

# Бизнес Леди <sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

11-12/2020

МАРКЕТИНГ  
В СЕТИ  
ВЫБИРАЕМ  
ЛУЧШЕЕ!

ЗАГЛЯНЕМ  
В ИСТОРИЮ  
ИЗВЕСТНЫЕ  
СЫЩИЦЫ

УСПЕШНЫЙ ПСИХОЛОГ ИЗ ГЕРМАНИИ

Катарина  
Дайкер





ВЕРА

## АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

Практикующий психолог,  
кандидат психологических наук,  
обладатель премии **National  
Business Awards**  
в номинации «Сенсация года» за  
открытие естественно-психиче-  
ского метода в интегративной  
психотерапии

### Помощь психолога в сфере:

- *бизнеса (психологическое сопровождение в развитии, выход из кризисов);*
- *супружеских отношений;*
- *детско-родительских отношений;*
- *отношений с противоположным полом;*
- *взаимоотношений в коллективе;*
- *психосоматических проблем;*
- *депрессивных состояний;*
- *панических атак;*
- *зависимостей и созависимостей.*

### Тренинги и семинары:

- *индивидуальная психологическая помощь онлайн и лично;*
- *групповые онлайн-тренинги;*
- *обучение психологов.*

Тел.: + 7 (926) 586-59-30

+ 7 (977) 567-05-94

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

Email: [vera@yanisheva.ru](mailto:vera@yanisheva.ru)

- IG: [vera\\_yanisheva](https://www.instagram.com/vera_yanisheva)
- FB: [v.yanisheva](https://www.facebook.com/v.yanisheva)
- VK: [id370856195](https://vk.com/id370856195)
- ОК: [profile/559576202415](https://ok.ru/profile/559576202415)

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗАВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



Читайте на стр. 18



Читайте на стр. 21



Читайте на стр. 13



Читайте на стр. 41

Вы знаете, что интуитивные идеи часто приходят к нам во сне? Про таблицу Дмитрия Ивановича Менделеева, которую ученый увидел в сновидении, слышали, конечно, все. Доктор Фредерик Бантинг, блестящий канадский врач, открыл химический состав инсулина во сне. Ему в точности приснились все те шаги, которые нужно было сделать, чтобы открыть так долго ускользавшую от него формулу. Согласно преданию, сон помог миссионеру и проповеднику христианства Месропу Маштоцу создать уникальный армянский алфавит, которым пользуются и сегодня... Таких примеров немало. В ближайшем выпуске журнала мы попытаемся изучить вопрос сновидений и понять, как использовать сон в качестве полезного инструмента, открывающего двери в мир нашего подсознания и удивительных возможностей.

В этом номере мы говорим о правильной практике медитации с нашей гостьей Юлией Ежовой (стр. 34), о секретах омоложения с бьюти-тренером Ирсэн Жуковой (стр. 38). О том, как сделать карьеру в Швейцарии, нам рассказала партнер швейцарской юридической компании Jost & Partners swiss law firm Диана Йост (стр. 14). Много других потрясающих историй успеха традиционно ждут вас в номере.

Какой он — идеальный правитель? Может, тот, кто никогда и не стремился к власти? Мысли известных философов читайте в нашей постоянной рубрике «Ларец мудрости».

Женщину в шляпе всегда окружает аура загадочности и некоторая аристократичность. В «Стиле» мы узнаем об истоках этого необыкновенного аксессуара и проследим, как изменялся он на протяжении нескольких столетий.

*Полезного чтения!*

*Главный редактор Елена Гаврилова*



26

## ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

### БИЗНЕС-ТАЙМ

#### МАРКЕТИНГ

- 6 Инфоповоды: как использовать и где искать
- 22 Маркетинг в Сети, или Как понравиться поисковикам
- 32 Как раскрутить бизнес-аккаунт в «Инстаграме»

### ПЕРСОНЫ

#### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 8 Катарина Дайкер: «Мой путь всегда в нужном направлении!»

#### УСПЕХ

- 14 Диана Йост. Покорив Швейцарию
- 18 Ольга Ван Ринен: «Все к лучшему!»
- 28 Динара Болотаева: «Суть Access – в свободе выбора»
- 46 Розари Грицкевич: «Свобода – это быть собой»

#### БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 13 Яна Горр. В чем ценность астрологии?
- 21 Анна Труцина. Цифры как путь к успеху
- 23 Ирина Горлачева. Встреча с собой
- 31 Олеся Сафронова. В чем наша сила?
- 34 Юлия Ежова. Перегрузка для мозга
- 38 Ирэн Жукова. Чудеса омоложения: быстро и доступно!
- 41 Оксана Березняк. Стильно и функционально!

### ОБРАЗ ЖИЗНИ

#### ЭТИКЕТ

- 24 Деловой ужин. Общие правила

#### ВОЯЖ

- 26 Чтобы отдых удался!

## НА ОБЛОЖКЕ



## Катарина Дайкер

«Уже 14 лет я живу и работаю в Германии. У меня своя частная психологическая практика. Жизнь в любой стране имеет свои плюсы и минусы, и Германия может подойти не всем, но могу с уверенностью сказать, что немецкая система профессионального развития является одной из самых продвинутых в общемировом масштабе. Каждый человек имеет все возможности, чтобы построить тут свой профессиональный путь и найти себя. Все-таки Германия входит в восьмерку самых влиятельных стран мира. А в Европе создается будущее человечества, создаются мировые тренды — здесь ты ощущаешь, что находишься в сердце цивилизации...»

**Читайте интервью на стр. 8**



# Бизнес Леди<sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Елена Гаврилова

Коммерческий директор  
Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов  
Светлана Нестерова

Редактор  
Екатерина Кудряшова

Над номером работали  
Лариса Зинченко  
Ольга Беляева  
Елизавета Романова  
Елена Александрова

Менеджеры по рекламе  
Оксана Чиглинцева  
Анастасия Ожгибесова  
Светлана Давыдова

Фотограф-журналист  
Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер  
Алексей Александров

ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ  
119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5  
Тел.: +7 (495) 505-26-63  
info@businesslady-life.ru  
www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется  
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-31902,  
выдано Федеральной службой  
по надзору в сфере массовых  
коммуникаций, связи  
и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение  
РА ООО «МАМА МИА»  
Тел.: +7 (495) 940-18-10,  
+7 (495) 589-08-06  
www.mammamia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Рукописи и материалы, присланные посредством электронной почты, не принятые к публикации, не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка материалов (фотографий и текстов) без письменного согласия редакции запрещается.

## БИЗНЕС И МАТЕРИНСТВО

33 Юлия Доманова. Секрет гармонии

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

36 Такой новый фитнес

52 Ответы на вопросы читателей

## СТИЛЬ

44 Когда дело в шляпе

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

### ЛИКИ ИСТОРИИ

48 Женщины-детективы. 5 самых известных

56 Любовь и драма. Императрица Мария Федоровна

### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

58 Осторожно, власть!



# JOST & PARTNERS SWISS LAW FIRM

## ПРЕДОСТАВЛЯЕТ

юридические и сопутствующие бизнесу услуги. В отличие от других фирм, специализирующихся исключительно на русскоязычных клиентах, мы также обслуживаем швейцарцев, что подтверждает нашу компетентность в вопросах швейцарского законодательства.

Основа нашей работы — доверительные отношения с клиентом. Мы всегда называем полную стоимость услуги и предоставляем отчет о проделанной работе. Компания **Jost & Partners swiss law firm** активно сотрудничает со швейцарскими государственными учреждениями и организациями, бухгалтерами и аудиторами, иностранными юридическими фирмами. Мы соблюдаем принципы полной конфиденциальности информации о наших клиентах и работаем согласно швейцарской юридической этике.



*Интервью с учредителем Jost & Partners swiss law firm  
Дианой Йост читайте на стр. 14*

- ✓ **РЕГИСТРАЦИЯ КОМПАНИЙ, ФОНДОВ И ТРАСТОВ В ШВЕЙЦАРИИ, ЛИХТЕНШТЕЙНЕ, НА КИПРЕ**  
Услуги директора компании, члена Совета директоров фонда. Справка о налоговой резидентности. Бухгалтерское и юридическое сопровождение. Юридический письменный перевод
- ✓ **ПОКУПКА КОММЕРЧЕСКОЙ НЕДВИЖИМОСТИ В ИНВЕСТИЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ**  
Юридическое сопровождение сделок. Помощь в получении ипотеки. Управление объектами. Учет и отчетность
- ✓ **ДОГОВОРНОЕ ПРАВО**  
Составление и проверка документов. Представление интересов сторон, в том числе в трудовом праве. Истребование долгов, возбуждение в отношении должника искового производства или производства по банкротству
- ✓ **ФИНАНСЫ**  
Открытие счетов в банках Швейцарии и Лихтенштейна. Помощь в подготовке пакета документов, подтверждающего источники происхождения капиталов
- ✓ **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**  
Разработка и составление брачных контрактов, договоров по разделу совместно нажитого имущества, наследственных договоров. Юридическое оформление сожительства
- ✓ **А ТАКЖЕ...**  
Разработка стратегии налогового планирования. Разработка мер по защите активов. Составление плана наследования. Проверка контрагентов. Получение лицензии. Проведение комплаенса (для личных целей). Получение вида на жительство в Швейцарии



**JOST &  
PARTNERS**  
swiss law firm

## **Jost & Partners swiss law firm**

Asylstrasse 104, 8032 Zürich, Switzerland

Tel.: +41 078 406 06 42

WhatsApp: +41 76 458 70 94

Email: [info@jostandpartners.com](mailto:info@jostandpartners.com)

Web: [jostandpartners.com](http://jostandpartners.com)

Skype: Jostandpartners





# Инфоповоды: КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ГДЕ ИСКАТЬ

*Помимо новостей компании или обновления каталога продукции, на сайте или в блоге должны появляться посты, приуроченные к актуальным событиям. Такие события принято называть инфоповодами. О том, какими они бывают и как их правильно использовать, поговорим сегодня.*

## События внутри компании

Юбилей открытия (или даже первая годовщина), выпуск юбилейной партии продукции, тысячный клиент — все это подходящие поводы привлечь к себе дополнительное внимание. Они хороши тем, что подогревать к ним интерес можно начинать заранее, а кульминация празднования, выражаемая в количестве тематических постов, должна приходиться на день торжества.

## Календарные даты

Новый год, 8 марта, 1 сентября — будет ошибкой не приурочить несколько постов к общенациональным праздникам. Не забывайте и о малоизвестных датах. Найдите в перечне праздников те, которые имеют отношение к вашей тематике, и используйте их как инфоповоды.

## Ожидаемые события

Олимпиада, церемония вручения «Оскара», день рождения известного человека вызывают массовый интерес, поэтому не стоит пренебрегать возможностью сделать из них инфоповод.

## Что нужно помнить, выбирая инфоповод?

- **Не забывайте о своей тематике.** Если ваш бизнес связан с продажей крупной техники, поздравление подписчиков с днем поцелуя будет выглядеть странно. Инфоповод должен хоть в какой-то степени касаться вашего бизнеса, а не просто нравиться вам лично.

- **Теракты, катастрофы, стихийные бедствия в качестве инфоповода не подходят категорически.** Максимум, что можно себе позволить, — краткое выражение скорби и сочувствия. Попытки привлечь к себе внимание за счет трагедии вызывают негативное отношение аудитории.
- **Реагируйте быстро.** Инфоповод теряет свою актуальность за считанные дни, а иногда и часы. Если вы не успели выпустить пост ко времени, не нужно публиковать его с опозданием: он не вызовет того интереса, на который вы рассчитываете.
- **Придерживайтесь выбранной манеры общения.** Если вы обычно скупы на эмоции и сдержанны, сверхэмоциональный поздравительный текст вызовет недоумение. У подписчика не должно возникнуть ощущение, что вас взломали.
- **Инфоповод не используется для рекламы — по крайней мере, открытой.** «Приближается Новый год, а значит, самое время заглянуть в наш магазин» — пример неудачного применения инфоповода. Нужно встроить рекламу в текст так, чтобы она выглядела ненавязчиво. Здесь нужна изобретательность, иначе нет смысла прибегать к инфоповоду.
- **Посмотрите, как инфоповодом воспользовались ваши конкуренты.** Насколько удачно зашел их пост? А может, они вообще пропустили событие? Проанализируйте чужие ошибки и сделайте все по-своему. Если же пост конкурентов не вызвал интереса, возможно, данный инфоповод не так уж хорош для вас.



# ЖЕНСТВЕННОСТЬ И БИЗНЕС

## *совместимы!*



### **Людмила Власова (Шейгас)**

*Гештальт-консультант и ведущая танца Мандала. 43 года, счастлива во втором браке, имеет двух дочерей 12 лет. Работает с женщинами с 2014 года.*

*Думаете, чтобы выжить в мужском мире бизнеса, нужно быть жесткой и сильной? Что женственность и бизнес несовместимы? Что мягкость мешает управлять процессами? На самом деле, женственность — это не всегда про мягкость. Это про способность быть собой, быть настоящей, про умение разрешить себе ранимость и уязвимость и точно осознавать и уметь выбирать, где можно быть нежной и ранимой. Признав в себе и разрешив себе эти как-будто уязвимые качества, можно быть целостной, не отказываясь ни от женского аспекта, ни от мужского.*

*Ко мне приходят как раз за этой нежностью, женственностью и уязвимостью. Это те состояния, которых у меня очень много, и в моем любящем пространстве легко быть таковой.*

**Приглашаю вас на свои консультации: поговорим про то, как быть собой, как быть женщиной в мужском мире, про отношения и, конечно, про любовь.**



Интервью: Е. Беляева Фото: из архива К. Дайкер

*Профессия психолога востребована во многих странах, и, наверное, многие специалисты в этой области мечтают открыть свою частную психологическую практику в Европе. Чем же примечательна работа европейского психолога, мы узнали у нашей гостьи из Германии — успешного психолога, специалиста в области психосоматики, эксперта по отношениям, самореализации, писательницы, автора постоянной рубрики в русско-немецком журнале Катарины Дайкер. Профессионализм нашей героини подтверждает и ее личная жизнь: в свои 37 Катарина счастлива в браке, у нее сложились доверительные отношения с сыном. «Семья для меня опора, поддержка и главная ценность, которой я очень дорожу», — говорит Катарина.*

## МОЙ ПУТЬ

*всегда в нужном направлении!*

**Катарина, ваша любовь к психологии началась с поиска ответов на свои личные вопросы?**

Скорее всего, моя любовь к психологии началась с литературы: я всегда обожала читать, мне были интересны не только сюжеты в книгах, художественное описание или возможность взглянуть на мир глазами другого человека, но и характеры людей, их понимание жизни, их взаимоотношения с другими людьми, а также их желания, мотивация. Со временем меня стало увлекать развитие психики человека и ее особенности.

Я уверена, что каждый человек хочет найти свое призвание в жизни, а профессия должна соответствовать способностям и интересам человека. Мне очень повезло, ведь я уже в 17 лет знала, чем хочу заниматься, поэтому после 11 класса поступила в медицинский университет на факультет клинической психологии.

**Вы постоянно проживаете в Германии. Насколько сегодня в Германии — и в целом, в Европе — больше возможностей для профессионального развития?**

Да, я уже 14 лет живу и работаю в Германии. У меня своя частная психологическая практика. Жизнь в любой стране имеет свои плюсы и минусы, и Германия может подойти не всем, но могу с уверенностью сказать, что немецкая система профессионального развития является одной из самых продвинутых в общемировом масштабе. Каждый человек имеет все возможности, чтобы построить здесь свой профессиональный путь и найти себя. Все-таки Германия входит в восьмерку самых влиятельных стран мира. А в Европе создается будущее человечества, создаются мировые тренды — здесь ты ощущаешь, что находишься в сердце цивилизации.

**В прошлом номере мы говорили с вами о том, что не стоит любые болезни объяснять психосоматической природой.**



## КАТАРИНА ДАЙКЕР

*Дипломированный клинический психолог. Имеет частную психологическую практику в Германии.*

Является автором:

- статей по психологии, психосоматике и книг для детей-билингвов;
- психологических техник, основанных на гештальт-терапии и эмоционально-образной психотерапии; трансовых техник, основанных на эриксоновском гипнозе.

Проводит консультации по вопросам:

- психология отношений (семейные, партнерские отношения);
- психосоматика, в том числе детская;
- личностное развитие (достижение значимых целей и состояний).

И все-таки можно сказать, что практически всегда существует связь между эмоциями и болезнями?.. Иначе как объяснить истории выздоровления людей, которым врачи ставили неутошительные диагнозы?

Я имела в виду: нельзя говорить о том, что болезнь возникает только по одной причине, например, из-за психологических несоответствий. Всегда есть несколько составляющих и поэтому на болезнь нужно смотреть с разных сторон. В этом вопросе очень важен индивидуальный подход. К примеру: два человека, оба страдают таким заболеванием, как гастрит. Только один соблюдает режим и в рационе у него исключительно полезная еда, а другой — уже несколько лет питается фаст-фудом и его образ жизни далек от здорового. Скорее всего, в обоих случаях есть психологическая составляющая, но во втором случае будет неэффективно проработать только психологические причины возникновения болезни, ведь образ жизни тоже играет важную роль. Я говорю всегда о том, что психосоматика — это наука очень даже логичная и она не исключает других подходов. В последнее время стала замечать, что специалисты разделились на два лагеря. Одни говорят о том, что любое заболевание, в том числе и травма — это психосоматика. Второй лагерь поддерживает идею, что, если в ходе медицинского обследования нельзя выявить физическую или органическую причину того или иного недуга, то такая болезнь подпадает под категорию психосоматических заболеваний. А я где-то посередине, потому что уверена: к каждому человеку и, соответственно, к каждому заболеванию нужен индивидуальный подход. Эти выводы я делаю на основе знаний в области психологии, психосоматики и медицины, а также своего профессионального опыта.

Предположим, человек осознал, что его проблемы имеют психологическую природу и решил действовать. Тут начинается бесконечное хождение по специалистам, а проблема так и не решается. Причина чаще всего в том, что он не нашел «своего» психолога или в нем самом, его нежелании, неприятии и/или элементарной лени?

Причин может быть много, в том числе «работа» с псевдоспециалистом. К сожалению, я все чаще замечаю, что люди

презентуют себя как психолога или специалиста по психосоматике, а на самом деле не имеют элементарного образования и специализации. В Германии без высшего психологического образования человек не имеет юридического права называть себя психологом. Поэтому люди, обращающиеся к специалистам в Германии, защищены от псевдопрофессионалов. Я уверена, хороший специалист по психосоматике как минимум должен иметь высшее психологическое или медицинское образование и специализацию по психосоматике.

Что касается других причин, конечно, многое зависит от самого человека, который обратился за психологической помощью. Чтобы работа с психологом дала желаемый результат, необходимы два условия. Первое — человек должен осознавать проблему, т. е. запрос, с которым обращается, и второе — необходимо его желание работать совместно с психологом. Проблема не будет решаться у тех людей, которые хотят волшебную таблетку и ожидают, что все произойдет само собой, что всю работу за них сделает специалист. Процесс психических изменений без участия самого человека не произойдет.

Расскажите, как вы помогаете клиентам, которые обращаются к вам с психосоматическим расстройством? Как выстраиваете работу с клиентами, имеющими другие проблемы/запросы? Моя работа проходит в системе полного принятия клиента, а это значит, что я не осуждаю и не критикую. Гарантирую уважение и внимание, независимо от того, с какой проблемой ко мне обращаются.





Я не лечу болезнь, а предлагаю человеку проанализировать свою жизнь и поменять мышление, которое привело его к проблеме или психосоматическому заболеванию. Помогаю ему найти ситуацию, конфликт, из-за которого он пришел к такому способу реагирования — через болезнь. Я действую через подсознание человека — убирая те установки, которые мешают ему изменить свою реальность к лучшему. Через психологические практики помогаю клиентам увидеть больше шансов на здоровье и гармоничные отношения. Показываю (ориентирую), как найти ресурсы, чтобы можно было самостоятельно справляться с проблемными ситуациями и создавать комфортные отношения во всех сферах. **Сейчас многие психологи берутся оказывать быструю и эффективную консультацию, что в корне отличается от традиционного подхода, когда работают длительное время с клиентом. А какого мнения придерживаетесь вы? И беретесь ли вы за оказание помощи в рамках одной консультации?** Многое зависит от запроса клиента. Бывает, решение находится за одну консультацию, а в некоторых состояниях требуется более длительная терапия. Все действительно очень индивидуально. В психологии есть методы краткосрочной терапии, рассчитанные на несколько сеансов, и долгосрочной, где можно систематически посещать психолога год и даже дольше.

#### **Почему ваши консультации дают реальные результаты?**

В нас есть три главные составляющие — мысли, чувства, телесные ощущения, на которых держится гармония нашего внутреннего мира. Если же один из компонентов игнорируется или, наоборот, непомерно раздувается, то возникают трудности. Поэтому моя психологическая работа с клиентами идет по всем трем сферам. В своей работе я использую комбинацию различных психотерапевтических методов и эффективные психологические техники. Я безумно люблю свою работу. И мне приятно видеть реальные изменения в судьбах людей — когда мои клиенты меняются, наполняются любовью, выходят на совершенно новый уровень жизни! **Вы можете назвать пять факторов, которые безусловно влияют на достижение успеха?**

Я думаю, у каждого человека свои представления об успехе, и они могут разительно отличаться друг от друга. Ведь каждый человек обладает индивидуальным набором способностей. Но если постараться обобщить, я бы выделила:

- ✓ Психологическое здоровье.
- ✓ Уверенность в себе.
- ✓ Целеустремленность.
- ✓ Ошибки и опыт. Путь к успеху — это всегда череда ошибок. Без них не набраться опыта и не узнать, что хочешь от жизни.
- ✓ Действие. Успешный человек всегда сделает на одно действие больше, чем другие. Я часто говорю сыну: если вам задали в школе одно задание, это не значит, что ты должен выполнить только его. «Сделай на одно действие больше, чем другие. Реши не пять задач, а шесть, прочитай не 20 страниц, а чуть больше».

**Порекомендуйте, пожалуйста, нашим читателям какую-то действенную практику по выходу из сложной ситуации.**

Есть отличная психологическая техника «Выход». Если в жизни сложная или затянувшаяся ситуация, то нужно сосредоточиться на ней в течение нескольких минут. А потом написать на листе бумаги минимум 10 плюсов к этому испытанию (ситуации,

в которой вы оказались). В момент, когда вы переносите свои плюсы на бумагу, они прочно закрепляются в подсознании, из потока мыслей получаются вполне четко сформулированные положительные стороны. После того, как вы перечислите все плюсы, напишите на листе: «Спасибо за этот урок. Я с благодарностью получаю этот опыт, и пусть данная ситуация разрешится в мою пользу до определенной даты». (Напишите реалистичный срок разрешения вашей ситуации) Затем этот лист можно сжечь.

Действенность данной техники объясняется тем, что когда человек ясно прописывает все плюсы сложившейся проблемы и срок ее разрешения, у него складывается четкий выход из трудной ситуации, в которой он оказался. Здесь включается и подсознание для наиболее быстрого решения проблемы.

#### **Какие книги вы предпочитаете? И какие три любимые книги входят в ваш топ-лист?**

Люблю читать художественную и профессиональную литературу. Что касается последней, то я очень разборчива и к тому же скептик. Не верю всему, что написано, всегда все анализирую и пропускаю через призму своих знаний и опыта. Сейчас очень много специализированной литературы (книг по психологии), но действительно качественной мало. Поэтому я выбираю не только саму книгу, но и ее автора, личность. Для меня хороший автор — это не теоретик, а практик, создатель чего-то нового, специалист, который работал с людьми, совершенствуя свои знания и методы. Да и сама книга должна быть написана интересно, чтобы удержать мое внимание.

Могу точно сказать, что в мой топ-лист книг входят: «Думай и богатей» Наполеона Хилла, «Свет в океане» Марго Стедман и «Тело ведет счет» Бессела Ван Дер Колка.

#### **Вы любите путешествовать и побывали уже во многих странах. Какие города вам запали в душу?**

Наверное, никого не удивлю: прежде всего, это Париж — город, в который хочется всегда вернуться. Нью-Йорк — город с ароматом успеха и больших возможностей. Амстердам — город свободы и блаженства. Цюрих — город стабильности, финансовый центр. Вена — город-эпоха, город-культура. Брюссель — самобытный, пропитанный ароматом шоколада. Каждый город и каждая страна прекрасны по-своему. Я могу перечислять бесконечно, ведь в каждом городе есть своя изюминка!

#### **Катарина, и напоследок, какой совет вы бы дали нашим читателям?**

Прислушайтесь к себе — это всегда путь в нужном направлении. И что бы ни случилось в вашей жизни и перед каким бы вы выбором ни стояли, всегда выбирайте свое здоровье.

# Дизайнерское ателье индивидуального пошива



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

## Основные направления:

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

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



[amfurs.ru](http://amfurs.ru)



[amfurs.info@gmail.com](mailto:amfurs.info@gmail.com)



[amfurs.ru](https://www.instagram.com/amfurs.ru)



# В чем ценность астрологии?

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

*Дата вашего рождения в руках опытного астролога — мощный инструмент для раскрытия ваших возможностей и определения знаковых событий вашей судьбы. Кажется невероятным, но уже после одной консультации вы увидите, как меняется ваша жизнь. Вы перестанете бороться с ветряными мельницами, а начнете наслаждаться каждым новым днем, решая любые проблемы эффективно и без суеты. Огромное количество довольных клиентов астролога из Рима Яны Горр — яркое тому подтверждение.*

**Яна, как становятся астрологами? Что располагает к данной профессии и почему вы стали астрологом?**

Думаю, что в астрологию не приходят просто так. Я постоянно искала ответы на вопросы, которые задавала мне сама жизнь: увлекалась йогой, изучала труды философов и ученых, общалась с духовными учителями, эзотериками. Астрология меня привлекала всегда, и в какой-то момент жизни звезды, что называется, сошлись. Увидев, как работает астролог, я очень захотела сама читать карты, видеть характер людей. Со временем пришло понимание, что планеты — это не просто значки в натальной карте, а энергии, их можно понимать, с ними можно взаимодействовать, «договариваться», они между собой взаимодействуют так же. И тогда астрология стала для меня не просто профессией, а частью моей жизни.

**Допустим, вы помогли раскрыть талант, но человек чувствует себя не совсем счастливым, потому что нет достойного заработка... Такое ведь часто бывает?**

Да, раскрыть талант и использовать его в качестве заработка — не одно и то же. В карте может быть указание, что сильные стороны не имеют прямого отношения к заработку, но это не значит, что сильные качества надо забыть: на них следует опираться всегда. Что касается денег: в картах потенциальных миллионеров одни и те же указания не означают, что все станут миллионерами, потому что есть выбор, есть установки, которые мы получаем в семье, в школе — они мешают понимать себя. Но когда на консультации люди слышат о своих потенциальных возможностях, им проще реализовывать желаемое, они становятся более уверенными. И, конечно, могут перепрограммировать себя, а это дорогого стоит.

**А чем астрология может помочь человеку, которому не нужно выбирать свой профессиональный путь (ему и так комфортно) или налаживать личную жизнь? Она может о чем-то предупредить его?**

Астрология — многогранная наука. Самая большая ее ценность в том, что она позволяет прогнозировать ситуации в жизни людей, стран и вообще любого объекта, у которого есть время и дата рождения. Может предупредить о сложном периоде, но может подсказать и более благоприятный период для каких-то дел, начинаний. Например, благоприятное время для зачатия,

знакомства, смены работы, открытия бизнеса. А вообще, идем всегда от запроса.

Считается, что натальная карта — это как инструкция по жизни, поэтому почти на все вопросы можно в ней найти ответы. Только вопросы выбора (когда я разбогатею, стану счастливой и т.п.) не получают ответ, их надо переформулировать. Например: в какой области я буду более успешной; какую профессию выбрать, чтобы приносила больший доход.

**Я получила натальную карту для своего ребенка, где написано, что из него вырастет отличный музыкант, но он ни в какую не хочет заниматься музыкой! Что делать?**

Кроме музыки, есть еще немало направлений, где он будет силен. Например, искусство, химия, фотография, живопись, философия, медицина, религия...

**Есть ли какой-то критерий для отбора слушателей на ваши обучающие курсы? Или записаться может любой желающий? Любой, кто интересуется астрологией. Мои курсы состоят из практики и теории. Теоретический материал ученики изучают по видео-урокам, в любое время, а в каждый первый понедельник месяца начинается практический курс со мной по Скайпу, где мы учимся складывать фразы, понимать трактовки, понимать планеты и знаки. Все, как на уроках иностранного. Я знаю, что для любого языка важна практика. (Кроме русского, Яна владеет тремя европейскими и тремя славянскими языками — Прим. авт.) Астрология — тоже язык, даже термин есть — «интерпретировать карту»: «interpretare» в переводе с итальянского означает «переводчик». Можно сказать, быть астрологом — это быть переводчиком с языка знаков и символов на человеческий язык.**

**Яна, особая связь с космосом помогает вам быть счастливой?**

Да. Я стала по-другому относиться к людям, жизни, у меня нет осуждения, ожиданий и разочарования, я понимаю, что мне надо делать в жизни, не сетую и не завидую. Включилась осознанность, которая позволяет идти по жизни более уверенно и успешно, не тратить времени на обиды, упреки, метания, поиск себя. Больше времени и сил остается для творчества, наслаждения, радости. А главное — я четко понимаю, что, изменив себя, изменится весь мир, и это не громкая фраза, а реалии жизни.

# Диана Йост

Интервью: Е. Александрова  
Фото: из архива Д. Йост

*Что нужно для того, чтобы сделать успешную карьеру в Швейцарии? Нет, не выйти замуж за швейцарца, как могут подумать многие. Наша героиня Диана Йост переехала в Швейцарию в 2012 году, получила юридическое образование в Цюрихском университете, затем — выбранную специализацию по налогам. Сегодня она является полноправным партнером швейцарской юридической компании Jost & Partners swiss law firm. Уже будучи успешным юристом, в 2017 году Диана вышла замуж за швейцарца. Что помогло ей добиться успехов и так ли на самом деле прекрасна жизнь в маленькой стране грез, вы узнаете из нашего интервью.*



## ПОКОРИВ ШВЕЙЦАРИЮ

Диана, сложно ли быть швейцарским юристом, имея русские корни?

Я не тот человек, который скрывает или стыдится своей национальной принадлежности. Переехав в Швейцарию и начав жизнь в прямом смысле слова с нуля, я добилась невероятно многого: окончила швейцарский государственный вуз в общем потоке на немецком языке, получила швейцарское образование бухгалтера, прошла практику в суде первой инстанции, обучение в ЕСЧП в Страсбурге и основала свою юридическую фирму. Я свободно владею четырьмя языками и абсолютно ни в чем не уступаю местным специалистам. И уверена, что как раз мои корни, а именно славянский менталитет, позволили мне добиться столь больших успехов.



**Хитрость, расчетливость и изворотливость ума — это те качества, которые присущи славянскому менталитету и абсолютно отсутствуют у местных коллег.**

Большинство швейцарцев действуют по заученным схемам, очень прямолинейно и порой даже наивно, ожидая от других такой же добропорядочности, какая присуща им самим.

Значительная часть моих клиентов — это состоятельные бизнесмены из постсоветских стран, которые хотят сохранить свои накопления, открыть компанию, минимизировать налоги или оформить наследственное распоряжение. Они выбирают меня в качестве своего доверенного консультанта не только из-за знания швейцарских законов, а потому, что я отлично понимаю, чем отличаются реалии ведения бизнеса в России и в Швейцарии

и как правильно объяснить местным банкирам или аудиторам необъяснимые на первый взгляд ситуации владения активами или источники происхождения доходов.

**Что вы делали, чтобы завоевать доверие у местных жителей? Ведь наверняка многие думали: «Ага, вышла за швейцарца замуж».**

Я ничего не делала, ведь я переехала в Швейцарию не по замужеству. Своего будущего супруга я встретила, уже шагая по швейцарской карьерной лестнице и имея за плечами оконченное первое высшее образование. Так что мой брак со швейцарцем — это очень логично, я же живу в Швейцарии (Улыбается — Прим. авт.).

**Как вам работаете в одной компании с мужем?**

Отлично! Думаю, здесь опять же играет роль разница в менталитетах. Швейцарские мужчины видят в своих женах прежде всего партнера. Это у нас принято считать женщину хранительницей очага, содержать ее, детей и одаривать всевозможными подарками. В Швейцарии все иначе: здесь ты равноправный член семьи, где нет раздела на мужскую и женскую работу. Швейцарские мужчины готовят, убирают, гладят и водят детей в школу, а женщины работают и вносят свою долю в общий бюджет семьи. Как раз с 1 января 2021 года в силу вступает новый закон, предусматривающий оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком для мужчин.

И в семье, и в компании мы с мужем являемся равноправными партнерами, поэтому никто ни у кого не находится в подчинении. Мы всегда можем положиться друг на друга и подстраховать в нужной ситуации. Я бы сказала, что мы прекрасно дополняем друг друга, потому что моя славянская импульсивность уравновешивается его швейцарской сдержанностью.



**Почему так важно, чтобы в Швейцарии правовые услуги оказывались именно швейцарскими юристами?**

Хочу немного поправить: не швейцарскими юристами, а юристами со швейцарским образованием. Швейцария — это конфедерация, состоящая из 26 кантонов. По факту каждый кантон представляет собой подобие самостоятельного мини-государства со своими законами и судебными решениями, имеющими силу прецедента только в этом кантоне. Кантоны имеют свои налоговые органы и независимо от других кантонов определяют виды, размеры налогов и сроки подачи налоговой декларации. Таким образом, правовая система Швейцарии кардинально отличается от правовой системы большинства стран ЕС. В то же время в рамках швейцарско-европейской кооперации Швейцария обязана признавать дипломы и адвокатские свидетельства лиц из стран ЕС без дополнительной сдачи экзаменов и проверки знаний. Чем многие и пользуются, ведь заработные платы здесь намного выше, чем в ЕС. Например, приезжает адвокат из Германии, регистрирует адвокатское свидетельство в швейцарском реестре и — вуаля! — у нас новоиспеченный «швейцарский адвокат», который, правда, не знает швейцарских законов и не осознает, в какие проблемы он может втянуть своего клиента. Второй вариант горе-коллег — это юристы из стран третьего мира. Им не повезло, как коллегам из ЕС, и их дипломы здесь не признаются. Для того чтобы называться «швейцарским юристом», им приходится закончить магистратуру. Стоит заметить, что местная система обучения отличается от нашей и целью магистратуры является как раз углубление знаний в узкой специальности. То есть уже через год-полтора они с гордостью получают диплом магистра швейцарского права. По факту же данное образование не дает общего представления о правовой системе Швейцарии, а получившие его юристы в лучшем случае зарабатывают на посредничестве между клиентом и местными юристами, имеющими полное образование.

Маленький совет читателям: начиная общение с любым местным специалистом, поинтересуйтесь его образованием. Это абсолютно приемлемый вопрос, и швейцарцы, гордясь своим образованием, всегда с радостью отвечают на него.

**«В жизни есть столько вещей, которые хочется попробовать, — пишете вы в блоге. Взять в руки штурвал самолета, прыгнуть с парашютом». Чего бы вам еще хотелось попробовать?**

Походы в горы, восхождения на ледники, погружения в озера, рафтинг, конные прогулки, прыжки с парашютом, полеты на параплане, дельтаплане, воздушном шаре, самолетах или вертолетах — лишь небольшая часть длинного списка того, чем здесь можно заняться на выходных.

Я обожаю небо, поэтому в моих планах получение международной лицензии пилота и приобретение маленького самолета. Осталось только найти время для обучения в авиашколе.

**«Швейцария — это то место, где я хочу жить всегда». Ответ «Да» будет верным?**

Однозначно да. Я не исключаю возможности временно переехать в другую страну, но домом для меня останется Швейцария, потому что мое сердце было отдано ей.

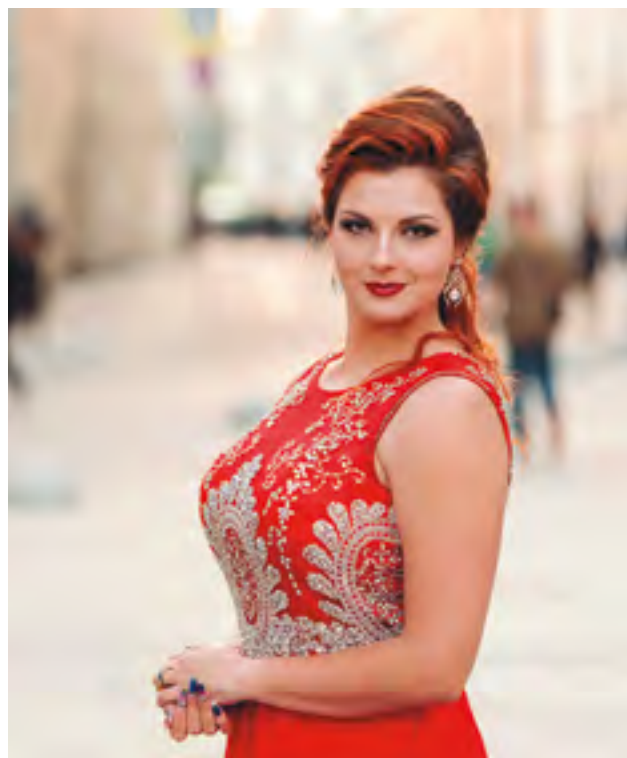
Швейцария — не сказочная страна со счастливой Милкой на альпийских лугах и беззаботными людьми. Это обычная страна со своими плюсами и минусами, но именно здесь ты чувствуешь себя не маленькой безликой песчинкой в пустыне,

а полноправным членом общества, который важен государству. Даже не имея никаких денег, ты можешь быть уверен, что получишь всю необходимую медицинскую помощь и никто не оставит тебя умирать на улице.



***Это страна, где тебя не судят по обложке, а миллионы на счету, королевская кровь и всевозможные титулы не делают тебя сверхчеловеком.***

Все говорят об Америке, как о стране возможностей, но многие не догадываются, что Швейцария тоже страна возможностей, но в другом смысле. Имея голову на плечах или интересную идею, здесь можно получить все возможности для дальнейшего развития. Ты талантлив и в университете у тебя хорошие оценки? Как насчет того, чтобы поехать на обучение в Королевский колледж в Лондоне или в Бостонский университет в Америке? Разумеется, со стипендией, ведь Швейцарии нужны специалисты, а финансовый вопрос не должен убивать талант. У тебя инновационная идея, как уменьшить выбросы от фабрик? Не вопрос — на первое время мы освободим тебя от налогов. Ты учредил фирму в прошлом году, которая выпускает дизайнерские сумки, а в этом году COVID нанес тебе финансовые убытки? Не переживай, государство выдаст тебе беспроцентный кредит...



**IG: businessinswitzerland;  
shmyakazyabra  
FB: greatdiana.jost; swisslawfirm;  
businessinswitzerland  
Сайт: jostandpartners.com**

# Olivelia Macrovita

*натуральная косметика  
из Греции*



Косметика на основе натуральных компонентов, не содержащая потенциально вредных химических веществ, не только возвращает женщине красоту, но и оберегает здоровье ее кожи. Одной из стран, где составу косметических средств уделяется особое внимание, является Греция. Стоит только сказать, что местные производители используют исключительно натуральное сырье. Кроме того, в Греции законодательно запрещено использовать химикаты для опрыскивания растений. Поэтому косметика из Греции – это гарантия высокого качества.

Греческая компания Macrovita занимается разработкой натуральной косметики с 1984 года. Первые косметические средства, имеющие в своем составе оливковое масло как один из основных ингредиентов, компания выпустила в 1998 году. А в 2006 году на свет появилась Olivelia Macrovita – косметика на основе тщательно продуманного сочетания натуральных масел, пчелиной эссенции и натуральных витаминов.

## **Olivelia Macrovita:**

- ✓ предлагает косметические средства для ухода за кожей лица, шеи, тела и волосами;
- ✓ содержит оливковое масло, а также натуральные биологические компоненты и витамины;
- ✓ одобрена дерматологами;
- ✓ не имеет в составе парабена, ГМО, вазелина, пропиленгликоля и прочих опасных элементов;
- ✓ создается под контролем профессионалов;
- ✓ не тестируется на животных.

**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ  
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**



ООО «Косметика» – эксклюзивный дистрибьютор компании Macrovita в России  
Адрес: ул. Большая Переяславская, д. 46 | Тел.: + 7 (495) 722-15-27  
Сайт: [olivelia-macrovita.ru](http://olivelia-macrovita.ru) | Email: [info@olivelia-macrovita.ru](mailto:info@olivelia-macrovita.ru)

## **Серия Olivelia – натуральная косметика с органическим оливковым маслом**

Сочетает органическое оливковое масло экстракласса со многими другими полезными для кожи органическими растительными ингредиентами и витаминами, является идеальным натуральным средством для ухода за кожей лица, тела и волосами.



## **Серия Argan – натуральная косметика с оливковым маслом и арганом**

Марокканское аргановое масло и оливковое масло в составе косметических средств Olive & Argan – драгоценные ингредиенты, ухаживающие за возрастной кожей. Они обладают длительными увлажняющими, питающими свойствами, устраняют морщины, подтягивают кожу и предотвращают ее преждевременное старение. Эти ингредиенты содержат сильнейшие антиоксиданты и косметические средства: терпеноиды, каротеноиды, иридоиды, флавоноиды, полифенолы, сахарозы, витамины, необходимые мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты.



## **Серия натуральной косметики MacroVita**

Серия основана на использовании продуманного сочетания натуральных масел, экстрактов растений, пчелиной эссенции и витаминов.

Все, что вам нужно сделать, – выбрать из каждой из этих уникальных серий продуктов то, что будет полностью отвечать потребностям вашей кожи.



# Ольга Ван Ринен

Интервью: Е. Зинченко  
Фото: из архива О. Ван Ринен

*Почему у Ольги Ван Ринен — гештальт-психолога, автора тренингов для женщин — индивидуальная консультация длится 90 минут вместо традиционных 60-ти? Чем конкретно она может помочь за одну встречу? Как следует поступать с эмоциями, которые возникают в момент обиды? Об этом и многом другом Ольга рассказала нам в интервью.*

## «Все к лучшему!»

Ольга, какой самый короткий и самый долгий период работы с клиентом был в вашей практике? Понятно, что чем больше проблем в жизни, тем дольше придется работать над собой, но, наверное, многие хотят получить быстрые результаты? Самый короткий срок работы — одна встреча. Но продолжительность моей консультации 90 минут вместо обычных 60-ти. Для меня очень важно создать комфортную обстановку для клиента, а ограничения по времени здесь серьезно мешают. Тот, кто пришел с проблемой, желает излить душу, быть принятым и понятым, не тревожась, что не успеет рассказать всего накопившегося. Иногда действительно оказывается достаточно разовой сессии, чтобы помочь человеку разобраться в ситуации, обрести уверенность в себе и наметить план дальнейших действий. Самый длительный процесс в моей практике составлял шесть месяцев, в течение которых велась работа с травмой. В подобных случаях подготовительный этап всегда занимает значительное время, ведь встретиться с болью, прожить ее, осознать и выпустить свои переживания для достижения уже полного душевного очищения людям не так просто. К раскрытию раны необходимо подходить аккуратно и неторопливо, должен быть достигнут максимальный уровень доверия между психологом и клиентом. Тогда и результат будет удовлетворительным. Конечно, люди часто обращаются к специалисту в надежде получить волшебную «таблетку» от всех проблем на первой

же консультации, не понимая, в чем состоит задача психолога. Многие ждут скорой диагностики и выдачи прямых рекомендаций. Но на консультации психолог не выписывает рецепты, он лишь помогает клиенту найти путь к себе, применяя определенные техники. Все мы уникальны, и нет какого-то единственно верного способа обрести гармонию и счастье, подходящего для каждого. Записываясь на консультацию, важно помнить о том, что ответственность за успешные изменения всегда распределена между психологом и клиентом. Консультант оказывает поддержку, но не осуществляет выбор решения за клиента. Количество сеансов в моей работе зависит не только от запроса клиента, но и от особенностей его личности, наличия психологических защит, глубины состояния и, наконец, готовности работать. **Российские женщины часто живут с ощущениями «должна», «надо», и порой это доходит до крайностей — когда женщина тянет на себе весь груз проблем и забот. С чего можно начать менять жизнь уже сегодня? И как хоть немного научиться жить для себя?** К сожалению, нас приучили отодвигать свои личные желания на задний план и не высказывать собственное мнение. Вспомните, например, фразу из детства: «Мало ли чего ты хочешь!». Она до сих пор сидит в нашем сознании, обесценивая личные потребности. В нас заложено множество установок, заставляющих действовать из позиции «должна», а не из «хочу/могу».

Первый шаг — их обнаружить. Для этого предлагаю очень простое упражнение. Составьте письменно список ваших постоянных «обязанностей», которые вам необходимо исполнять. Проанализируйте каждый пункт, спрашивая себя: приносит ли мне удовольствие данное занятие? Если нет, то почему я это делаю? Если должна, то всегда ли должна? Кто мне внушил эти долженствующие убеждения и актуальны ли они сегодня? Что случится, если я изменю старые правила и стану уделять больше времени себе? Произойдет ли катастрофа, если я ослаблю контроль над ситуацией, делегирую свои обязанности?

Второй шаг — решить, от каких установок стоит избавиться. И начать замечать, осмысливать свое привычное поведение и постепенно менять его, учитывая собственные интересы, ставя их в приоритет. Развитие навыка «жить для себя» начинается с понимания своих реальных возможностей (что я могу) и личных границ (что я защищаю и за что отвечаю), а также с проявления внимания к собственной личности. Об этом более детально я рассказываю на курсе «Любовь к себе».

**А как быть с эмоциями, которые возникают в момент обид на непонимание или бездеятельность близких людей?**

Алгоритм работы с любыми эмоциями:

- ✓ принимать их, не блокировать;
- ✓ разрешать себе в них находиться, то есть проживать по-настоящему;
- ✓ давать чувствам выход. Способов множество — спорт, танцы, рисование, лепка, пение, крик, выплескивание переживаний на бумагу. Помогает даже простое проговаривание: «Я злюсь», «Мне грустно», «Я в растерянности».

Обида — это невысказанная злость, разочарование, грусть, возникающая, когда наши ожидания, предположения относительно поступков окружающих не сбываются. Но никто не обязан соответствовать нашим идеалам, стоит научиться принимать данный факт.

**У вас на сайте очень интересные техники на разные случаи жизни. Какую порекомендуете для выхода из черной полосы в жизни?**

Очень мощный инструмент — благодарность. Я советую каждый день говорить спасибо судьбе за то, что имеете, таким образом подтверждая себе ценность и смысл жизни. Перед сном желательно вспоминать тех людей, которые когда-либо помогли вам, воспроизводить в голове приятные события, происходившие в вашей жизни ранее. Это помогает сохранить позитивный настрой, доверие к миру и не потерять веру в лучшее.

Когда обстоятельства против вас и руки опускаются, потому что нет уже сил бороться, — абстрагируйтесь от ситуации и займитесь делом, которое принесет вам удовольствие. Подумайте, что поможет вам переключиться от проблем — возможно, чтение, прогулки, творчество. Если вы уже находитесь в депрессивном состоянии, то здесь главное правило — делать хоть что-то, то есть не позволять себе подолгу лежать в бездействии.

По своему опыту я знаю: черная полоса не так уж и плоха. Наоборот, кризис часто становится тем толчком, который необходим для развития, он пробуждает нашу внутреннюю силу, открывает новые возможности, о которых мы и не подозревали. Я вообще придерживаюсь мнения: все, что ни делается, — к лучшему.



**Скажите, дорогой психолог — всегда хороший психолог? Или это только вопрос цены?**

Хорошего специалиста можно встретить и в бесплатном центре помощи. Для меня лично это вопрос того, насколько психолог ценит свое время и энергию, затраченную на работу с клиентом.

**Если бы в сутках было 24 часа, чем бы вы еще обязательно занялись в жизни?**

Мне приносит огромную радость общение с детьми. Когда-то я вела развивающие игровые занятия для полуторагодовалых малышек, дошкольников. Также работала волонтером в интернациональной школе с гиперактивными детьми. Сейчас ежедневно провожу вечера сказкотерапии, но пока только лишь для своих детей, у меня их трое. Поэтому при достаточном количестве времени я бы хотела получить образование по направлению «детская психология» и помогать детям и их родителям справляться с различными трудностями.



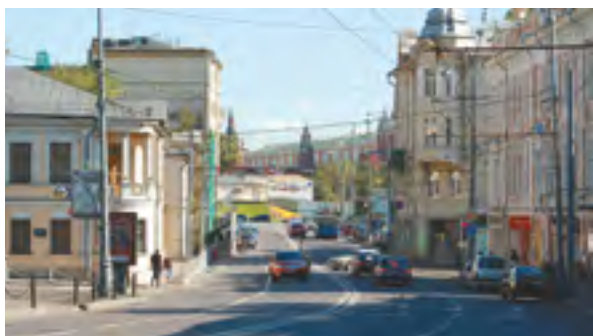
## Психологический центр на Волхонке

В нашем Центре с Вами работают психологи,  
прошедшие профессиональное обучение в МГУ им. М.В. Ломоносова.  
Стаж работы психологов — от 7 лет.

Все врачи-психотерапевты нашего Центра являются врачами  
высшей квалификационной категории либо кандидатами наук  
и имеют стаж психотерапевтической работы от 12 лет.

**СЕМЕЙНЫЕ ПСИХОЛОГИ  
ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИ  
ПСИХОАНАЛИТИКИ  
ВРАЧИ-ПСИХОТЕРАПЕВТЫ  
ПСИХОЛОГИ-СЕКСОЛОГИ  
ПСИХОЛОГ-ПРОФКОНСУЛЬТАНТ  
ЛОГОПЕД-ДЕФЕКТОЛОГ**

*Мы готовы услышать Вас и понять, быть на Вашей стороне  
в сложной жизненной ситуации и использовать все наши знания и  
профессиональный опыт, чтобы работать в Ваших интересах.*



**Психологический Центр на Волхонке работает без выходных дней:**

по будням с 10 до 22 часов; по выходным с 10 до 20 часов

Тел. (495) 646-77-33, (495) 220-11-10

г. Москва, ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

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

# Анна Труцина

**Интервью: Е. Зинченко**  
**Фото: из архива А. Труциной**

*«Нумерологический гороскоп подскажет, на что стоит обратить внимание в своем здоровье, какая деятельность принесет финансовую успешность, какие могут возникнуть проблемы во взаимоотношениях с вашим будущим супругом и многое другое... Известные личности пользуются услугами нумерологов для того, чтобы улучшить свою жизнь и не допускать лишних ошибок. Но необходимо помнить, что каждый человек — кузнец своего счастья», — убеждена практикующий нумеролог Анна Труцина.*

## Цифры как путь к успеху

**Анна, как цифры поменяли вашу жизнь?**

С нумерологией я познакомилась три года назад, с тех пор — она моя лучшая подруга. Я была обычной мамой в декрете, все разговоры которой сводились к подгузникам и распашонкам. Не хватало самореализации. У каждого из нас есть определенное предназначение в этом мире — мне стало любопытно, а какое же оно у меня. Ответ дали цифры. Мне открылись знания, о которых я даже не подозревала. Исходя из даты рождения, мое предназначение — помогать людям. Я подумала, почему бы мне не начать рассказывать людям об их скрытых возможностях, которые помогут им реализоваться в жизни.

Сейчас я — практикующий нумеролог, имеющий внушительный багаж знаний и прошедший не одно обучение в этом направлении. От своей деятельности я получаю огромное удовольствие, потому что люди после моих консультаций видят, в каком направлении им нужно двигаться дальше.

**Если верить статистике, нумерология дает возможность раскрыть человеческий потенциал в 97% случаев. Это действительно так?**

У многих людей нумерология ассоциируется с чем-то мистическим: магией, гаданием или колдовством. На самом деле это древняя наука о цифрах, одним из основателей которой был великий мыслитель и математик Пифагор. Он собрал в своем труде все знания древних мудрецов из Сирии, Индии и Египта. Нумерология является одним из осколков знаний древности. Исходя из даты рождения человека, действительно, можно многое узнать о его потенциале. Точнее, о базовых возможностях. Но существует определенная погрешность, потому что на судьбу человека влияют не только цифры, но и его воспитание, окружение и условия жизни. Поэтому есть люди с одинаковой датой рождения, но с разными судьбами.

**А как еще она может помочь нам в обычной жизни? Если мы, согласно нумерологии, выберем дату свадьбы, имя будущему ребенку и даже номер квартиры — неужели это может стать более счастливыми?**

Нумерология — своего рода шпаргалка, которую пишут дети в школе, если вдруг забудут изученный материал. Можно немного подсмотреть и двигаться дальше, но ни в коем случае не списывать полностью. У нас всегда есть выбор. Мы — творцы своего счастья. Если говорить о дате свадьбы, то к ее выбору нужно подходить с полной ответственностью, чтобы прожить долгую и счастливую семейную жизнь. Дата свадьбы дает браку заряд энергии, который влияет определенным образом на будущее молодоженов.

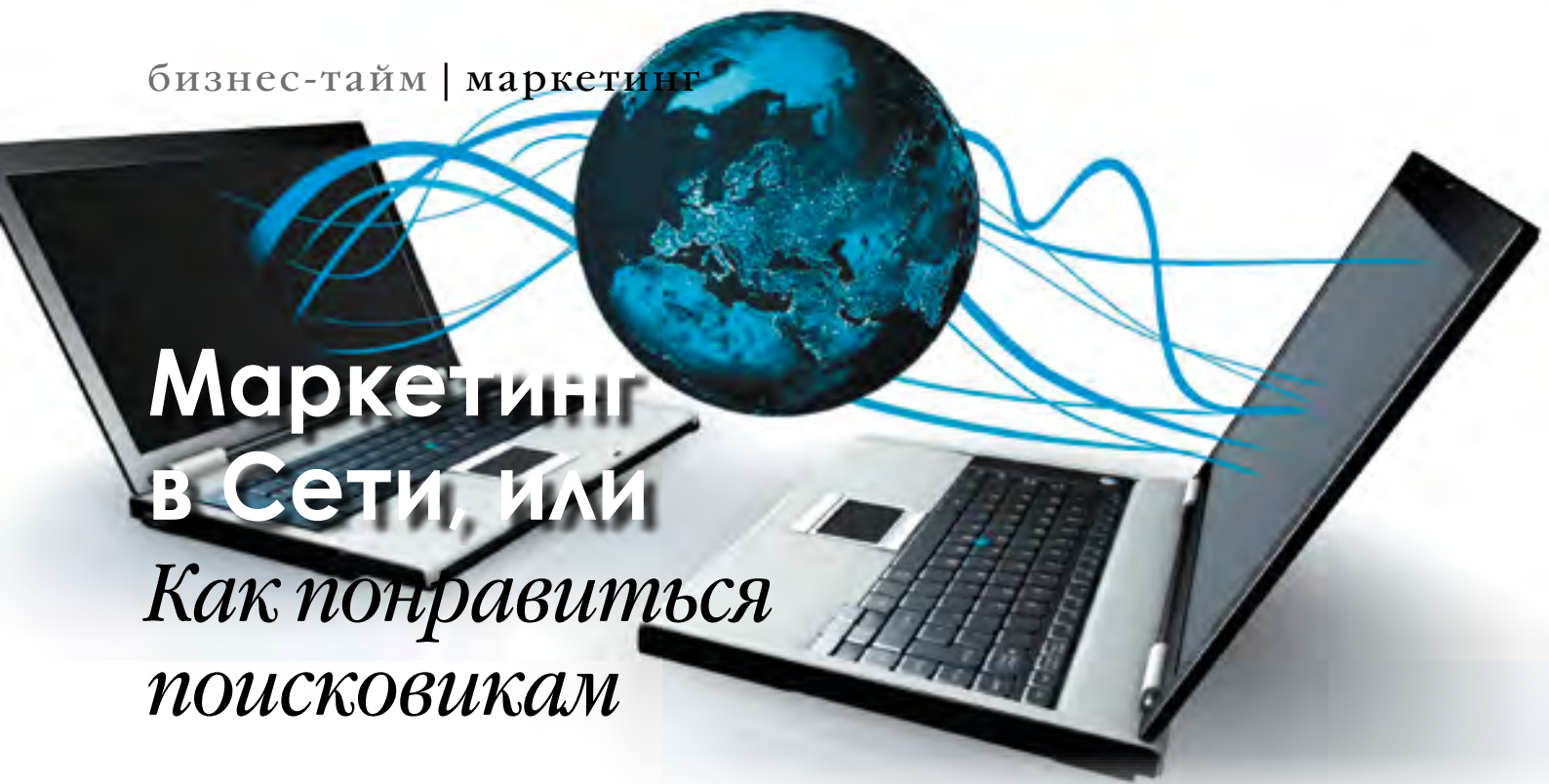
**Анна, что говорит магия чисел 2020-го? И какие прогнозы на будущий 2021 год?**

2020 год для всех нас выдался не самым легким. Пандемия внесла свои коррективы. С точки зрения нумерологии 2020 год — идеальное время, чтобы начать делать то, что мы давно откладывали. При сложении всех цифр года получаем 4 — именно она влияет на все сферы жизни в этом году. 4 дает вибрации успеха при условии, что человек не будет лениться.

Нумерологический расчет 2021 года показывает, что будущий год — не для далеко идущих планов. Потому что все будет неожиданно меняться — девизом года станет непредсказуемость и риск. В 2021-м благоприятно заниматься самоусовершенствованием и духовным ростом.

**А как не стать заложником прогнозов? Ведь многие не будут предпринимать решительных действий, списывая все на судьбу. Так жить проще...**

Часто люди говорят, что судьбу изменить нельзя. На самом деле это заблуждение. Судьба — не данность! Просто нужно правильно научиться взаимодействовать со всеми ее элементами. Поэтому нумерология является всего лишь подсказкой для человека. Используя информацию, которую она дает, мы можем прокачать или усилить личностные качества, при этом улучшить все аспекты своей жизни. Изменяя судьбу, мы сможем стать успешнее, богаче и счастливее. Судьба — это наш выбор!



# Маркетинг в Сети, или Как понравиться поисковику

*Задача продавца — понравиться покупателю. Так получается, что именно поисковик обеспечивает доступ к потенциальным клиентам, выводя (или не выводя) сайт в топ запросов. Поэтому важно предлагать не только качественный товар, но и качественный контент, чтобы поисковая система сочла информацию на сайте наиболее релевантной. Но по каким критериям она оценивает релевантность?*

## **Частота ключевых слов**

Формирование семантического ядра предполагает распределение ключевых слов на страницах сайта. Но иногда SEO-специалисты чрезмерно увлекаются ключевыми словами, из-за чего конкретный материал может содержать их в избыточном количестве, что существенно затрудняет восприятие текста. А если вспомнить страницы, полностью состоящие из бессмысленных цепочек ключевых слов, картинка получается удручающая. С некоторых пор поисковики не одобряют чрезмерный акцент на ключевых словах, понижая рейтинг страниц, ими злоупотребляющих. Если на вашем сайте таких страниц несколько, его рейтинг будет неуклонно понижаться.

## **Объем текстов**

В случае с бизнес-сайтами одних картинок для продвижения будет недостаточно. Практически все страницы должны содержать текстовый контент, объем которого варьируется в зависимости от специфики самого бизнеса, типа страницы и некоторых других критериев. Старайтесь не быть слишком многословными, но помните, что излишняя краткость тоже может навредить. Если вы хотите рассказать о новой услуге или ведете на сайте блог, можно позволить себе текст до 15 тысяч знаков, но в остальных случаях придерживайтесь золотой середины.

## **Уникальность**

Если сравнивать с периодом пятилетней давности, сейчас поисковики стали более суровы к неоригинальному контенту. Когда речь не идет об описании товара, уникальность до 90% включительно уже считается недостаточной.

Лучше, если она достигает отметки в 100%, но в некоторых случаях это просто невозможно. Программы по распознаванию плагиата подвергаются регулярным обновлениям, так что обмануть их перестановкой слов и использованием синонимов не получится. Одним словом, если вы стремитесь попасть в топ Яндекса или Гугла, озадачьтесь поиском хорошего журналиста или добросовестного копирайтера.

## **Простота восприятия**

Чем сложнее ваш текст, тем меньше у него шансов понравиться поисковику. Разумеется, бывают исключения, но работать, рассчитывая статью одним из них, — большая ошибка. Чтобы и по этому параметру поисковик оценил вас положительно, избегайте словесного мусора и специализированной лексики (насколько это возможно в вашем случае). Слишком длинные предложения также нежелательны, но не следует фанатично разбивать их на более мелкие в ущерб смыслу, как это происходит повсеместно.

## **Информативность**

Старайтесь, чтобы публикуемые тексты содержали действительно полезную информацию — с фактами и конкретными примерами. Вы можете взять необходимые материалы из проверенных источников, при этом не забывайте соблюдать авторское право и как минимум делать копирайтинг. И помните, что сегодня предпочтительнее отдается яркости и живости речи — поэтому чем искренней и эмоциональней вы прокомментируете свою публикацию, тем лучше. Однако не стоит злоупотреблять словами и фразами, которые не несут смысловой нагрузки. Например, междометиями.



# Встреча с собой

Интервью: **О. Беляева**  
 Фото: из архива **И. Горлачевой**

*«Встреча с собой — это самое лучшее, что может с вами случиться. Ваша радость жизни всегда стремится выразиться в судьбе, но часто сталкивается с внутренними препятствиями, то есть с болью, накопленной нами во времени и заблокированной защитными механизмами психики. Открыть эту боль для своего сознания, бережно прикасаясь к ранам души, исцелить и напитать ее жизненностью, уделяя сосредоточенное внимание причинам ее возникновения, — это и есть та задача, которую я ставлю перед собой, приглашая людей в сложные внутренние путешествия», — рассказывает наша гостья, психолог **Ирина Горлачева**.*

**Ирина, какие показывает результаты ваш курс «Встреча с собой»? Встреча с собой предполагает внутреннее взросление. Все результаты, которых человек добивается в жизни, — плод его сознательных усилий. Осознание себя устраняет все препятствия на пути к достижению целей (если не считать объективные обстоятельства, над которыми мы не властны) и влияет на психические состояния. На онлайн-курсе «Встреча с собой» я показываю, как бережно освободиться и излечиться от боли, чтобы радость, счастье, любовь и восхищение жизнью были полноценными и не оставляли уже никогда. Поэтому результаты всегда просты и восхитительны, естественны и одновременно волшебны. Вы начинаете оживать и видеть все вокруг по-другому: яснее, прозрачнее, красивее. Вы озаряетесь, что, конечно, не может не отразиться вовне. Преображаться начинают все сферы вашей жизни одновременно — появится любовь к себе, улучшатся отношения с близкими, укрепится ваша реализация в социуме. Не будут возникать обиды, претензии друг к другу, появится больше ценности и любви. Обретаемая внутренняя свобода устремится к поиску себя, и, главное, откроются двери для глубокой радости и дальнейшего движения вперед.**

**А как научиться любить себя? И не поздно ли начинать в 40+? «Любви все возрасты покорны» — помните? Она есть у нас как данность с рождения, поэтому нужно не учиться любить, а просто открывать любовь в себе. Для этого достаточно сместить акцент внимания с внешнего мира на свою душу. Вы почувствуете, как становитесь мягче, нежнее, свободнее и красивее — сам источник любви преобразовывает вас, он и есть ваша настоящая высшая природа. Правда, пока вы не осознаны, у вас есть внутренние блоки, которые препятствуют выражению любви; тогда она может проявляться искаженным образом. Эти искажения и корректируем на курсе.**

**А по поводу возраста: осознавать себя человек начинает как раз не в юности, когда нет опыта и нечего анализировать, а в зрелом возрасте. Успешная деловая женщина часто одинока. Все потому, что ее энергия и мысли направлены исключительно на бизнес? Получается, выход один — построить отношения с себе подобным, вечно занятым, который не будет дуться из-за неприготовленного ужина?..**

Нет. Бизнес и отношения строятся качественно разными внутренними силами. Если женщина одинока, значит, у нее что-то связано с нереализованной женской природой, там боль, которую она скрывает и от других, и от себя. Вероятней всего, она компенсирует ее за счет своих сильных сторон, способностей, которые легко выражаются в бизнесе.

Самая главная реализация в жизни человека — полоролевая: когда сначала реализуешься как женщина, а потом утверждаешься социально. Здесь нужно решать не одно за счет другого, а дополнять одно другим, то есть бизнес и отношения должны гармонично существовать вместе. Если отношения складываются, мужчина вполне может помогать и по дому: та же готовка еды многим мужчинам нравится.

Вопрос одиночества обязательно нужно решать. На курсе «Встреча с собой» мы снимаем и эту проблему. Курс — онлайн, поэтому включиться может любой, кому интересно. Бизнес не является причиной того, что нет отношений. Если в сердце живет любовь и есть желание изменить свою судьбу, то не придется ломать себя, все будет происходить органично. Главное — понимать, ради чего.

**А конфликты в любом случае неизбежны?**

В отношениях, конечно, не обойтись без конфликтов. Любовь связывает противоположности, и у влюбленных всегда стоит задача слышать другого. Я рекомендую парам следующее: помните то, что после ссор вы очень хотите помириться, идете навстречу друг другу и каждый раз опять сходитесь. Если поймете, что любовь для вас первична, в нее впишется все, что пожелаете. И построение бизнеса в том числе.

**Ирина, во что вы верите больше всего на свете?**

Я верю в волшебство, счастье и любовь, в созидательную женскую природу. В моем случае вера основывается на знаниях и опыте: я вижу, как происходят чудеса, слышу восхищенные рассказы моих клиентов, изменивших свою судьбу.

И еще верю в саму жизнь, наблюдаю, как она привлекательна своей тайной, как восхитительна. И все это — реальная внутренняя опора, которая поддерживает меня в любой ситуации.



# ДЕЛОВОЙ УЖИН

## Общие правила

*От приятных, плодотворных и грамотно проведенных встреч с клиентами и партнерами во многом зависит успех бизнеса, поэтому знать правила этикета на таких мероприятиях, как деловой ужин, просто необходимо. Что учесть, если вы организатор? Как себя вести, если вы гость? Мы даем подсказки.*

### Если приглашаете вы

- **Чем важнее гость, тем дороже ресторан**

Но не стоит забывать, что деловой ужин предназначен в первую очередь для общения, поэтому выбирать место нужно так, чтобы обе стороны чувствовали себя комфортно. Если вы знаете, что партнер предпочел бы обсудить дела за кружкой пива в хорошем баре, нежели за бокалом вина в роскошном ресторане, то лучше пойти ему навстречу.

- **Учитывайте вкусы гостей**

Прежде чем подобрать место для встречи, стоит заранее осведомиться о том, кто какую кухню любит, и предложить несколько заведений на выбор. Если гостям все равно, то оптимальный вариант — ресторан с традиционными русскими блюдами.

- **О делах — не сразу**

С партнерами сначала следует обсудить меню, сделать заказ, а затем, после того как принесут напитки, можно приступать к разговору о работе. Деловые бумаги доставать нужно только в конце ужина, предварительно попросив официанта прибрать на столе.

- **Платит тот, кто пригласил**

По правилам этикета счет оплачивает старший сотрудник приглашающей фирмы. Вынимая из бумажника кредитку, вы даете окружающим сигнал о том, что пора расходиться. Если есть необходимость задержаться с кем-то из гостей, можно объявить всем о завершении официальной части, поблагодарить, попрощаться и пригласить партнера к барной стойке на диджестив (*Прим. авт.* — Общее название напитков, которые пьют после еды. Считается, что диджестив помогает перевариванию пищи).

### Если приглашают вас

Основное правило — во всем равняться на организатора.

- **Садитесь за стол только после его приглашения**

Пока он этого не сделал, необходимо всем представиться, пожать руки и пообщаться с другими гостями стоя.

- **Брать салфетку со стола тоже нужно вслед за ним**

Возможно, сначала он захочет произнести приветственное слово и только потом приступить к еде.

- **В выборе блюд лучше ориентироваться на организатора**

Долго терзать официантов считается неприличным, поэтому попросите его посоветовать что-нибудь. При этом не стоит заказывать самое дорогое блюдо, учитывая, что ужин оплачивает приглашающая сторона.

### За столом

- **Делая заказ, выбирайте то, что легко есть**

Поедание спагетти, бургеров, суши, рыбы может в любой момент сконфузить вас за столом, поэтому лучше отдать предпочтение легким салатам, гарнирам, мясу, которое предварительно стоит нарезать на мелкие кусочки.

- **Ограничьте алкоголь**

В качестве легкого дополнения к ужину достаточно бокала вина или кружки пива, поскольку для обсуждения деловых вопросов нужно быть в трезвом состоянии.

- **Правильно используйте столовые приборы**

Запомнить схему их применения просто: по мере подачи блюд нужно двигаться от самой дальней от тарелки пары к самой ближней.

- **Будьте сдержанны во время разговора**

Не жестикулируйте с едой в руках, не говорите с набитым ртом и не смейтесь слишком громко. Кроме того, не следует обсуждать с партнерами подробности личной жизни, вопросы политики и религии.

### Советы по внешнему виду

- **На деловой ужин нельзя надевать юбки выше колена, блузки и жакеты с глубоким вырезом, платья, открывающие плечи и спину, обувь с открытым носком.**

- **Исключите слишком броские украшения.**

- **Длинные волосы лучше гладко уложить гелем или собрать в пучок. Не стоит делать сексуальные локоны или высокие прически.**

- **В макияже сделайте акцент либо на глаза, либо на губы.**

- **Аккуратный маникюр обязателен. Вечером приветствуется яркий, но однотонный цвет ногтей.**

- **Выбирайте духи с тонким, сдержанным ароматом.**

# ЛИЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

для тех, кто хочет «подстелить  
соломку» на **2021** год



## Елизавета Левина

*Семейный психолог, преподаватель и практик Таро, эксперт телеканалов «Россия», «Первый канал», «Рен ТВ», основатель направления «Таропсихология». Стаж работы — более 15 лет, 2000 личных консультаций ежегодно.*

Скоро новый год, а значит, самое время подвести итоги предыдущих непростых 12 месяцев и сосредоточиться на будущих планах и свершениях. Ведь, как известно, лучший экспромт — тот, который подготовлен заранее. А потому не удивительно, что в святочное время люди всегда стремились узнать свою судьбу, используя для этого самые разные средства и методы. Но зачем гадать на кофейной гуще, получая туманные результаты, когда можно сделать вполне точный, интересный и практичный годовой расклад на картах Таро.

Годовой расклад делается всего один раз в год (в декабре или январе). Карты выкладываются в круг по двенадцати сферам жизни. Это красивый расклад с мощной энергией, который поможет настроиться на приходящий год, оценить свои силы, узнать о возможности реализации запланированного, подготовиться к переменам, получить подсказку на грядущие сложные моменты судьбы.

По каким сферам жизни вы получаете личный календарь:

- ✓ **здоровье**
- ✓ **любовные отношения**
- ✓ **секс**
- ✓ **дети и родители**
- ✓ **работа/бизнес**
- ✓ **деньги**
- ✓ **крупные покупки**
- ✓ **учеба**
- ✓ **поездки/путешествия**
- ✓ **личность и характер**
- ✓ **предстоящие трудности**
- ✓ **духовные задачи**

# ЧТОБЫ ОТДЫХ УДАЛСЯ!

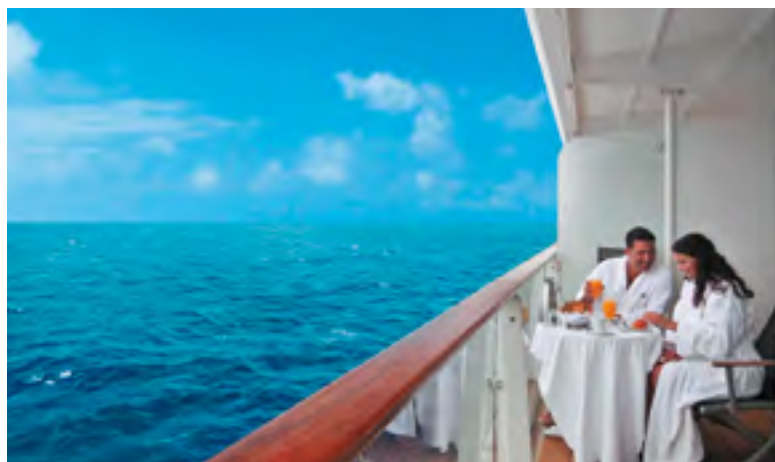
***Вы считаете, сейчас не самое лучшее время для путешествий? Правильно! Сейчас самое лучшее время для бронирования этих путешествий. Особенно, если речь идет о круизном отдыхе, который принято бронировать заранее — так вы сможете выбрать идеальные для себя круизную компанию, маршрут и каюту.***

Круиз — это великолепный выбор для отдыха! Но перед поездкой встает вопрос, где приобрести путевку без лишних хлопот и нервов. Сегодня на рынке представлено большое количество туристических компаний, работающих в круизном сегменте, и очень важно вовремя разглядеть недобросовестного продавца.

Определенные выводы о компании можно сделать уже после вашего первого обращения к ней. Насколько компетентен был менеджер, разговаривающий с вами? Насколько оперативно он отвечал на все ваши вопросы? Каким образом он завершил беседу? Если вы чувствуете неуверенность в его голосе, если на ваши прямые вопросы он не дает прямые ответы и не аргументирует на понятном вам языке свои доводы (или часто употребляет в речи профессиональные термины, еще больше затрудняя общение с вами), стоит позвонить для консультации еще в несколько компаний.

Обязательно изучите сайт агентства, его местоположение и отзывы в Интернете. Слишком много отрицательных или, наоборот, положительных отзывов, больше похожих на школьные сочинения или на официальную благодарность, должны вызвать настороженность: не происки ли это конкурентов в первом случае и не старания ли самого туристического агентства во втором.

Перейдем к вопросу стоимости круиза. Его цена не должна быть подозрительно низкой. Круизы никогда не относились





к числу дешевых видов отдыха. Даже если цена самого круиза небольшая (такое вполне может быть в период распродаж), то при подсчете стоимости полного тура — с учетом авиаперелета, гостиницы до или после круиза — выйдет совершенно другая статья расходов. И про все дополнительные опции необходимо уточнять у менеджеров заранее.

Не стоит пытаться всеми правдами и неправдами искать выбранный вами круиз по более низкой цене, обзванивая десятки компаний в день. Цена на этот вид продукта у всех российских компаний, как правило, одна и та же. В редких случаях можно купить круиз дешевле — турагентства имеют возможность дать дополнительную скидку за счет своей же комиссии, которую они получают от туроператора (проще говоря, поделиться с клиентом своим доходом), но эта комиссия у них небольшая, поэтому надеяться здесь на существенную экономию не имеет смысла.

Вы можете попытаться забронировать круиз напрямую на сайтах иностранных компаний, где, вероятней всего, он обойдется

вам дешевле, чем в российских агентствах. К тому же здесь предусмотрены дополнительные бонусы от круизной компании. Например поход в спа-салон или бутылка шампанского/ваза с фруктами в каюту. Но надо понимать, что если вы бронируете тур самостоятельно, при любых форс-мажорных обстоятельствах все проблемы по возврату денег за приобретенную путевку лягут только на ваши плечи. Кроме этого, в случае прямого бронирования на сайте иностранной компании вы не сможете заранее приобрести экскурсии на русском языке, которые организуют на лайнерах именно наши российские туристические компании. Это особенно важно для начинающих путешественников: бронируя заранее экскурсии в составе русской группы, можно быть уверенным в организованном и размеренном отдыхе — сопровождающие позаботятся о том, чтобы туристы вовремя попали на экскурсию и затем вовремя вернулись в порт. Хотя если самостоятельные прогулки по незнакомым местам вас только привлекают, да еще и порт находится в центре города, откуда легко добраться до достопримечательностей, можно и вовсе не пользоваться услугами профессионального гида, а смело отправляться по самостоятельно намеченному маршруту. Удачи вам при покупке круиза!



# «Суть Access — в свободе выбора»

Интервью: **Е. Александрова**  
Фото: из архива **Д. Болотаевой**

*Мы продолжаем разговор с Динарой Болотаевой — сертифицированным практиком и преподавателем уникальных техник работы с подсознанием, способствующих оздоровлению и душевному равновесию, избавлению от неосознанных программ и убеждений, питающих наши болезни, страхи и тревоги.*



**Динара, что самого ценного, на ваш взгляд, в практиках Access Body Process?**

Наше тело изначально очень осознанно. Когда мы в какой-либо ситуации проявляем неосознанность, не видим каких-то важных вещей, ограничиваем себя, тело сигнализирует нам об этом через психосоматику. Тело человека действительно уникальный инструмент, который хранит в себе весь эмоциональный опыт. Все непрожитые эмоции запираются в нем, и если их не освободить, тело начнет болеть. Телесные процессы, такие как Access Bars и Access Facelift, нацелены на то, чтобы убрать те точки зрения, которые нам больше не служат. Эти методы помогают создать контакт с вашим телом и освобождают от всего, что заперто в вас. Существует 54 телесных процесса. Каждый по-своему уникален. Они могут помочь избавиться от физической боли, травм, усталости, укрепить иммунную систему, улучшить сон, запустить процесс омоложения и регенерации, восстановить зрение и даже избавиться от лишнего веса. Возможности телесных процессов, по сути, безграничны. Например, самый функциональный телесный процесс MTVSS (сбрасывание системы молекулярной терминальной валентности) способен переформатировать все случаи, когда тело неисправно. Он может изменить в человеческом теле все, что возможно изменить. Если запустить его 20 и более раз, то можно полностью переписать программу и структуру своего тела. К тому же он способен снять все ограничения человеческого воплощения. Зафиксировано много случаев, когда этот телесный процесс помог излечиться тяжело больным людям.

Есть процессы, которые могут излечивать генетические и психические отклонения. Или такие, которые помогут активировать безграничную энергию, богатство и возможности.

Понимаю, что это похоже на волшебство или магию. Но все это действительно существует и работает. Хотелось бы, чтобы как можно больше людей знало о данной методике и как можно больше людей были здоровы и безгранично счастливы.

**У вас есть заманчивое предложение по изучению секретов техники Access Bars за 1 день: с помощью нее можно избавиться от негативных установок, стресса, достичь постав-**

**ленных целей. И главное, на основе полученных знаний в любое время можно помогать себе и своим близким. Неужели это все реально?**

Да, реально. На самом деле все в жизни легко, мы сами все усложняем. Инструменты Access доступны абсолютно любому человеку, без ограничений по возрасту, полу, расе, вероисповеданию. Не зря главная мантра Access: «Все в жизни приходит в легкости, радости и великолепии!» Попробуйте повторять ее по 10 раз утром, днем и вечером, и вы увидите, как будет меняться ваша реальность. Изменятся заряды и энергия.

На обучение действительно нужно всего 8 часов. По окончании класса вы получаете международный сертификат, с которым сможете проводить сессии другим людям в любой точке мира.

В Access Bars часто сравнивают наш мозг с жестким диском компьютера. Когда на диске появляются ошибки или он переполняется информацией, его можно переформатировать и тем самым обновить. Удалить ненужную информацию. Так и с нашим мозгом. Я еще люблю сравнение сессии Access Bars с душем для мозга: она очищает мозг так же, как душ очищает тело. После сессий люди чувствуют легкость, проходят головные боли, уходят тяжелые мысли, меняется реальность в лучшую сторону, в сторону исполнения ваших желаний.

Если сравнить сессию Access Bars с посещением психолога, то станет очевидно еще одно преимущество: с Access Bars вам не нужно все рассказывать и вновь погружаться в негативные эмоции, все точки зрения и установки легко воссоздаются и без этого.

**А были примеры, когда конкретный человек пришел к финансовому благосостоянию?**

Таких примеров очень много! На моей странице в «Инстаграме» есть рубрика в «Актуальном». У всех, с кем я работала в этом направлении, замечательные результаты. Продвижение по работе, финансовые поступления. Почему это происходит? Потому что мы убираем ограничивающие точки зрения, рамки, убеждения, установки и блоки. Расширяем пространство. И человек начинает свободно принимать энергию изобилия. Ведь все в нашем мире есть энергия, в том числе и финансовое благополучие.

**Динара, как вы считаете, успех и финансовое изобилие всегда идут рядом?**

А что в вашем понимании успех и финансовое изобилие? Это же все энергия. Если человек расширен и может принимать любые энергии, то нет никаких преград для успеха и финансового изобилия. И опять же, можно быть успешным не только в работе или финансах, но еще в любви, в обучении, в самопознании.

Как только вы снимаете ограничения, для вас больше не существует таких вопросов. Вы можете сами создавать в своей жизни нужные обстоятельства и получать все, что пожелаете. Суть Access — в свободе выбора.

**Очень интересна методика Access Facelift. С ней действительно секрет вечной молодости ближе, чем мы думаем?**

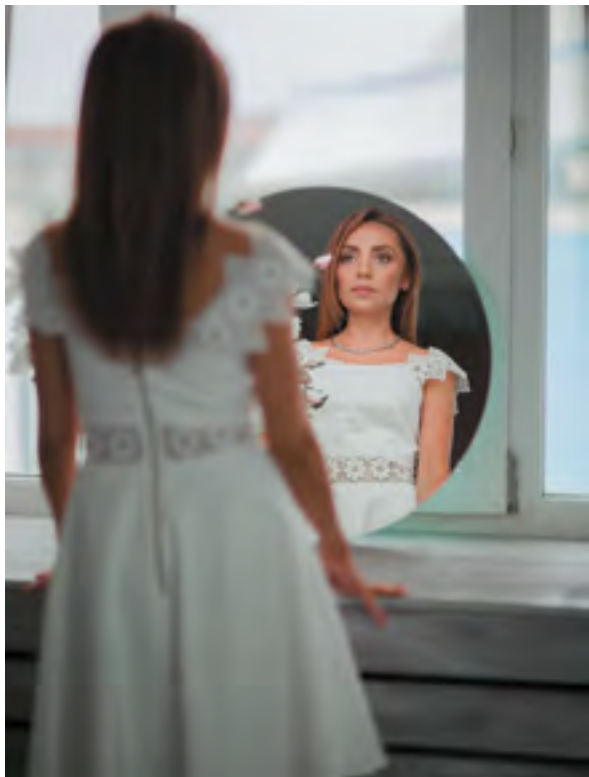
Все наши морщинки и прочие возрастные изменения — это наши убеждения и точки зрения, с которыми мы функционируем. Чем старше мы становимся, тем больше точек зрения принимаем. Например, у ребенка ноль точек зрения, он рождается без установок и ограничений. Посмотрите на детей, они умеют искренне радоваться, любить, надеяться и верить. С возрастом все усложняется, и наша семья, общество навешивают на нас свои точки зрения, устанавливают ограничения.

Access Facelift направлен не только на омоложение, на подтяжку кожи. Этот процесс также убирает ограничения и блоки, освобождает все, что заперто в теле. Поэтому бонусом можно получить улучшение физического самочувствия и финансового положения. Тут все зависит от вашего тела, что оно попросит.

**Трансформационные игры — что это, если простыми словами? И с какой целью их проводят?**

Это игры, которые могут изменить вашу реальность. Они помогают найти ваши блоки, ограничения и убеждения. На самом деле через такую игру можно незаметно и легко проработать трудные моменты. К играм я также добавляю техники Access. Если вижу в человеке глубокие, фиксированные точки зрения, то могу мгновенно их переформатировать.

Трансформационная игра — это как путешествие к себе. Люди приходят с разными запросами. Но каждый всегда уходит с ответом.



Причем ответы все игроки находят сами внутри себя с помощью мак-карт. Эти карты — некое послание, значение которого игроки трактуют применительно к своей ситуации. И так шаг за шагом человек находит ответ. Это своего рода работа с подсознанием в непринужденной веселой обстановке.

**Если человек чувствует в себе потенциал, но что-то ему мешает, здесь понятно, с чем вам работать — со снятием этих блокировок. А если человек приходит без запроса как такового — вот некомфортно ему, и все. Чем можете помочь в этом случае?**

Если человек приходит без запросов, то я бы сначала рекомендовала получить сессию Access Bars. Это, во-первых, подарит человеку легкость. Во-вторых, во время сессии можно получить запрос от тела и уже на основании этого работать дальше.

Я могу считывать информацию, сканировать, видеть, какие блоки и ограничения стоят, даже если человек сам не может их озвучить или осознать. Поэтому такой вопрос тоже решается. Главное — это желание позитивных перемен.

**Динара, представьте круиз в Антарктиду — компания малочисленная, условия суровые. С кем из ныне живущих людей вы бы хотели оказаться на этом лайнере?**

Я за легкость по жизни, поэтому не выберу такой круиз, тем более в суровых условиях (Улыбается — Прим. авт.)... Но, если вы хотите узнать, есть ли у меня кумиры или особо уважаемые люди, с которыми я пойду хоть на край света, то отвечу: «Нет. Я с равным уважением отношусь ко всем людям».

Наше жизнь — удивительное путешествие. Но путешествуем мы не к чужим берегам, а к самим себе истинным. Мы все — искатели, ищем счастье, достаток, благополучие, признание. На самом деле у нас все это уже есть. Нам нужно лишь разрешить себе жить в такой реальности. Все, что мы ищем, скрыто в нас самих.

Тел./WhatsApp: +7 (937) 599-92-59  
IG: dinarabolotaeva

# Гострайтеры – современные свахи

**С**егодня мы хотели бы рассказать вам о необычной услуге. Во всем мире ее называют гострайтингом (ghostwriting). В русском языке нет аналога этому слову, но перевести его можно как «ведение переписки за кого-то». Если совсем упростить, можно сравнить гострайтеров с современными свахами. Это люди, которые от имени своих клиентов регистрируются на сайтах знакомств и выполняют самую неприятную часть работы – отсеивание неподходящих кандидатов и поиск тех, кого не стыдно было бы представить клиентам. Наши свахи – мастера своего дела, влюбленные в свое необычное ремесло, – живут и работают в Европе. Мы знакомим русских женщин с мужчинами из Германии, Австрии, Италии, Испании и Франции. Если есть желание познакомиться с мoneгаском или швейцарцем, это тоже к нам.

## ВАЖНЫЕ ОТЛИЧИЯ

Во-первых, мы **продаем не информацию, а услугу**. Результат нашей работы можно потрогать руками. Сейчас стало появляться огромное количество экспертов по знакомствам, которые предлагают познакомить клиенток с мужчинами из Европы, но на деле это оказывается коучингом – серией платных консультаций и советов, как лучше общаться с потенциальными кандидатами. Это, безусловно, один из способов самостоятельно найти партнера для жизни, но к нам обращаются женщины, у которых нет на это времени. Поэтому мы по старинке сами ищем, отбираем и организуем встречи. Услуга под ключ.

Во-вторых, нам **очень важно, чтобы клиентки понимали, что и как мы делаем**. У них есть чувство полного контроля над ситуацией, всей информацией, и во время работы мы постоянно находимся на связи. И выбор того или иного кандидата остается только за клиенткой. От этого зависит и качество нашей услуги. Мы не компания-однодневка, работаем вместе больше 6 лет (а по отдельности – и того дольше) и очень дорожим нашей репутацией.

В-третьих, мы очень гибки. **Никогда не навязываем лишнего**, как это принято в брачных агентствах: услуги фотографа, стилиста, психолога, нумеролога, переводчика. Если клиентка может и хочет выполнить какую-то часть работы самостоятельно, это только приветствуется и, конечно же, сказывается на стоимости услуги: цена снижается.

## РЕЗУЛЬТАТЫ В ЦИФРАХ

Мы гордимся тем, что **9 из 10 клиенток уезжают от нас с положительным результатом** – завязываются отношения благодаря знакомствам, организованным нами. Куда эти отношения приведут, зависит только от пары, но, по нашим оценкам, замуж выходят 5 из этих 9 клиенток; у двух отношения останавливаются на каком-то этапе, и еще у двух они продолжают в режиме на 2 страны, без заключения брака. Очень часто те, у кого не сложилось с первого раза, возвращаются к нам снова, потому что они видят, что мы действительно работаем. И подруг приводят.

**Дорогие дамы!** Если вас интересуют международные знакомства и перспективы выйти замуж за гражданина Европы, мы будем рады рассказать о том, как мы работаем, во всех подробностях. Возможно, это даст вашей жизни новый поворот. Все наши консультации абсолютно бесплатны и ни к чему не обязывают, проводятся в удобное для вас время удобным для вас способом.

Сайт: [www.natalia-agency.ru](http://www.natalia-agency.ru)

Тел. (WhatsApp, Viber): + 49 (176) 444-04-345







# Время В сила?

Интервью: **О. Беляева**

Фото: **О. Удотова**

**Бизнес-психолог, психодиетолог Олеся Сафронова знает, как распознать и победить своего внутреннего критика, который мешает слышать себя и добиваться поставленных целей. Она помогает женщинам стать увереннее, приобрести мощный внутренний стержень, поддерживающий в любой жизненной ситуации. А желающие сбросить лишний вес обращаются к Олесе, чтобы процесс похудения прошел безопасно, вкусно и, самое главное, закрепился полезной привычкой, которая не позволит в дальнейшем потерять форму.**

**Олеся, активный внутренний критик может подпортить жизнь. Можно ли с ним договориться?**

Внутренний критик — некоторая часть сознания, которая постоянно пытается негативно оценить нас, наши возможности и способности. Договариваться с ним не имеет смысла. Его нужно «победить», заткнуть — противостоять ему и давать отпор. Для этого необходимо быть в контакте со своим гневом, который дан нам от природы для защиты своей жизни. Важно понимать, что это борьба не с реальным человеком, а с образом, голосом, который как будто стал частью вас.

Работа с внутренним критиком по Питу Уолкеру (психотерапевт, автор книг – *Прим. ред.*) идет по следующему алгоритму:

- ✓ *Распознать критика — трудный, но важный этап.*
- ✓ *Отделить критика от своей личности — «критик не есть я», это просто какой-то механизм внутри, привычка.*
- ✓ *Конфронтация — не вступать в диалог и не договариваться. Необходимо его заткнуть, на это понадобится чувство злости. Иначе включится стыд, жалость, страх — и критик снова победит. Он должен начать бояться, а не вы.*

Это непростой процесс и небыстрый, особенно если человек подавляет чувство злости. Необходимо преодолеть защитные механизмы и далее вырабатывать навык, пока голос критика не перестанет быть слышен и вы не начнете видеть себя.

**Часто на упрек в трудоголизме человек отвечает: «Совсем нет, я просто развиваюсь, мне важно быть успешным». Человек не хочет признавать проблему?**

Человек может не понимать, что это проблема. Трудоголизм — одна из форм зависимости, только более поддерживаемая в обществе. Своеобразный механизм, защищающий человека от каких-либо чувств, тревоги, страха соприкоснуться с собой (неидеальным, чаще всего) и реальностью, где много с чем придется столкнуться,

многое принять и, скорее всего, что-то с этим делать. И важно, что пока сам человек не поймет, что есть проблема, и не захочет изменений в своей жизни, «спасти» его не удастся, да и не стоит: как минимум испортите отношения и свои нервы.

**Собственная «жировая подушка» становится буфером, ограждающим от опасностей окружающего мира? Как распознать и уничтожить вторичную выгоду?**

Можно попытаться сделать это самостоятельно, но, скорее всего, психологические защиты не позволят. Иначе такой «подушки» бы не было... Важно сначала проанализировать историю ее возникновения: что происходило в жизни, какое пищевое поведение преобладает, какой пищевой рацион, есть ли уже физиологические симптомы (заболевания) и т.д. Избыточный вес тела может говорить о нарушенных границах личности и неумении их отстаивать, излишней ответственности за других, отказе от ответственности (позиция жертвы и т.п.).

Лучше работать комплексно со специалистом. И, разумеется, придется прилагать усилия, чтобы изменить ситуацию и образ жизни. Волшебной таблетки длительного действия, к сожалению, нет.

**Когда женщиной овладевает страх, что ей изменяют, какие способы могут помочь с этим справиться?**

Здесь в первую очередь надо понять причину страха. Есть ли реальный повод, или это отпечаток от какого-то прошлого опыта в жизни? Мы боимся того, что еще не произошло и, возможно, никогда не произойдет. Потому лучше переключить фокус внимания на себя и внутрь себя, заняться самореализацией! Обратит внимание на свои истинные желания и потребности, выявите свои сильные качества для того, чтобы укрепилась внутренняя опора и была возможность в любой ситуации опираться на себя (только это не про «я сильная и все сама»), а про внутреннюю целостность и отсутствие эмоциональной зависимости от окружения). Тогда не придется концентрироваться и зависеть от действий других людей, а можно будет находиться с собой «здесь и сейчас». На мой взгляд, к этому стоит стремиться, ведь никто не знает, когда закончится его жизненный путь, важно ценить время.

**Олеся, если бы вам навсегда запретили заниматься вашей нынешней работой, какую новую профессию вы бы выбрали?**

Я бы все равно продолжила изучать себя как человека и как минимум передавала бы опыт и знания детям. А если говорить только о профессии, то, скорее всего, я бы занялась творчеством и рукоделием (дизайн интерьера или ландшафтный дизайн, пошив детской одежды), либо обучилась на инструктора по йоге и Strong by Zumba (что, в общем, и так есть в планах на будущее) и проводила групповые или индивидуальные занятия, либо занялась аналитикой — финансовой и бизнес-систем...

# Как раскрутить бизнес-аккаунт в «Инстаграме»



*Тем, кто завел страницу в «Инстаграме», что называется, для души, этот материал вряд ли пригодится. А вот тем, кто хочет зарабатывать на этой соцсети или просто поддерживать имидж, стоит воспользоваться нашими советами.*

## Укажите в названии страницы свое имя или имя бренда

Это простое правило на деле соблюдают немногие, особенно если речь идет о предпринимателях, представляющих не определенную компанию, а самих себя. Как правило, в таких случаях название страницы никак не отсылает пользователя к вам лично, а значит, он никогда не будет ассоциировать его с вами. Конечно, если вас зовут Анна Петрова, использовать одно только имя не получится. В таком случае добавьте к названию указание на продукцию или услугу, которую предлагаете: например, annapetrova\_psycholog. Название можно и выкупить у его нынешнего обладателя, но тогда какое-то время вам придется потратить на перепрофилирование страницы.

## Тщательно обрабатывайте фотографии

Помните, что фотоконтент в «Инстаграме» определяющий и от его качества на 90% зависит ваш успех. Если вы предлагаете конкретный товар, на фотографиях должен быть именно он. Сложнее, если ваш «товар» нельзя материализовать, как в случае с услугами психологов, например. В этой ситуации требуется большее искусство, чем размещение абстрактных изображений с пространными размышлениями под ними. С одной стороны, картинка должна цеплять, с другой, она должна хоть в какой-то степени перекликаться с вашей работой. Поставьте себя на место пользователя: зайдя на инстаграм-страничку психолога и увидев серию странных рисованных картинок, захочет ли он подписаться? Вряд ли. И хэштеги здесь ситуацию не спасут. Иными словами, подбирать изображения, исходя из личной симпатии к ним, без ориентации на ваш бизнес — дело бессмысленное.

## Взаимодействуйте с подписчиками

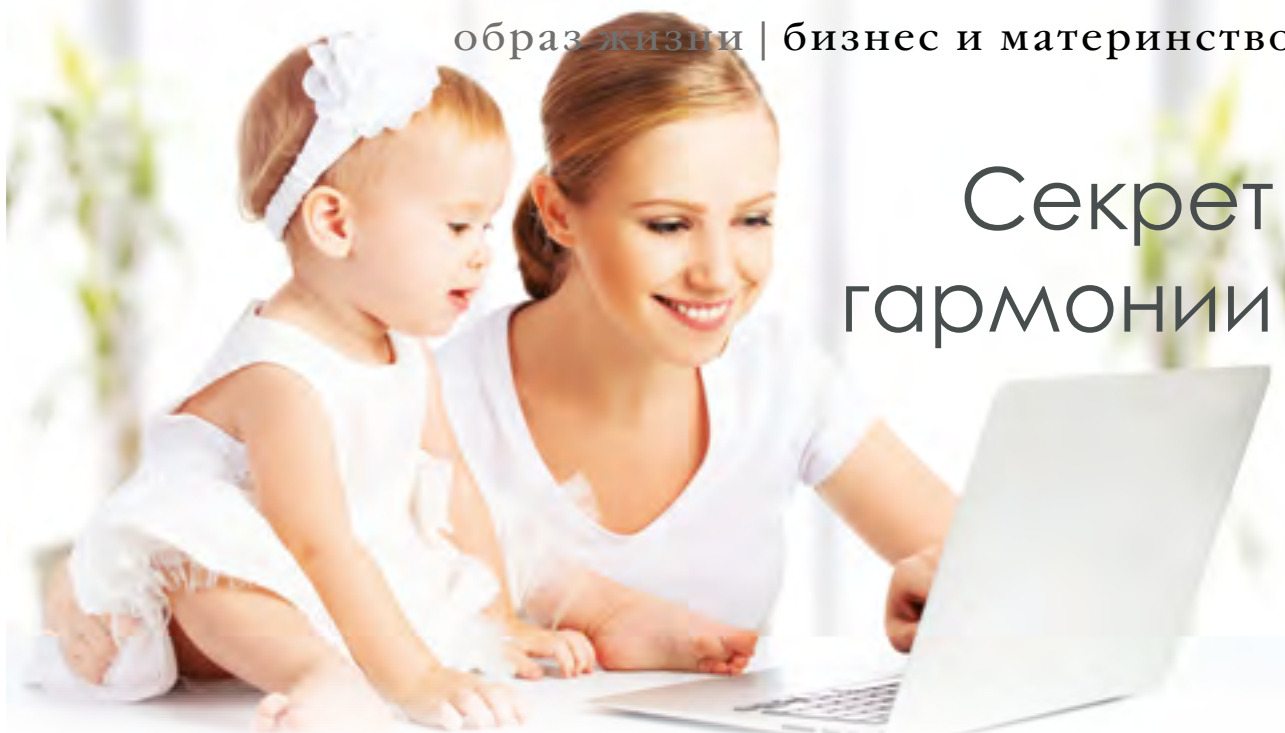
Людам нравится, когда их привлекают к общению и спрашивают их мнения. Старайтесь в каждом посте призывать их к действию, просите совет или устраивайте опрос. Прямой отзыв клиентов — это всегда важно, и, возможно, из таких откликов вы действительно почерпнете что-то нужное для себя. Подобное взаимодействие имеет смысл, если число ваших подписчиков (реальных, а не ботов) достаточно велико, в противном случае вопросы в никуда будут смотреться жалко.

## Интегрируйте «Инстаграм» с сайтом или с другой соцсетью

Интеграция подразумевает не банальный репост, как думают многие, а обмен информацией. К примеру, страница «ВКонтакте» содержит серьезный контент, а «Инстаграм» служит больше развлекательной цели. Используя посты из «Инстаграма» во «ВКонтакте», вы таким образом показываете, что не дублируете всю информацию во всех соцсетях, а предлагаете подписчикам разный контент. Так вы мотивируете подписаться на ваш аккаунт тех, кто еще не сделал этого.

## Не забывайте про хэштеги

О том, нужны ли сейчас хэштеги, где и в каком количестве их лучше размещать, споры ведут не первый день. Практика показывает, что для продвижения бизнес-аккаунта хэштеги однозначно нужны, причем без разницы, размещаете вы их в одну строку или в столбик, в самом посте или в комментарии под ним. Оптимальное количество на одну публикацию — 8. Для подбора более эффективных для продвижения хэштегов не забывайте использовать специальные сервисы.



## Секрет гармонии

*Времена, когда основная роль женщины прочно ассоциировалась с хозяйкой дома и хранительницей очага, остались в прошлом. Для современных женщин профессиональная самореализация не менее важна, чем семейное благополучие. Однако если бизнес-леди решается родить малыша, она, несомненно, хочет стать ему хорошей мамой. Как же найти баланс между бизнесом и материнством?*

### Ищите компромисс

Первый секрет гармонии довольно прост — это постоянный поиск компромиссов. Нельзя, установив единожды какие-то правила жизни, следовать им постоянно: мы все разные и мы постоянно меняемся, в том числе и наши дети. К тому же на детско-родительские отношения оказывают влияние супружеские отношения, другие дети в семье, да и в целом атмосфера в доме. И, конечно, в этой структуре есть место потребностям, которые меняются день ото дня. Так, если сегодня ребенок, вернувшись из детского сада, имеет большую потребность в общении с мамой, то завтра он может быть чем-то увлечен и занят настолько, что мама спокойно сможет заняться своими делами... Секрет в том, чтобы каждый день и практически каждый час искать эту гармонию.

### Делегируйте и оставайтесь в ресурсе

Еще один секрет — делегирование. Первое, что необходимо сделать, — это понять, какие потребности ребенка может удовлетворять только мама, а какие она может делегировать. Например, нельзя переложить на кого-то выстраивание коммуникативных отношений с ребенком, наполнение этих отношений важными ценностями, любовью. И речь идет не про «накормить ребенка вкусным обедом». Как раз кормления, прогулки, обучающие занятия мама может спокойно делегировать. А вот, к примеру, поехать вместе в ресторан и, пока ожидается подача блюд, погулять и пообщаться с малышом — это про отношения.

Если же все, что мама может делегировать, она будет выполнять сама, то из-за усталости в конце дня у нее вряд ли останутся силы и внутренние ресурсы для общения с малышом. Такое положение дел точно не способствует гармонии.

Одним словом, все, на что можно не тратить время, делегируйте, оставив себе только те задачи, которые:

1. Невозможно делегировать (например, грудное вскармливание).
2. Способствуют укреплению отношений с ребенком.
3. Нравятся самой женщине в уходе за ребенком — потому что

все, что нравится маме, ведет к увеличению ее гормона счастья, что в свою очередь будет способствовать гармоничным отношениям с ребенком. И неважно, купание ли это малыша, смена памперса или чтение книжки — главное, что мама поддерживает контакт с ребенком в хорошем настроении.

### Будьте собой!

Важно понимать, что степень готовности к материнству у всех женщин разная и чем меньше эта готовность, тем меньше точка контакта с ребенком. И здесь нельзя никого осуждать. Увеличение контакта с ребенком только по причине того, что так нужно, будет приводить к уменьшению степени удовлетворения этим ребенком и уменьшению степени счастья от самого факта материнства, а у некоторых людей — к появлению агрессии по отношению к ребенку... Соответственно, мы просто учитываем эту особенность. Женщина сама должна для себя определить степень вовлеченности в процесс материнства, не забывая про потребности малыша и свои собственные потребности.

\* \* \*

Для деловой женщины в списке ценностей самореализация и доход — такая же ценность, как и материнство. И отказавшись от этого, она все равно не будет счастлива, материнство не выйдет у нее на первую позицию в списке ценностей. Можно сколько угодно объяснять свою занятость на работе необходимостью получения дохода, практики и тому подобным. Самореализации хочет сама женщина, и главная ее задача — совместить и определить для себя, что она делегирует, а что — нет, и уже в рамках этого выбора оставлять за собой некоторую лабильность, которая позволит откликаться на призыв ребенка, быть заботливой мамой, не теряя при этом свои профессиональные навыки и любимое дело.

**Юлия Доманова** — врач, гештальт-терапевт,  
@doctormama\_son

ЮЛИЯ  
ЕЖОВА

# ПЕРЕЗАГРУЗКА *для мозга*

Интервью: Е. Александрова

Фото: В. Зинченко



*Польза медитации для современных людей, живущих в суперскоростном ритме, — в замедлении этого ритма, в осознании себя, — считает преподаватель медитации Юлия Ежова. «И телу, и уму нужен отдых. Но если физически нам удастся отдыхать, то про ум, который решает задачи почти круглые сутки, мы забываем. Именно отдых и перезагрузку сознания мы находим в правильной практике медитации».*

Юлия, история возникновения медитации тесно связана с религиозным началом, в котором существовала эта практика. И в том или ином виде она присутствовала во всех религиях. Как вы думаете, почему все-таки до сих пор медитативные практики не просто живут, но и пользуются большой популярностью?

Действительно, сегодня медитативные техники известны многим. Для кого-то это модное мимолетное увлечение, возможность приобщиться к тайному и загадочному знанию... или пройти десятидневный курс Випассаны по Гоенке, чтобы потом с гордостью рассказывать друзьям: «Вы знаете, где я был? Я это выдержал!»... Кому-то медитацию (как в свое время йогу) советуют врачи, ведь она действительно помогает успокоиться, снизить артериальное давление, облегчает засыпание. Другие приходят на занятия по йоге в студию или едут на ретрит и там вдруг обнаруживают серьезно практикующих медитацию подвижников.

Медитация не только расслабляет, она помогает улучшить внимательность и осознанность, а также хорошо тренирует концентрацию. Эти качества необходимы для успешной деятельности, бизнеса и творчества. Поэтому люди сейчас вводят практику медитации в свой распорядок дня.



**А почему и сегодня в буддийских странах это развито на высоком уровне, а у нас — нет? Так сложилось исторически?** Да. Восточные страны всегда тяготели к познанию внутреннего мира человека, философскому и религиозному самоисследованию. Внешний мир воспринимался как данность и не подлежал изменениям. Например, Индия никогда не вела захватнических войн за пределами своих территорий, как и страны, впоследствии ставшие буддийскими. А страны Запада склонны к экспансии, расширению своих границ, завоеванию и порабощению других народов. Западным людям интересно познание внешнего, видимого мира. Можно сказать, что взгляд восточного человека направлен внутрь себя, а западного — на внешнюю среду. И вследствие этого восточные страны более богаты духовно и бедны материально, а западные — наоборот: есть комфорт, но душа позабыта...

**Обязательно ли у медитации должна быть тема?**

Необязательно. Для начала важно просто замедлиться, остановиться на какое-то время. Осознать, прочувствовать настоящий момент. Прийти к себе. Для этого нужно переключить внимание на ощущения в теле. Реальные физические ощущения: тепло, холод, покалывание, давление одежды и т.д. Уже одно это даст покой и расслабление. И потом можно плавно перевести внимание на кончик носа и область ноздрей, наблюдая за своим дыханием. **Сколько времени, скажем, в неделю нужно посвящать занятиям, чтобы достичь каких-то ощутимых результатов? Например, если речь идет об улучшении продуктивности в работе.** Результат будет лучше, если вы внесете медитацию в свой ежедневный распорядок дня. Оптимально практиковать с утра, пока ум свеж и свободен от разнообразных впечатлений. Можно сидеть (я сейчас говорю о классической сидячей медитации) 10-15 минут. Для начала этого будет достаточно.

Некоторым людям не удастся медитировать ежедневно. Тогда начните с одной сессии медитации в неделю. Выберите подходящий день и каждую неделю практикуйте в этот день.

**Зависит ли эффективность практик от темперамента человека и его эмоционального отклика?**

В целом, да. Хорошо, если медитация вам нравится и вы приступаете к занятию с радостным предвкушением. Если же, наоборот, приходится заставлять себя, уговаривать, то вероятней всего, скоро вы забросите это дело. Нужно культивировать в себе радостное усердие в практике медитации.

А темперамент... конечно, экстравертам и непоседам может показаться сложным сидеть неподвижно хотя бы пять минут. Но в этом и будет вызов для них! Спокойным по природе людям сидеть в медитации проще. Однако всех одинаково будут беспокоить мысли — за ними нужно наблюдать и потихоньку их приручать, дисциплинировать.

**Медитация, как особое психическое состояние, может быть опасна?**

Да, для людей, имеющих официальный диагноз какого-либо психического расстройства. И, конечно, нельзя медитировать за рулем автомобиля и в других потенциально опасных ситуациях. **Какие позитивные изменения вы наблюдаете на примерах жизни ваших клиентов или своей?**

К людям, практикующим медитацию, приходят спокойствие и ясность, понимание и решение проблем, выход из беспокоящей ситуации. Если мы осознаны, мы становимся более мудрыми. Учителя говорят: «Все ответы внутри вас», и это правда. Нам нужно только сесть, закрыть глаза и перевести внимание на дыхание...



# ТАКОЙ НОВЫЙ ФИТНЕС

*Когда заниматься в тренажерном зале становится скучно и хочется чего-то новенького, приходит время для новых видов фитнеса, которые не уступают в эффективности привычным силовым и аэробным тренировкам. Сейчас стали очень популярны новые направления в оздоровлении, такие как кроссфит, аквадинамика, байлотерапия и многие другие. Рассмотрим их подробнее.*

## **Кроссфит**

Кроссфит разработан для тренировки всех мышц тела. Улучшает гибкость, выносливость, координацию, ловкость, баланс, точность, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроссфитом могут заниматься как неподготовленные люди (для них есть специально разработанные комплексы упражнений), так и профессионалы, как мужчины, так и женщины.

Основная особенность — выполнение максимально большого количества повторов за максимально короткое время. Занятия делятся на три блока, каждый из которых посвящен чему-то одному: первый блок — самый интенсивный — направлен на тренировку сердца и дыхательной системы, второй — тренирует различные мышцы, третий — проходит в спокойном темпе и посвящен растяжке мышц и восстановлению дыхания.





### Аквадинамика

Аквадинамика исключает риск травматизации, укрепляет сердце, мышцы, легкие, сжигает калории, улучшает осанку, избавляет от целлюлита. В отличие от обычного плавания в бассейне, занятия похожи на хореографическую гимнастику в воде без использования какого-либо вспомогательного оборудования и проходят под энергичную музыку.



### Гидрорайдеры

Гидрорайдеры — новейшее изобретение в аквафитнесе. Они представляют собой водные велотренажеры, установленные прямо на дне бассейна. Если вам не хочется заниматься традиционной гимнастикой в воде, то можно сесть на велотренажер, который очень эффективен для сердца, суставов, жиросжигания. С ним отлично прорабатываются все проблемные зоны, в том числе труднодоступные. Есть еще один двойной эффект: нагрузка смягчается (за счет того, что вы находитесь в воде) и происходит гидромассаж всего тела (благодаря вращению педалей).

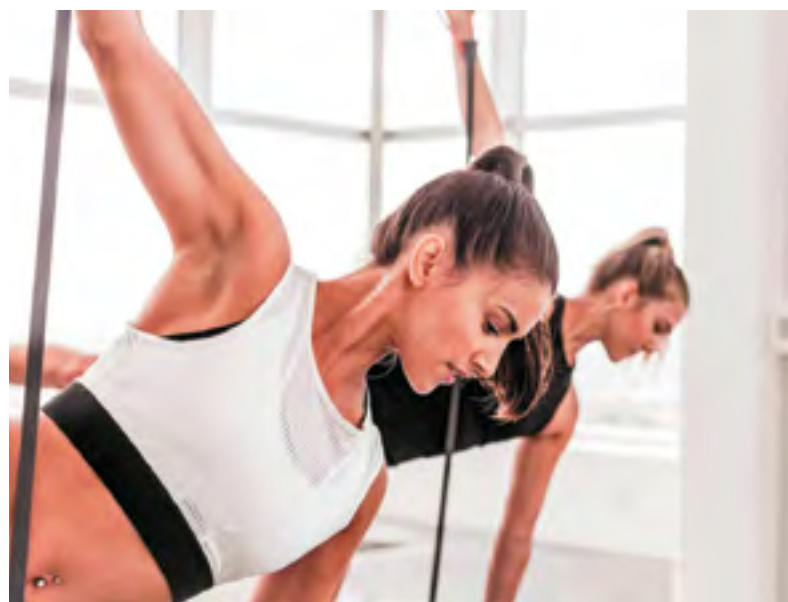
### Байлотерапия

Иными словами, это аэробика, смешанная с танцами. Она отлично раскрепощает, улучшает фигуру, делает ваши движения более пластичными, тренирует гибкость, формирует осанку, красивую походку. Занятия начинаются и заканчиваются растяжкой, основная часть представляет собой энергичную кардиотренировку. Главный акцент приходится на мышцы икр, бедер, живота.



### Фитнес на трапеции

Среди новых видов фитнеса относительно недавно появился так называемый фитнес на трапеции. Его польза — в укреплении абсолютно всех групп мышц. Залы, где занимаются фитнесом на трапеции, как правило, оснащены прочными канатами и антискользящими перекладинами. Трапеции создают ощущение полета, так как подвешены к потолку и не имеют ограничений в траектории движения. На них выполняются силовые тренировки, кардиотренировки и растяжка.



## ИРСЭН ЖУКОВА

Интервью: Е. Зинченко  
 Фото: из архива И. Жуковой

*Оказывается, всего за 7 дней благодаря гимнастике для лица можно помолодеть! Удивлены? «За 7 дней восстанавливается каркас мышц и уходит спазм или отек,— говорит бьюти-тренер Ирсэн Жукова.— Йога для лица — это естественный метод омоложения лица. Упражнения, которые я рекомендую, основаны на глубоких знаниях биомеханики, принципе регуляции натяжения и расслабления мышц. Йога обладает ярким лимфодренажным действием, то есть выводит жидкость из средней части лица. Это всегда положительно сказывается на внешности, ведь отек прячет все совершенства лица».*

# ЧУДЕСА ОМОЛОЖЕНИЯ БЫСТРО И ДОСТУПНО!

**Ирсэн, какие результаты будут заметны после занятий йогой для лица?**

Йога для лица может кардинально преобразить внешность: изменяется лицевой овал (он становится четким, исчезает второй подбородок), формируется красивая линия челюсти; уходят мешки в области глаз, поднимается верхнее веко; исчезают носогубные впадины, губы приобретают четкий контур и объем; исчезает прибавляющая лишний возраст холка на затылке.

Задача упражнений заключается в привлечении энергии к определенным участкам кожи с целью их омоложения. Это действительно альтернатива пластической хирургии. Меняется форма носа, губ, лба, восстанавливается осанка и удлиняется шея.

Йога для лица рекомендуется для занятых женщин, которые нередко напряжены, сосредоточены, часто хмурятся и, как следствие, имеют много мимических морщин. Упражнения легко встроить в рабочий график: их можно выполнять, разговаривая по телефону, работая за компьютером, за рулем авто...

**Насколько зависит эффективность этих упражнений от возраста, типа старения лица и состояния лица на тот момент, когда к вам приходит клиентка? И в каком возрасте лучше начинать заниматься?**

Конечно, учитывается и возраст, и тип старения, и состояние лица клиентки. Но главное — устранение причины старения. Это может быть ослабление мышечного тонуса, спазм или отек мышц. Как только я устраняю причину возрастных изменений, улучшаются эффективность и результат занятий.

Большую роль играет личное сопровождение. Я провожу занятия синхронно онлайн: показываю — клиентка повторяет; выполняем вместе: я корректирую, женщина повторяет — я утверждаю. Самостоятельное выполнение упражнений по книгам, инструкциям, без сопровождения тренера не даст устойчивого результата.

Лучше начинать заниматься, как только вы заметили первые отеки, мешочки, впадинки и заломы. Оптимальный возраст — 35+.

**Вы также помогаете женщинам после 50 сохранять стройное тело. Причем всего за 28 дней гарантируете уменьшение проблемных зон и снижение веса. Какие главные преимущества у вашего метода перед всеми остальными?**

Да, программа длится 28 дней. Уникальность ее — в устранении причины возникновения жира. Многие женщины старше 50-ти







увеличиваются в объемах не из-за съеденной пирожки или шоколадки. Дело не в слабостях, а в уснувшей лимфе, в затухающих процессах женского организма и в кортизоле — гормоне стресса. Он повышается при хроническом стрессе, тревоге. Если вы постоянно куда-то спешите или слишком загружены работой, то уровень кортизола растет, как и вес.

Активный лимфообмен — это самый «ленивый» способ качественно убрать объемы и припухлости тела. Программа рекомендована для тех, кто неоднократно снижал вес и получал его обратно с еще большим количеством килограммов, и для тех, кто задержался в состоянии плато (когда вес стоит на месте). Главное преимущество моей программы в том, что сначала исчезают объемы и только потом уходит вес. Все это происходит за счет активации лимфообмена. Восстанавливается гормональный фон, что является одним из важных показателей женского здоровья и прекрасного самочувствия. Многие уже вернули себе здоровье, глубокий сон и хорошее настроение благодаря программе.

Упражнения, активирующие лимфу, выполнять намного легче, чем почистить зубы (Улыбается — Прим. ред.). Меню в программе простое, сытное и очень доступное.

Также в программе стройности я дарю свое любимое упражнение для устранения живота, причем не имеет значения, кортизоловый ли это живот, «спасательный круг» или живот опущенных органов. Через месяц вы забудете, что он у вас был.

**Наверное, приятно получать восторженные отзывы от клиентов? Вот лишь некоторые из них: «Вы волшебница и фея, которая превращает дам в прекрасных Золушек и дарит им красоту. Я в восторге!»; «Огромная благодарность за мое возрождение, за бесконечный поток тепла и за мое женское**

**здоровье!»; «Ваш курс очень сильный! Я рада своим результатам. Я стала любить себя. Ощущения легкости и хорошего настроения!».**

Да, отзывы всегда душевные и трогательные до слез. По окончании занятий мы остаемся с девочками подругами, общаемся и шепчемся (Улыбается — Прим. ред.). Я не закрываю ни одну свою группу, марафон или сопровождение. Нет ограничений по периоду консультаций: после сопровождения мне всегда можно позвонить и уточнить любую информацию. Кроме этого, есть поддержка от меня в онлайн-клубе, где мы проводим занятия по йоге каждую среду и воскресенье.

**Как вы считаете, чего больше всего не хватает современным женщинам?**

Многим женщинам не хватает времени для себя. Я уверена, что приносить себя в жертву работе, бизнесу или семье не стоит. Важно находить в себе ресурсы, чтобы не проигрывать себе. Ничто так не украшает женщину, как красивая фигура, правильная осанка и уверенность в себе, а внутреннее состояние, настроение и самооценка имеют очень сильное отражение на внешнем облике. Зачем ребенку, мужу старая, больная, уставшая и задержанная мать и жена?

Уделите время в первую очередь себе. Найдите время на прогулку, хобби, расслабляющую ванну, маску, гимнастику для лица и тела.

**Ирсэн, что бы вы назвали главным лекарством от старости?**

Познание чего-то нового, изучение языков, освоение программ. Функции мозга не должны затухать. Нейронные связи, как известно, зеркала, т.е. ваше окружение такое, как и вы сами. Необходимо увеличивать продуктивный период своей жизни, ухаживать за телом и следить за мыслями. И, конечно же, любить себя!

# Успешная франшиза маникюрного салона с прибылью 18 000 000 рублей в год

## 1 Преимущества и достижения сети PR NAIL BAR:

- ✓ На рынке с 2015 года
- ✓ Более 100 000 посетителей
- ✓ Прибыль одного салона – **18 000 000 рублей в год**
- ✓ Эффективная реклама, бонусные и накопительные программы
- ✓ Забота о безопасности и комфорте клиентов
- ✓ Высокое качество услуг и сервиса
- ✓ Доступные цены

## 2 Основные моменты:

- ✓ Инвестиции на одну точку под ключ: от 1 700 000 рублей
- ✓ Срок полной окупаемости: 12 месяцев
- ✓ Чистый доход в месяц с одной точки: **350 000 – 1 500 000 рублей на руки**
- ✓ Полная поддержка от открытия ИП и на протяжении всей работы

## 3 Мы берем на себя:

- ✓ Помощь в подборе помещения
- ✓ Ведение переговоров с арендодателями
- ✓ Юридическую поддержку
- ✓ Подбор персонала
- ✓ Предоставление дизайн-проекта
- ✓ Рекламу и маркетинговые услуги
- ✓ Необходимые расходные материалы для старта и работы
- ✓ Ваше обучение по ведению салонного бизнеса

## 4 Выберите подходящий формат студии для запуска бизнеса

Формат студии	БАЗОВЫЙ	ОПТИМАЛЬНЫЙ	ПРЕМИУМ
Площадь	От 45 м <sup>2</sup>	От 70 м <sup>2</sup>	От 120 м <sup>2</sup>
Стартовые инвестиции	От 1 700 000 руб.	От 2 300 000 руб.	От 3 700 000 руб.
Прибыль	380 000 руб./мес.	650 000 руб./мес.	< 1 000 000 руб./мес.

Тел.: + 7 (915) 117-61-11 | Сайт: [franshiza-prnailbar.ru](http://franshiza-prnailbar.ru) | IG: [pr\\_nail\\_bar](#)

РЕКЛАМА





**Оксана Березняк  
дизайнер интерьеров**

- 2007 г. – окончила ИОХУ им. М.И. Малютина («промышленный дизайнер»)
- 2013 г. – получила высшее образование в НИУ ВШЭ («дизайнер окружающей среды»)
- 2017 г. – прошла курс обучения в арт-школе «Детали» и курс интерьерного скетча маркерами

# Стильно и функционально!

**Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива О. Березняк**

*Ее интерьеры абсолютно разные — здесь и эклектика, и классические французские или английские интерьеры, и бельгийский, и скандинавский, и американский стили, и популярный ныне минимализм... Каждый проект для дизайнера интерьерера Оксаны Березняк — это новый интересный опыт и новое приключение в мире творчества и созидания. По словам Оксаны, дизайн для нее — нечто большее, чем просто план обустройства помещения. «Это выражение вашей индивидуальности! Именно поэтому я всегда внимательно отношусь к пожеланиям заказчиков, создавая яркие и сочные интерьеры!»*

**Оксана, в вашей копилке уже около 80 дизайн-проектов интерьеров квартир, коттеджей, офисов, ресторанов, санаториев, бутиков. Вы начинали создавать интерьеры, еще учась в вузе?**

Да, я начинала работать, еще учась в вузе: сначала в компаниях, потом — частным образом. В моей копилке больше 80 проектов, даже, наверное, 100... В какой-то момент их стало уже сложно считать. (Улыбается — Прим. авт.) Больше я специализируюсь на квартирах, но было по несколько проектов коттеджей, офисов и других общественных помещений.

**Что вас больше всего привлекает в работе дизайнера?**

Интересный вопрос... Мне нравится все: начиная от момента, когда заходишь в помещение, где планируется ремонт, и заканчивая подбором декора. Самая любимая стадия — это создание концепции по цвету и стилю, проработка и реализация. Люблю ходить в шоурумы, подбирать материалы, смотреть все новинки и затем использовать их в своих проектах.

**Если ваше видение и видение клиента не совпадают, что предпринимаете? Пробуете переубедить или находите компромисс? Например, в комнату, выполненную во французском стиле, клиентка хочет добавить африканские ноты... или в процессе работы просит одну из стен окрасить в яркий цвет, абсолютно не гармонирующий с пространством и общим стилем?**

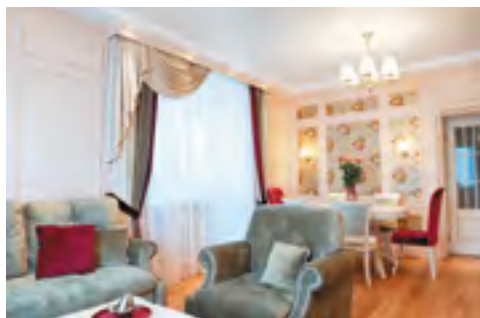
Пытаюсь разобраться, почему этого хочет заказчик. Раньше, в студенчестве, я действительно соглашалась во многом с клиентами, пыталась иногда соединить несочетаемое, тоже интересный опыт... Сейчас я для начала беру тайм-аут и разбираюсь — своего рода продюсирую разные истории интерьера, после чего уже предлагаю компромисс, решения или варианты того, как можно это обыграть. Бывает, и переубеждаю. Все в дружеской атмосфере.

**Что лично для вас является показателем вашей качественной работы?**

Думаю, реализованный проект. После длительной работы это самый большой показатель. Плюс положительные отзывы от клиентов и их рекомендации для своих друзей.

**Оксана, если бы в ваше полное распоряжение предоставили целый океанский лайнер палуб в 16–18, какие бы дизайнерские идеи вы в нем воплотили? И чего бы там точно не было?**

Я сыграла бы на контрасте — построила современнейший космический корабль-отель. Из материалов не использовался бы, пожалуй, только кирпич. Главное — чтобы не было ощущения холода...





**Emmi-dent** представляет собой профессиональный уход за зубами и ротовой полостью в домашних условиях. Технология микрочистки посредством реального ультразвука запатентована во всем мире и одобрена уже более чем миллионом довольных пользователей. До этого зубы чистились лишь за счет наличия абразивных микрочастиц в зубных пастах и трения зубов щеткой. Теперь же специальные ультразвуковые приборы, работающие без трения зубов, т.е. не травмирующие зубную эмаль и десны, обеспечивают щадящую и на много более действенную чистку. Кроме того, ультразвук гарантирует небывалую до сих пор профилактику и обладает уникальным терапевтическим (излечивающим) действием.

## **EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку**

*Щетка Emmi-dent чистит мягко и без каких-либо чистящих движений.*



### **Преимущества щетки Emmi-dent**

- Одновременно мягко – без трения зубов – и эффективно она удаляет зубной налет и камень.
- Уничтожает микробы и бактерии внутри десен на глубине до 12 мм.
- Излечивает пародонтит, кровоточивость, воспаления десен и афты.
- Отбеливает эмаль и восстанавливает осевшие десны.
- Устраняет неприятный запах изо рта.
- Активирует кровоснабжение десен, способствуя процессу их заживления.
- Идеальна для имплантов и брекетов.
- Почти 96 млн. колебаний ультразвука в минуту гарантируют настоящий и тем не менее мягкий ультразвук.
- Запатентованная во всем мире технология Made in Germany.



ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ



БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

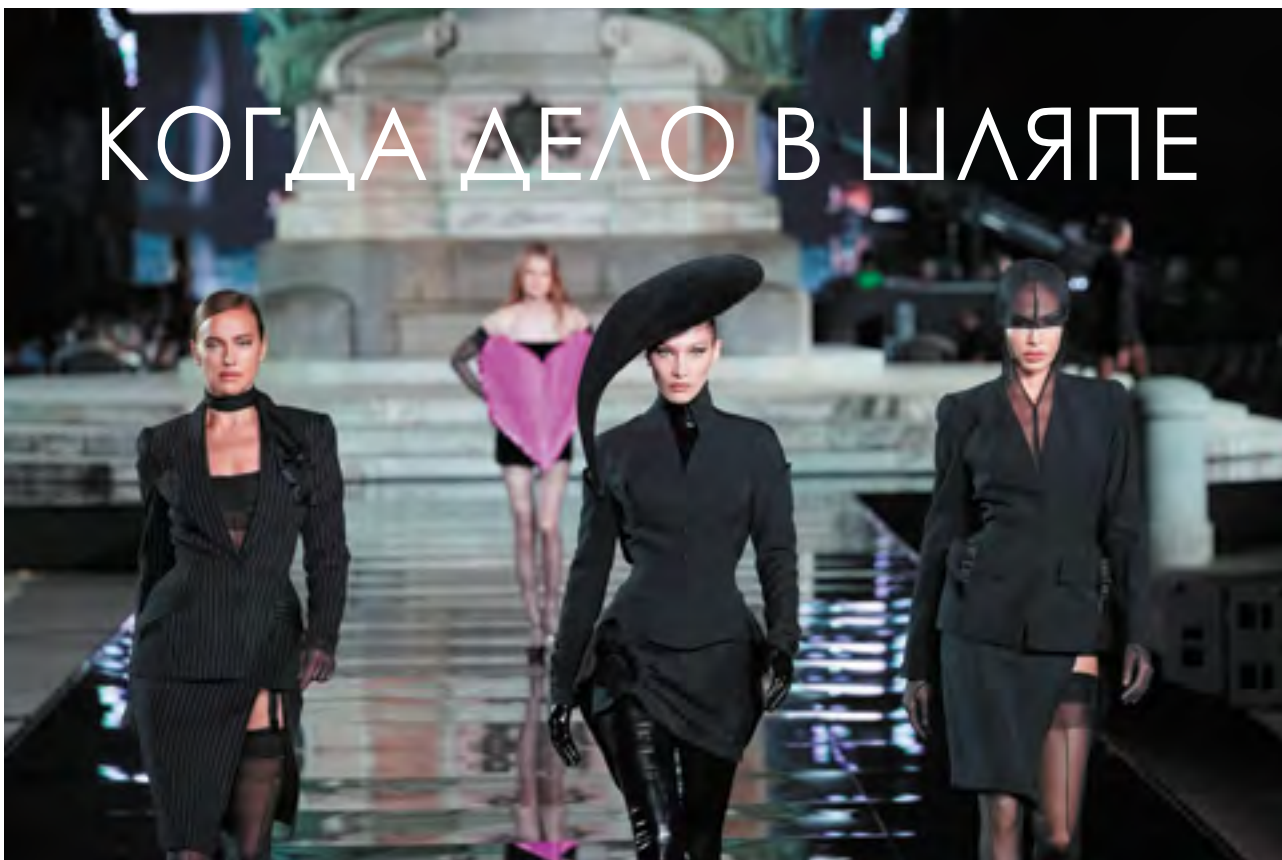
# МАРИНА БОЛОЦКАЯ

## Профессиональный маг

- ★ Просмотр прошлого, настоящего, будущего: на рунах, воске, по фото, на свечах, на картах, на Таро
- ★ Денежная магия: просмотр бизнес-проектов, обряды на удачу в финансах, в карьере
- ★ Избавление от любовных оморочек, привязок, зомбирования, приворотов и егилетов
- ★ Обряды на замужество, на поиск и привлечение любви
- ★ Помощь в похудении (обряды подбираются индивидуально)
- ★ Обряд на привлекательность (омоложение)
- ★ Изготовление защитных ведьминых бутылок, амулетов, красных нитей, талисманов
- ★ Обряд «Открытие дорог» (когда человек не может сдвинуться с места во всех начинаниях)
- ★ Постановка индивидуальных защит на год от негативных и магических воздействий
- ★ Чистка и защита жилья
- ★ Проведение обрядов экзорцизма (работа совместно с ведьмами-практиками)
- ★ Составление индивидуальных ставов
- ★ Просмотр-диагностика лично и по фото
- ★ Психокоррекция (выведение из депрессивного состояния, борьба со страхами)
- ★ Бесплатное (за исключением постановки защит) устранение проблем с детьми (характер, учеба)
- ★ Кельтский огам (аналитика, ясновидение, нумерология, хиромантия, астрология)



# КОГДА ДЕЛО В ШЛЯПЕ



*В переводе с немецкого *shlappre* — головной убор, имеющий определенную, устойчивую форму. Женщины во все времена широко использовали головные уборы. До появления шляп это были платки, вуали и шали, шарфы и меховые капюшоны. У многих народов головные уборы служили не только для защиты от солнца, ветра или дождя, но и символизировали определенный социальный статус.*

## **От Древнего Египта до революционной Франции**

По историческим данным, первое подобие шляп возникло еще в Древнем Египте. Об этом свидетельствуют найденные в гробницах рисунки человека, на голове которого надет головной убор из соломы. Древние греки использовали головные уборы с полями и вуалями как часть снаряжения для дальнего путешествия. В большинстве случаев головные уборы использовались только в определенных ритуалах и чаще всего были связаны с погребальными обрядами. В Средневековье головные уборы уже становятся показателем высокого статуса его носителя, их украшали перьями заморских птиц (чаще всего павлиньими), драгоценными камнями и металлами, причудливой драпировкой из лент и мехами. Такие сооружения могли весить до нескольких килограммов.

Похожая на современные модели шляпа впервые появляется в разгар Французской революции, где она — символ независимости от условностей общества того времени. Носить шляпу становится настолько популярно, что ее считают главным аксессуаром любого костюма, — каждый модник старался поразить окружающих оригинальностью своей шляпы.





### **Бум 19 века**

В 19 веке происходит настоящий шляпный бум: ни один человек, вне зависимости от возраста и пола, не выходил из дома без головного убора. Тогда-то и появляется большое разнообразие головных уборов. Самыми популярными были: *Чепец*. Чепец был широко известен довольно давно, но с 1820-х годов он становится главным атрибутом женского дневного костюма. Особенности формы чепца пришлось как нельзя кстати: он обрамлял миловидные лица юных и не очень дам всевозможными лентами, кружевами, бантами и завязками, придавая модницам утонченный и немного наивный образ.

*Берет*. В России начала 19 века берет переживает второе рождение. На всех балах и раутах он становится неотъемлемой частью дамского гардероба. Изготавливали его из дорогой ткани — парчи, шелка, бархата или меха. Обязательным украшением берета был аграф — застежка из золота с драгоценными камнями. Само же слово «берет» пришло в русский язык из итальянского.

*Широкополые шляпы*. В середине 19 века происходит переосмысление значения головных уборов, становится модным украшать шляпы различными кружевами, рюшами, искусственными цветами и фруктами. Для всего этого великолепия дизайнеры придумывают широкие поля для шляпы, что производит настоящий фурор, — теперь можно выбрать шляпу не только под фасон одежды, но и под настроение и даже под определенное время года. Правда, такие «вольности» позволялись только замужним женщинам.

### **В приоритете — практичность!**

В конце 19 — начале 20 века появление новых технологий в производстве позволило упростить изготовление шляп. Они становятся менее вычурными и несут в основном практическую функцию. Это позволяет делать более доступные по цене и качеству шляпы. Женщины в повседневной жизни предпочитают носить шляпы с широкими полями, украшенные небольшим бантом или брошью. Шляпы с причудливыми украшениями остаются только для выхода в свет. Мужчины же отдают предпочтение шляпам с узкими полями.

Ритм жизни диктует свои условия. Шляпы перестают быть обязательным атрибутом и становятся аксессуаром, который используют по своему желанию. Сегодня чаще всех шляпки носят те, кому это положено по протоколу, — например, члены королевских семей. Хотя в последнее время у изысканного аксессуара появляется больше поклонниц. Правда, в основном это женщины зрелого возраста. А жаль: шляпа многим к лицу, главное — подобрать правильную!





## РОЗАРИ ГРИЦКЕВИЧ

*Психолог, интуитивный коуч, астролог, бизнес-тренер, ментор для коучей и психологов*

- Основатель центра развития Rishonim в Израиле
- Создатель ассоциативно-метафорических карт «Поиск себя», «Тараканы в голове, или 33 причины почему», «Берега», «Жизнь во лжи»
- Автор книг «Интуитивный коучинг» и «Мужчина — любимый женский аттракцион»

Интервью: Е. Зинченко Фото: В. Константиновский

*Чем психолог может помочь за одну встречу и какое условие необходимо для получения эффективного результата, нам рассказала дипломированный психолог-практик, интуитивный коуч, астролог и бизнес-тренер Розари Грицкевич.*

# «СВОБОДА - ЭТО БЫТЬ СОБОЙ»

**Розари, почему сегодня психология, коучинг и смежные с ними специальности настолько популярны?**

Если заглянуть в прошлое, станет понятно, что в разное время были популярны определенные профессии. Я бы это назвала «мода на профессию». Она и меня не обошла стороной. На третьем году обучения на экономическом факультете я себе сказала: «Роза, ты не экономист, твое предназначение — психолог». Но погоня за модой часто противоречит истинному предназначению — в этом и есть опасность делать тренды из профессий. Каждый должен быть на своем месте, и тогда в мире будет больше радостных лиц. **Люди стали больше думать о себе и своем внутреннем мире?** Я надеюсь на это и на то, что люди чаще задаются вопросами: кто я, куда иду, для чего, ради чего... В современном мире сплошной неразберихи и хаоса, где мы постепенно приходим к уничтожению нашей человечности и доброты, это, пожалуй, единственный шанс поиска своего пути и возможность быть полезными друг другу. Поэтому подобные профессии могут быть не только популярными в наше время, но еще и полезными. Очень надеюсь, что у человечества хватит сил выйти из замкнутого круга потребления и встать на более духовный путь.

**А как психология повлияла на вашу личную жизнь?**

Только положительно. Через нее открылось понимание себя и других. Но здесь помогли еще и астрология, и коучинг, и хиромантия. Все в комплексе, как единый механизм в часах, где любая деталь важна; и пока часы идут, у меня есть возможность поменять свое мышление и помогать другим людям меняться и/или находить свое предназначение.

**Можно ли сказать, что каждому человеку в той или иной степени нужен психолог?**

Точно могу сказать, что каждому человеку нужны знания. А люди таких профессий, как психолог и коуч, умеют задавать вопросы, которые помогают сориентироваться на жизненном пути.

**Обращается клиент с определенным запросом — как вы понимаете, с помощью каких инструментов ему можно помочь?**

Понимание приходит интуитивно уже в процессе работы, но важными инструментами являются качественные вопросы и, конечно, метафорические карты.

**Ассоциативно-метафорические карты подойдут, наверное, не всем?**

Большинству людей. Нам нравится метод свободных ассоциаций, так как мы с рождения воспринимаем мир интуитивно через ассоциации. Символы и знаки окружают нас ежедневно: в фильмах, песнях, постах, фразах, вопросах...

**Когда можно наблюдать первые изменения после обращения к вам? И от каких факторов зависит результат?**

Уже после первой встречи человек на многие вещи посмотрит другими глазами, поймет, какие шаги можно предпринять. Результат зависит от готовности к переменам и действиям.

**Проблема многих людей, кто планирует, но никак не решится обратиться за помощью к специалисту, — боязнь раскрыться перед незнакомым человеком, поделиться своей болью. Как снять этот страх?**

Сначала надо задать себе первый вопрос: «Мне нравится то, что есть сейчас в моей жизни?» Затем второй: «Я хочу, чтобы моя жизнь была такой же и через два или три года?» Если ответы отрицательные, значит, человек готов к переменам. Правда, есть люди, которые любят роль жертвы, им нравится перекладывать ответственность на других... Кто-то винит страну, правительство, кто-то — родителей, друзей, учителей, погоду... Таким людям точно будет сложно встать на путь изменений, ведь человеку можно помочь лишь тогда, когда он готов помочь сам себе.

**Тараканы в голове. Нужно ли с ними договариваться?**

Тараканы в голове — это наши возможности, и в каждом ограничивающем убеждении скрыт ресурс и возможность для счастливой жизни, и, конечно, путь к нашему предназначению. Меняя убеждения, вы автоматически меняете свою судьбу. Одним словом, «Свобода — это быть собой, а быть собой — путь смелых! Порядок в судьбе начинается с порядка в голове!»





# ЖЕНЩИНЫ-ДЕТЕКТИВЫ

## 5 самых известных



*Для многих сыщицы — это всего лишь литературные персонажи, фавориты захватывающих детективных историй. Тем временем судьбы реальных сыщиц, их необычный подход к расследованиям и смелость, с которой они работали наравне с мужчинами, заслуживают не меньшего внимания.*

### Кейт Уорн

Первой список возглавляет Кейт Уорн — представительница детективной конторы и спасительница самого президента Соединенных Штатов Америки. Когда в середине XIX века Аллан Пинкертон открыл собственное детективное бюро, к нему обратилась прекрасная посетительница. Она пришла по объявлению о наборе на должность детективного агента, что вызвало большое изумление — женщина-детектив!



Но мистер Пинкертон сдался — во время интервьюирования молодая сыщица смогла убедить его в своих способностях. Так она стала первой женщиной-детективом в истории человечества. К Пинкертону устроилось на работу еще несколько сотрудниц, однако Кейт была среди всех агентов (как мужчин, так и женщин) самой грамотной и квалифицированной работницей.

Позывной мисс Уорн — Китти. Стоит отметить, что настоящие имена детективов, которые работали под прикрытием, тщательно скрывались от разглашения. Китти превосходно умела вести коммуникацию с людьми, заставляя их говорить больше, чем они того хотели, и с легкостью меняла свои образы: начиная с походки и положения тела и заканчивая акцентом в разговоре.

Попытка убийства Авраама Линкольна — самое крупное дело, в расследовании которого принимала участие Кейт Уорн. Сыщица разузнала важную информацию о возможном покушении и с трудом смогла убедить президента принять все возможные меры безопасности.

### Аннетт

После мисс Уорн такой же профессиональной женщиной-агентом была француженка Аннетт — гражданская супруга известного в своих кругах детективного агента Франсуа Видока. Настоящая фамилия этой дамы до сих пор не раскрыта, ведь она была официально замужем за другим мужчиной. Сам Франсуа не указывал фамилию Аннетт в написанных им мемуарах. Известно лишь, что сыщица, не подписывая никаких контрактов с Франсуа Видоком, исполняла свою детективную работу на высшем уровне. Детектив полностью доверял женщине сложные дела.

Видок был известной личностью. В прошлом преступник, он и в свою детективную контору нанимал таких же бывших уголовников. А до того в период работы на государственные власти он нанимал бывших заключенных в секретную полицию. Сегодня Франсуа Видок носит звание «отца криминалистики»: он не только на практике занимался детективными делами, но и первым открыл тот факт, что отпечатки пальцев у каждого человека индивидуальны.

Французская революция повлекла за собой возникновение различных преступных группировок, которые совершали крупные и кровавые преступления. Уровень садизма всех банд был крайне высоким. Видок смог посадить за решетку многих, тем самым наживая себе врагов. Работникам Франсуа частенько давали взятки, и сам детектив неоднократно становился жертвой покушений. Только Аннетт была надежным коллегой, вызволявшим Видока из опасных передеряг. Она рисковала жизнью, чтобы предотвратить выполнение насильственных планов банд. Аннетт была опытным и квалифицированным работником, могла работать как в команде,



так и в одиночку. Для сыщицы не представляло проблемы быстро придумать план или изменить свой внешний образ в зависимости от ситуации.

Позже Аннетт вернулась к своему законному мужу, и Видок обращался к ней только по служебным вопросам.

## Мод Вест

Мисс Вест — эта первая сыщица, которая открыла свою детективную контору. Она вдохновилась другими представительницами прекрасного пола: в то время женщины уже водили машины, проводили научные исследования и вообще во многом не отставали от мужчин. Вест благодаря различным источникам (в том числе пособиям Франсуа Видока) смогла изучить особенности ведения детективных дел, собрала деньги на аренду помещения и в 1905 году открыла собственное агентство. Работали в конторе как мужчины, так и женщины.



За несколько десятков лет контора Мод Вест стала самой известной на территории Великобритании. В мирный период оно раскрывало измены мужей, финансовые махинации и дела, связанные с воровством, а в военный период быстро находило немецких агентов. Сыщица любила менять образы для разных расследований — была она и гадалкой, и монахом, и официанткой, и служащим Морфлота. Журналисты часто интересовались именно мужскими образами и спрашивали саму Мод о деталях ее работы. В свою очередь Мод говорила, что роли мужчин помогали ей находиться там, где женщине не было позволено.

Наиболее необычное дело Вест — дело о слежке супруги за мужем. Сыщица следила за мужчиной, который неожиданно уехал из дома и проехал несколько стран подряд. В результате оказалось, что цель странного путешествия заключалась в посещении особой тайной церемонии богатеев, на которой вскрывали живого человека.

## Изабелла Гудвин

Как известно, первой сыщицей, работавшей на государственной должности, была именно Изабелла Гудвин. Муж Изабеллы, полицейский, погиб при выполнении должностных обязательств, оставив в одночасье молодую жену с четырьмя детьми на руках. Начальник покойного супруга взял ее на работу в полицию, чтобы она хоть как-то могла прокормить семью. Служебные обязательства женщина выполняла на высшем уровне, расследуя запутанные преступления. При том, что это вовсе не входило в ее сферу

деятельности — у Изабеллы был другой профиль работы в полиции.

Вскоре сыщицу официально перевели в отдел криминальных расследований. Основные обязанности Гудвин заключались в изучении добытых детективами данных, анализе информации от жертв и разоблачении мошеннических банд. После того, как Изабелла в 1912 году закончила громкое дело об ограблении с участием шайки таксистов, ее удостоили звания детектива-сержанта. Таким образом, сыщица получила статус первой в мире следовательницы. Прослужив в общей сложности 28 лет, миссис Гудвин завершила свою государственную службу.



## Фрэнсис Ли

Официально миссис Ли не являлась участником детективных дел, но она любила детективные истории о Шерлоке Холмсе и с раннего детства интересовалась криминалистикой: часто бывала на местах, где были совершены преступления, чтобы осмотреть их и построить детективную цепочку. Но вскоре разочаровалась — ведь сотрудники полиции не работали так, как сам Шерлок, и не обращали внимание на различные детали в деле, а иногда и специально упустили весомые улики.

Став наследницей немалого состояния, Фрэнсис открыла в Гарварде курсы по криминалистике. Ей, женщине-криминалисту, разрешили проводить свои семинары в университете, что было довольно необычным явлением для того времени. Всех удивляла и собственная методика ее обучения: она мастерила кукольные домики-диорамы, воссоздающие место реальных убийств. Домики эти служили наглядным пособием для полицейских и помогали им оттачивать методы расследования.

В результате Фрэнсис Ли основала новый эффективный подход к расследованию мест убийств и обучению этой деятельности других. Сегодня ее называют «матерью криминалистики», работы Ли и ее студентов очень уважают и ценят. Макеты ее маленьких домиков и сейчас используются в сфере криминалистики при подготовке будущих полицейских.





*Наталъя  
Новикова*

# ПОДАРИТЕ ТЕЛУ ЗДОРОВЬЕ



*Дорогие женщины, поздравляю вас с праздником! Любите себя, заботьтесь о своем здоровье, оставайтесь красивыми, грациозными, подвижными.*

*Если хотите:*

- ✓ чувствовать себя комфортно в своем теле, когда танцуете, бегаєте, играете со своими детьми,
- ✓ радоваться и наслаждаться, когда смотрите на себя в зеркало и загораете на пляже,
- ✓ чувствовать удовольствие и счастье, когда на вас смотрят окружающие, то просто приходите ко мне.

*Моя миссия – давать людям возможность жить в многофункциональном, здоровом и молодом теле, любые движения которого доставляют удовольствие. Вместе мы добьемся отличных результатов. Жизнь заключается в том, чтобы чувствовать, что живешь, и наслаждаться каждым ее мгновением!*

*Ваш персональный тренер  
Наталья Новикова*

## КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮ:

- Решение проблем позвоночника
- Коррекция осанки и стереотипов движения
- Восстановление после родов
- Улучшение подвижности суставов
- Функциональный тренинг
- Работа с биомеханикой спортсменов конного спорта
- Тренировки при болях в спине
- Работа со сколиозом
- Сенсомоторное улучшение мышечной активности

## КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ИСПОЛЬЗУЮ:

- Пилатес
- Функциональные тренировки
- Метод соматики Ханны
- Тейпирование
- Миофасциальный релиз

**Адрес: г. Москва, ул. Усачева, д. 35, стр. 1;  
Кутузовский пр., д. 36, стр. 51**

**WhatsApp: +7 (985) 904-64-14**

**Сайт: [anatomyclub.com/coaches/novikova-natalya](http://anatomyclub.com/coaches/novikova-natalya)**

**IG: [natalya\\_fitcoach](https://www.instagram.com/natalya_fitcoach)**



*На вопросы читателей отвечает  
терапевт, врач высшей категории  
Захарова Лариса Григорьевна*

## Стали выпадать волосы



**?** *В последнее время у меня стали выпадать волосы. Что только не предпринимала – и витамины пила, и втирала в кожу головы различные маски, мази, настойки, масла, лосьоны, – ничего не помогает. Может, это что-то серьезное?*

*Мария, г. Люберцы*

**Л.3.** Поводом для беспокойства можно считать выпадение более 150 волос за день. Все, что менее, принято относить к естественному выпадению волос, которое не связано со здоровьем человека. Правда, цифра это, скорее, условная и зависит от разных факторов, таких как цвет или структура волоса.

Для того, чтобы сократить выпадение волос, прежде всего необходимо следить за состоянием кожи головы, потому что только на здоровой коже может расти здоровый и блестящий волос. А состояние кожи зависит от общего состояния здоровья человека. Спокойный образ жизни, правильное питание, физическое укрепление организма оказывают благотворное влияние и на волосы. Также имеет значение вода, которой вы моете волосы. Используйте дождевую, снежную или прокипяченную воду. Для ополаскивания ее можно разбавить уксусом или лимоном (1–2 ст.л. на литр воды).

Очень хорошо помогает массаж головы. Например, такой: наклонить голову вперед, прижать два больших пальца один к другому со стороны тыльной части головы и ладонями обхватить боковые ее части. Остальными пальцами, плотно прижатыми к коже головы, сделайте несколько круговых движений. После 10–12 движений на одном месте, переместите пальцы вверх и продолжайте, пока пальцы не достигнут границ волос со лбом.

Если же все эти средства не помогают и волосы продолжают выпадать, надо обратиться к врачу-дерматологу и проверить состояние внутренних органов, так как это может быть признаком начинающейся болезни.

# Кровь из носа – это опасно?

**?** С детства беспокоят кровотечения из носа. Врачи говорили, что такое бывает и ничего страшного в этом нет... Но мне уже за 40, и до сих пор эта проблема время от времени возникает. Как правило, совершенно неожиданно. Особенно неловко себя чувствую в присутствии посторонних людей. Стоит ли мне обращаться к врачу или можно решить проблему самостоятельно?

**Ольга, г. Тверь**

**Л.З.** Носовое кровотечение может возникать из-за повышенной хрупкости сосудов, причиной которой является сухость воздуха зимой, высокое кровяное давление или атеросклероз. Если вы вложили в нос ватный тампон на определенное время, но кровотечение остановить не удается, необходимо срочно обратиться к врачу.

Из-за длительного носового кровотечения можно даже умереть, поэтому отнеситесь к этому как можно серьезнее. В очень редких случаях продолжительное кровотечение указывает на наличие опухоли.



# Все болезни от нервов?

**?** Известно выражение: «Все болезни от нервов!» Это действительно так? Или это всеобщее заблуждение?

**Наталья, г. Санкт-Петербург**

**Л.З.** Да, действительно, большинство самых распространенных заболеваний – гипертония, ишемическая болезнь сердца, ревматизм, язвенная болезнь, астма – развиваются, как говорят в народе, на нервной почве. То, что сопровождает эти заболевания (внутреннее напряжение, беспокойство, тревога), несомненно, мешает лечению самой болезни и снижает эффективность назначенной больному лекарственной терапии.

Опытные врачи знают, что лечение этих болезней проходит значительно лучше при назначении противотревожных средств. Есть препараты, которые устраняют тревогу и одновременно восстанавливают активность и работоспособность. Основное преимущество таких лекарств в том, что они не вызывают привыкания, сонливости и заторможенности. Восстанавливая душевное равновесие, они способствуют более быстрому и эффективному лечению основного заболевания, то есть это тот случай, когда здоровый дух приводит к оздоровлению тела.



# Индивидуальные консультации

*детского и семейного психолога,  
специалиста по психосоматике*

**Ольги Паркиной**

- ✓ Проработка эмоционально-поведенческих проблем, психологических травм, психосоматических заболеваний у детей
- ✓ Выявление и устранение психологических причин болезней, налаживание процессов душевного и телесного выздоровления
- ✓ Терапия ранних травм – травматических событий, произошедших в детстве
- ✓ Решение проблем в отношениях между супругами, родителями и детьми; помощь в обретении себя и смысла жизни после разводов, измен, тяжелых утрат
- ✓ Избавление от эмоциональной, компьютерной, алкогольной, никотиновой, наркотической зависимостей
- ✓ Помощь в воспитании детей путем формирования правильной привязанности к родителям

*Ольга Паркина – детский и семейный психолог, член  
Профессиональной ассоциации телесных и психосоматических  
терапевтов России. Ведет частную практику в Москве, проводит  
онлайн-консультации. Является партнером детского центра  
«Точка Роста» в Красногорске.*



+7 (903) 629-26-07



olgaparkina.ru



parkina.olga\_psychologist



id143907912

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ





Ольга Паркина



## ЛЮБОВЬ И ДРАМА

### Императрица Мария Федоровна

*Жену Александра III и мать последнего императора России Николая II Марию Федоровну действительно можно назвать великой — мужественность этой женщины вызывает бесспорное восхищение. Несмотря на свою внешнюю хрупкость, она смогла пережить все испытания судьбы.*

Первым серьезным ударом для нее стала смерть жениха, Николая I. Да, сначала принцесса Мария-София-Фредерика-Дагмар (настоящее имя Марии Федоровны), дочь датского короля Кристиана IX, должна была выйти замуж за него. Но заболевание Николая оказалось неизлечимым, тяжелая форма менингита дала летальный исход. Мари ухаживала за больным вместе с его братом — Александром III. Они очень сблизились за это время, а однажды Николай соединил их руки, ничего не сказав при этом. После его смерти принцесса вернулась к себе на родину в Данию. Она не находила себе места, очень сильно тосковала и переживала.

Тем временем родители Александра решили женить своего сына на датской принцессе. Он не был против, ведь Мари давно ему нравилась, но, видя как она не могла оправиться после смерти Николая, боялся получить отказ. Мари же очень боялась, что все не так это поймут, хотя она уже любила Александра и не хотела стать причиной еще и его несчастья. Как же так, только похоронила жениха, а теперь собирается замуж за его брата? Но когда Александр все-таки приехал за ней и спросил, смогла бы она полюбить еще кого-нибудь, кроме милого Никса, она ответила: «Никого, кроме его брата». Они тут же обнялись, и Мари заплакала. Она почувствовала себя тогда счастливой и согласилась вернуться обратно в Россию. Мари понимала, что Ники был бы только рад за них.

Повенчались молодые в Копенгагене, а затем отправились в Россию. Принцессу провожало огромное количество людей — ее любили все. Даже Ганс Христиан Андерсен

присутствовал на проводах. Он писал: «...Вчера на пристани, проходя мимо меня, она остановилась и протянула мне руку. У меня навернулись слезы. Бедное дитя! Всевышний, будь милостив и милосерден к ней! Говорят, в Петербурге блестящий двор и прекрасная царская семья, но ведь она едет в чужую страну, где другой народ и религия, и с ней не будет никого, кто окружал ее раньше...» В Кронштадте принцессу приняли ничуть не хуже. «Никогда не смогу забыть ту сердечность, с которой все приняли меня. Я не чувствовала себя ни чужой, ни иностранкой, а чувствовала себя равной им», — писала Мари в своем дневнике.

12 октября 1866 г. она приняла православие. Торжественная церемония миропомазания проходила в Большом соборе Зимнего дворца. Так Мария-София-Фредерика-Дагмар стала Великой княжной Марией Федоровной. А 28 октября они с Александром поженились. Эту дату в семье Романовых отмечали каждый год.

Это была действительно потрясающая пара. Они настолько подходили друг другу, несмотря на их внешние различия! Мари была маленького роста, хрупкая, нежная, безумно любила балы и танцы. А Александр считал свою внешность неподходящей для такого рода мероприятий. Но все-равно они всегда появлялись вместе, и пока Мини (так называли Мари в семье Романовых) отдавалась танцам и веселью, ее супруг обходился беседами.

Княжну все очень любили. Где бы она ни появлялась, ее улыбка сияла настолько ярко, что не оставляла никого

равнодушным. Внешне Мари была довольно неброской, но ее ценили за доброту и искренность — эти качества были очень редкими в светских кругах. Тем не менее многие отмечали вспыльчивость Марии Федоровны, из-за чего ее потом называли Грозной.

Царственные супруги очень много времени проводили вместе, ездили на прогулку в Данию. Но их любимым местом был Аничков дворец — семейная крепость. Он был переделан специально для молодой пары, над его архитектурой работали лучшие мастера.

Мария Федоровна родила своему любимому шестерых детей: Николая, Александра, Георгия, Ксению, Михаила и Ольгу. К великому несчастью, Александр, названный в честь деда, умер в годовалом возрасте.

В 1881 году в семье Романовых случается очередная трагедия — от рук террористов погибает император Александр II. На престол всходит Александр III. Мария Федоровна становится императрицей Всероссийской, но жить они продолжают в своем любимом Аничковом дворце.

Мария начинает заниматься благотворительностью и попечительством. Попечительствовала она Женскому патриотическому обществу, Обществу спасения на водах, Обществу покровительства животным и другим. По ее инициативе возникли Мариинские женские училища для малообеспеченных девушек. Также она входила в союз Российского общества Красного Креста. Воспитательные дома, приюты для обездоленных, богадельни — их создавала Мария Федоровна. В Сибири была открыта школа для девочек, где ткали золотом. Все это имело большой спрос.



Семья у них с Александром была верующая, поэтому и дети воспитывались в вере в Бога. При правлении Александра III было построено 25 000 церковных школ, 5 000 церквей и часовень.

Страшная полоса в жизни Марии Федоровны начинается, когда от болезни почек прямо у нее на руках погибает муж. 28 лет они прожили в счастливейшем браке. Александр в своих дневниках писал, что такую жену, как у него, дай бог иметь каждому. Марии очень тяжело без любимого мужа. На трон вступает их старший сын — Николай II.



Отношения матери с сыном всегда были очень близкие, они полностью доверяли друг другу, советовались. Только с его женой — Анастасией — Мария Федоровна не могла найти общий язык. Свекровь ревновала сына к невестке, так как теперь он больше прислушивался к советам жены... Спустя пять лет погибает от туберкулеза Георгий, средний сын Марии Федоровны. А через некоторое время Николая свергают с престола и отправляют в ссылку в Киев. Мария едет за ним. В Киеве она получает известие о смерти сына Михаила. Пытаясь как-то отвлечь себя от постигнутого горя, Мария ухаживает за больными в госпитале. А позже со своими дочерьми Ольгой и Ксенией и их мужьями уезжает в Крым. Здесь они попадают под домашний арест в имении Ай-Тодор. «Мы живем совсем отрезанными от мира, — писала Мария Федоровна Великой княгине Ольге Константиновне — греческой королеве. — На нас смотрят как на настоящих преступников и очень опасных людей. Трудно в это поверить... Каждый раз, когда куда-либо выезжаем, мы должны спрашивать разрешение караульного. Ежедневное маленькое унижение. Они (Охрана — Ред.) никогда не здороваются. Стоят в своих будках или выходят с газетой в руках и сигаретой во рту, чтобы закрыть за нами калитку». Уже тут Марии Федоровне сообщают о гибели всей семьи Ники. Она категорически отказывается в это верить... Семью переводят в имение Дюльбер. Там Мария Федоровна пережила тяжелую простуду, долгое время была прикована к постели, но при этом держалась мужественно сама и давала надежду другим.

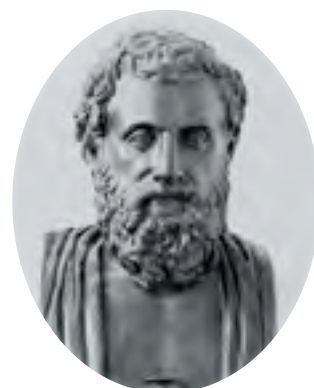
После долгих уговоров и после того, как врачи в госпитале сказали, что ее присутствие тут нежелательно, императрица покидает Россию. Было несказанно тяжело, все-таки в России она прожила 52 года. По возвращении в Данию Марию Федоровну окружили любящие ее люди. Она продолжала заниматься благотворительностью, несмотря на свое пошатнувшееся финансовое положение... Эти годы жизни в Дании проходят в воспоминаниях и скорби. Мария Федоровна скончалась 30 сентября 1928 года в Видаре. Похоронили ее в кафедральном соборе в Роскилле. Но в 2006 году гроб с прахом Марии Федоровны перевезли в Россию, в собор святых Петра и Павла Петропавловской крепости и похоронили рядом с могилой мужа.

# ОСТОРОЖНО, ВЛАСТЬ!

*Испытание властью проходят немногие. Единицы могут считать себя великодушными или как минимум справедливыми правителями. Недаром о сладком коварстве власти во все времена размышляли философы и писатели.*

*Только тогда принимай в руки власть,  
когда научишься повиноваться*

**Солон**



*Власть придают словами отператок  
правды*

**Менандр**

*Надо уметь владеть собой, чтоб уметь  
владеть миром*

**Педро Кальдерон**

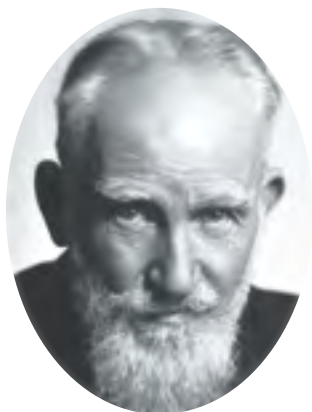


*Известно, что неограниченные власти-  
тели обладают с незапамятных времен  
прерогативой управлять решительно  
всеми, за исключением своих собственных  
страстей*

**Чарльз Диккенс**

*Власти одного человека над другими губит  
прежде всего властвующего*

**Лев Толстой**



*Власти не развращает людей; но дураки,  
забравшиеся на вершины власти, развра-  
щают власти*

**Джордж Бернард Шоу**

*Самые непослушные из управляемых ста-  
новятся самыми суровыми правителями*

**Ален (Эмиль-Огюст Шартье)**



*Даже самая незначительная доля власти  
легко кружит неразвитые головы*

**Леонид Андреев**

*Власти — самое сильное возбуждающее  
средство*

**Генри Киссинджер**



# Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Радость, счастье, душевное спокойствие – современному человеку эти состояния почти неизвестны. Многие из нас обременены чувством вины, застарелыми обидами, а некоторые просто не знают, в каком направлении двигаться. Но можно разобраться с этими проблемами раз и навсегда, обратившись к психологу, тренеру и эксперту по глубинной профориентации Светлане Ленковой.

## Светлана Ленкова:

- ✓ использует в работе современные психологические и психотерапевтические методики
- ✓ имеет 10-летний стаж практики
- ✓ является членом рабочей группы по профессиональным стандартам национального совета при президенте РФ по профессиональным квалификациям в области управления персоналом

## Оказывает следующие услуги:

- ✓ глубинная профориентация взрослого и ребенка, позволяющая определиться с выбором жизненного пути
- ✓ проработка чувства вины
- ✓ работа с чувством повышенного долга и ответственности
- ✓ проработка чувства обиды
- ✓ индивидуальное консультирование, цель которого – выявить проблемы клиента и успешно их преодолеть

Любая психологическая проблема должна быть решена, иначе жизнь так и пройдет мимо, а вы останетесь наблюдателем, а не творцом собственной истории. Чтобы этого не произошло, запишитесь на консультацию к психологу Светлане Ленковой.


### Контактные данные:

Тел. (Viber, WhatsApp, Telegram): + 7 (965) 285-50-06

Сайт: [svlenkova.com](http://svlenkova.com)

Email: [mail@svlenkova.com](mailto:mail@svlenkova.com)

Skype: [s.lenkova](https://www.skype.com/user/s.lenkova)



**«Наша реальность — это результат выбора. Каждые 10 секунд МЫ делаем выбор. И главное — все можно перевыбрать!»**

# **ДИНАРА БОЛОТАЕВА**

***Практик/преподаватель Access  
(Bars, Facelift, Body Process), Симфонии Возможностей***

---

**Тел./WhatsApp: +7 (937) 599-92-59; IG: dinarabolotaeva**

***Читайте интервью на стр. 28***



# TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика  
по индивидуальным рецептурам*

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

---

Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: [shevchenko.valeria@gmail.com](mailto:shevchenko.valeria@gmail.com)

Сайт: [iloveskin.ru](http://iloveskin.ru) | IG: [iloveskin.ru](https://www.instagram.com/iloveskin.ru)