с проявлением себя, высказыванием мнения, отстаиванием границ.

«Моим триггером очень долгое время был крик, - делится Надежда. - В детстве, когда я делала что-то не так, меня наказывали повышением голоса. В моем подсознании закрепилась установка: «Если со мной говорят громко - значит я виновата». И во взрослой жизни, если в мой адрес повышали голос, у меня возникали страх, тревога, чувство вины, иногда слезы. Это тот самый провал в состоянии беспомощного ребенка. Интересно, что в жизни мне часто попадались люди, которые привыкли общаться на повышенных тонах. И это объяснимо: негативные чувства, которые мы в себе держим, словно сгусток энергии, стремятся выйти наружу, а потому притягивают определенные события и людей. Нам необходимо полноценно прожить то состояние, которое вновь и вновь приносит боль. Через это проживание произойдет личностный рост».

Если триггер не очень глубокий, то его можно лишить силы тренировкой навыка осознавать свои действия и то, что всплывающие чувства не имеют непосредственного отношения к ситуации, происходящей здесь и сейчас. Но, если у вас есть ощущение «Все понимаю, но не могу ничего сделать» (допустим, трясутся конечности, когда нужно отстаивать свои права перед начальством), то лучше идти на прием к психологу. «Обычно мы с клиентом возвращаемся в эмоциональную ситуацию из детства, которая могла запустить этот шаблон, и по-новому ее проживаем, - делится Надежда. - И если когда-то, будучи ребенком, он не смог защитить себя, отстоять свои границы и сказать обидчику (маме, папе, другу, учителю и т.д.), что он не прав, то в условном безопасном пространстве терапии у него это может получиться. Человек начинает

видеть, как травмирующие моменты из детства накладывают отпечаток на его настоящее. И в дальнейшем в подобных ситуациях у него уже будет выбор - провалиться, как раньше, в беспомощность или проявить характер».

Что же мы можем предпринять, чтобы негативные триггеры не испортили предстоящее событие, значимое для нас, чтобы в ключевой момент быть в ресурсе? Рассмотрим это на примере волнения перед публичным выступлением. Во-первых, стоит разобрать многогранное состояние беспокойства на составляющие. Здесь могут быть сплетены такие чувства, как страх, стыд, неудовлетворенность собой и т.д. Когда мы их четко видим, называем и признаем, нам становится легче. С отдельными негативными ощущениями работать проще, чем с целым комплексом эмоций. Далее рекомендуется сосредоточить внимание на том, от чего вы сможете получить удовольствие в процессе выступления. Это дает нужный настрой, переключает с мыслей о «страшном». Также можно специально подготовить позитивные триггеры, которые будут вводить вас в ресурсное состояние. Недаром у многих есть «счастливая» рубашка, цвет ногтей, бренд обуви и т.п.: данный ритуал реально работает! А еще есть разные вдохновляющие действия, вызывающие выработку эндорфинов, которые можно осуществлять перед выступлением - прослушивание любимой музыки, танцы, телесные практики... Надежда, к примеру, знает спикера, который каждый раз перед выходом на сцену интенсивно отжимается от пола.

Такой алгоритм можно применить к любым событиям. Только помните, что с нуля сильный позитивный триггер не создашь. У него должен быть какой-то бэкграунд (связь с яркими эмоциями, удачный опыт). Чем он «древнее», тем лучше. «Прикрепление» позитивных триггеров к значимым будущим событиям стоит натренировать до уровня привычки.

## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ



← Продолжение. Начало на стр. 9 →

ВНС представлена и еще одним очень важным органом - **грудной диафрагмой (ГБД)**. Это, по сути, дирижер «оркестра ЖКТ»: диафрагма работает как поршень, создает подвижность внутренним органам, которые подвешены к ней на связках. Большинство людей имеют либо напряженную, либо вялую ГБД, поэтому, в первую очередь, нарушается пищеварение, снабжение тела кислородом и вывод отходов. В курсе «Здоровое пищеварение 3D» я, как раз, учу приводить ГБД в идеальное состояние.

И еще важный факт о пищеварении. Согласно последним научным данным, человек рождается с определенным биохимическим типом обмена веществ, который в течении жизни не меняется (он заложен генетически). Когда человек питается в соответствии со своим биохимическим типом, у него восстанавливается здоровье. Многие известные концепции о полезной и вредной пище не учитывают это обстоятельство, и такой универсализм не выдерживает никакой критики. **Целый ряд «правильных», «здоровых» продуктов у отдельных людей могут вызывать скрытую аллергическую реакцию, воспаление в кишечнике, напряжение иммунной системы.** Своим ученикам я рассказываю, как определить свой биохимический тип, проверить полезность продуктов именно для своего организма и составлять индивидуальный оздоравливающий рацион питания.

**В целом для поддержания идеального состояния ЖКТ и других систем тела важен комплексный подход и работа с причинами, а не со следствиями: лучше систематически поддерживать свое здоровье, чем потом лечиться всю жизнь. Коррекция питания – это не диеты и ограничения, а составление грамотного индивидуального рациона обычными продуктами с учетом особенностей физиологии конкретного человека, его биохимического статуса.**

**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



# РЕЗИДЕНЦИЯ ДЕДА МОРОЗА В ГЛЭМПИНГЕ VGOSTI

(20 декабря - 15 января)

(Нижегородская обл., Чкаловский район,  
берег реки Трoца)

Приглашаем группы школьников на новогоднюю программу «Резиденция Деда Мороза»! Трехчасовая программа состоит из 3 частей: прогулка по глэмпингу и заснеженному лесу + чаепитие с вкусняшками + мастер-класс на выбор (кулинарный или творческий; сложность градируется в зависимости от возраста детей или желания родителей). Во время прогулки участники проходят испытания в поисках Деда Мороза и знакомятся с самим Морозом Ивановичем. Дедушка покажет им свой кабинет, загадает загадки, проводит их в свои мастерские.  
Подробности программы оговариваются индивидуально с каждым клиентом.

Также с 20 декабря по вечерам на постоянной основе буду работать Мастерские Деда Мороза. Здесь в индивидуальном порядке дети и родители могут посетить мастер-классы или просто провести время у потрескивающей печи с чашкой ароматного чая.

О глэмпинге VGOSTI:

Продуманная инфраструктура делает глэмпинг идеальным местом для организации выездных мероприятий на природе - душевных ретритов, корпоративов, праздников, съездов и многого другого



БРОНЬ И INFO:  [VK.COM/VGOSTI\\_GLAMPING](https://vk.com/vgosti_glamping)  8-902-686-1926

## Усадьба Афонинская

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

### АКЦИЯ

Дом на двоих в будни  
- 4500 руб./сутки

ОТЛИЧНОЕ МЕСТО ДЛЯ ДНЕЙ РОЖДЕНИЙ, СВИДАНИЙ,  
СВАДЕБ, КОРПОРАТИВОВ, СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА

Дома для комфортного размещения до 10 человек. Живописное место на берегу озера, недалеко от природного парка «Артемовские луга»



У каждого дома - своя территория с мангалом. В домах есть кухня, массажные кресла, музыкальный центр и др. В одном из домов есть бассейн.



На территории есть банный комплекс. В каждом доме - японская баня Фурако. Прогревание в ней благотворно влияет на сосуды, кожу, суставы...

 8-910-790-22-01



[усадьба-афонинская.рф](http://усадьба-афонинская.рф)

Поселок Афонино, ул. Родниковая, 42 А  
(15 минут езды от центра Н.Новгорода)

# SPA-ПРОЦЕДУРЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

## МАГНИЕВАЯ СОЛЬ

### ОТ НИЖЕГОРОДСКОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Все больше людей в мире принимают ванны с магниевой (английской) солью, ведь магний - это необходимый человеку элемент, который помогает поддерживать нормальную функцию мышц и нервов, ритм сердца, здоровую иммунную систему и костную ткань. Магниева соль применяется во многих SPA-процедурах и во флоатинге. Около года назад нижегородский предприниматель Оксана Пермогорова запустила инновационное производство данной соли в Нижнем Новгороде. Ее продукт уникален в масштабах России, ведь, помимо стандартных полезных свойств, он имеет эффект ароматерапии.

**- Оксана, почему вы решили заняться именно магниевой солью для ванн?**

- Один доктор рекомендовал мне принимать ванны с магниевой солью для снятия стресса. Я даже не предполагала, какая это мощная штука! И у меня возникла идея создать доступный для широкой аудитории продукт, позволяющий заботиться о своем здоровье в удобном формате домашних СПА-ритуалов. Мы запустили производство в Нижнем Новгороде. Сами контролируем все этапы, от проверки сырья до упаковки, обеспечивая тем самым высочайшее качество. Рецептура индивидуальная, а не разливается в сотни брендов. Все наши продукты имеют сертификаты качества и безопасности. Сам сульфат магния нам привозят из Оренбурга напрямую с места добычи.

**- Чем полезна магниевая соль?**

- Во-первых, она дает мощное расслабление и крепкий сон, помогает снять стресс. Во-вторых, снимает мышечное напряжение и боли (многие спортсмены об этом знают). В-третьих, эффективно выводит лишнюю воду, снимает отеки. В-четвертых, она способствует увлажнению кожи, что особенно актуально в холодный период, когда кожный покров становится сухим и чувствительным. В целом магний - элемент, который постоянно нужен нашему организму. И наша кожа его отлично впитывает! Кстати, соль можно использовать не только в ванне, но и в бане (в качестве скраба), и даже добавлять в маски.

**- Что выделяет нижегородскую соль на фоне остальных?**

- Наши соли имеют на 100% натуральные ингредиенты только высокого качества. Еще нижегородцы имеют шанс

получить упаковку продукта, созданного буквально в этот же день (а свежая рыхлая соль - наиболее эффективна). А главная наша «фишка» - соль с добавлением эфирных масел, которые являются высококонцентрированными экстрактами полезных свойств растений и содержат биоактивные компоненты и ароматы. Рецептура разработана технологами из Франции: масла растворяются в специальном составе, добавляются витаминизированные добавки. Отдельно отмечу, что просто капать аромасла в ванну - бесполезно: они не растворяются в воде, а значит, не впитываются через кожу. А мы добавляем в продукт специальный раствор, который способствует разделению масла на микрочастицы, и они легко проходят через кожный покров.

**- Соль с какими маслами есть в вашем ассортименте?**

- Сейчас у нас 6 видов. Соль с лавандой успокаивает, снимает нервное напряжение. «Мята + эвкалипт» способствует повышению концентрации внимания, укрепляет защитные силы организма. «Апельсин + витамин С» бодрит, поднимает настроение, заряжает энергией. «Манго» стимулирует выработку здоровых клеток, увлажняет и разглаживает кожу. «Роза + жасмин» восстанавливает гормональный баланс. «Кедр + ель» налаживает эмоциональное состояние, в том числе, помогает при депрессии. В идеале, рекомендуется чередовать соль с разными маслами: тогда польза для тела и души будет многогранной!

**- Какую миссию вы видите в своем продукте?**

- Я хочу донести до людей, что забота о физическом и душевном здоровье стоит сделать повседневной привычкой. Антистресс-ритуалы на основе магниевой соли - простой и доступный способ поддерживать себя и свое тело в гармоничном состоянии.

**- Что можно ждать от вашего бренда в будущем?**

- Философия бренда подразумевает важные ценности - забота друг о друге, ответственное отношение к природе, эффективность продуктов. Уже на подходе высококонцентрированные магниевые гели для душа, скрабы, крема для тела и даже целые СПА-боксы на основе магниевых солей.



Приобрести  
магниевые соли  
от  
нижегородского  
бренда можно  
на WildBerries



Спрашивайте  
в салонах  
города!

Подробности на сайте  
**max-spa.ru**

