

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к успеху

BUSINESSLADY-LIFE.RU

12/2021-02/2022

16+

ВСТРЕЧАЕМ ГОД ТИГРА

*Стильный образ
в волшебную ночь*

ИДЕАЛЬНЫЙ БИЗНЕС

Какой он сегодня?

НОВЫЙ ГОД в Казани

Сказка рядом!

ТАМАРА ТРОЦКО



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
ООО «ГРАНДПРОЕКТ»,
ЧАСТНЫЙ ПАРФЮМЕР,
АВТОР БРЕНДА TamaRa

Дизайнерское ателье индивидуального пошива



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

Основные направления:

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

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

 amfurs.ru  amfurs.info@gmail.com  amfurs.ru



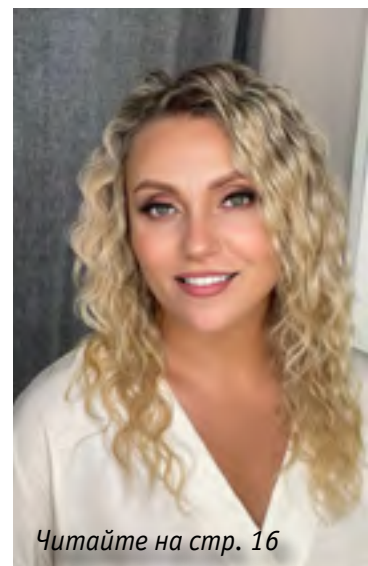
Читайте на стр. 13



Читайте на стр. 39



Читайте на стр. 42



Читайте на стр. 16

Умение прислушиваться к себе и правильно считывать информацию вокруг сегодня необходимо как никогда. В век информационного бума, бесконечного давления и всевозможных маркетинговых уловок это очень сложно, но в конечном итоге выигрывает тот, кто сумел вовремя переключиться и направить внимание в нужное русло.

Мечты сбываются, если мы не растрачиваем себя по пустякам! К примеру, не стоит нашего внимания клиент, не умеющий вести себя корректно, потому что завтра вместо него придут другие и подарят нам только положительные эмоции. Скажете: чудеса? Нет, подобное случается часто, причем не только в бизнесе... Секрет в том, что если наши энергия и эмоции отключаются от негатива и начинают работать в позитивном ключе, успех обеспечен! Главное — вовремя сказать себе «стоп» и перестать быть жертвой ситуации. То есть перелистнуть страницу, не держаться за прошлое, идти вперед и верить, что там обязательно ждет победа.

Разумеется, всегда есть моменты, на которые мы не в силах повлиять, но мы в состоянии правильно реагировать на любые события нашей жизни... Да и просто обязаны, пока в нас есть сама жизнь. Иначе мы не сможем полноценно трудиться и созидать.

В предверии одного из самых любимых всеми праздников мне хочется пожелать читательницам сохранять в себе нескончаемый источник веры и любви! Пусть невзгоды обходят стороной, а новый год станет годом чудес, ярких эмоций и удивительных открытий!

Успехов вам и вдохновения!

С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова



48

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

6 10 самых частых ошибок в бизнесе

МАРКЕТИНГ

10 Реклама как искусство

ПЕРСОНЫ

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 13 Ирина Кофанов. Дом за рубежом для жизни и инвестиций
- 16 Иден Ельникова. Любовь к себе, другим и к жизни
- 39 Ольга Петрикова. Стиль как ключ к успеху

УСПЕХ

- 20 Наталья Балашова: «Важно работать с любовью!»
- 30 Марина Алясова. Смелость встретиться с собой
- 36 Ирина Добина: «Волшебство — в себе!»
- 42 Яна Дойна. Защита бренда — в надежных руках!
- 46 Наталья Дятел. Мода как игра ума

ОБЛОЖКА НОМЕРА

24 Тамара Троцко. Парфюмерия сродни музыке

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭТИКЕТ

14 Этикет за столом. Важные правила



НА ОБЛОЖКЕ

ТАМАРА ТРОЦКО

*Генеральный директор
ООО «Грандпроект»,
частный парфюмер,
автор бренда TamaRa*

«Шлейф духов формируют летучие вещества, которые содержатся в компонентах парфюма и отвечают за способность аромата пахнуть на расстоянии. Стойкость аромата относится ко времени, в течение которого он слышен на коже после нанесения. Эти два понятия совсем не обязательно состоят в прямой корреляции друг с другом. Иногда нам встречаются очень шлейфовые ароматы, но нестойкие, и наоборот.

То, сколько парфюм держится на коже, ничего не говорит о его качестве. При создании любого парфюма используются вещества с разной степенью летучести. «Легкие» и свежие ароматы испаряются гораздо быстрее «тяжелых»

Читайте интервью на стр. 24



20

ПСИХОЛОГИЯ

22 Как не быть трудоголиком?

НА ДОСУГЕ

28 Манифест 369: исполняем желания

ЗДОРОВЬЕ

34 Остаться в форме

СТИЛЬ

40 Встречаем Тигра: образ в новогоднюю ночь

СОЦИУМ

44 Любовь напоказ: за и против

ВОЯЖ

48 На праздник — в Казань!

ИНТЕРЬЕР

52 Роспись на стене. Эксклюзивно и стильно!

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

54 Новогодний стол



28

Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Коммерческий директор

Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Елизавета Романова

Елена Александрова

Менеджеры по рекламе

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.

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Бизнес-центры:

Москва-Сити: «Город столиц», 1	Пресненская наб., 8	Капитал Тауэр	Бресткая 1-я ул., 29
Москва-Сити: «Город столиц», 2	Пресненская наб., 8	Евромедсервис	Верхний Михайловский 4-й пр-д, 10/6
Чайка Плаза 4	Щепкина ул., 42, стр. 2 А	Дукс 1	Правды ул., 8, корп. 13, под. 2
На Трехпрудном	Трехпрудный пер., 9	Дукс 2	Правды ул., 8, корп. 13, под. 3
На Большой Садовой	Большая Садовая ул., 10	Зенит-Интер	Александра Лукьянова ул., 3
Столешников	Столешников пер., 14	На Большой Дмитровке	Большая Дмитровка ул., 32, стр. 4
Им. Мейерхольда	Новослободская ул., 23	На улице Шумкина	Шумкина ул., 20, стр. 1
Arts Palace	Успенский пер., 3, стр. 4	Александр Хаус	Якиманка Б. ул., 1
На Моховой	Моховая ул., 7	АЛМ-Девелопмент под.1, под. 2	Магистральная 4-я ул., 5, стр. 1, под. 1
На Новинском бульваре	Новинский бульвар 3, стр. 1	Кристалл Плаза	Садовническая ул., 14, стр. 2
Туполев Плаза 2	Академика Туполева наб., 15, стр. 2	Ривер Плейс	Кожевнический пр-д, 1
На Орджоникидзе	Орджоникидзе ул., 11, стр. 9	Сокол Плаза, под.1 и под. 2	Усиевича ул., 20/1
Амбер Плаза	Краснопролетарская ул., 36	Новобилдинг	Долгоруковская ул., 4/3
На Стремянном переулке	Стремянный пер., 11	На Барабанном	Барабанный пер., 3
ВымпелКом	Краснопролетарская ул., 4	На Коломенском проезде	Коломенский пр-д, 13/А
Межд. инвестиц. банк	Маши Порываевой ул., 7	СОК «Газпром», администрация	Мичуринский пр-т, 19/А
Межд. банк экон. сотр.	Маши Порываевой ул., 11, стр. 3	СОК «Газпром», 1-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Daev Plaza	Даев пер., 20	СОК «Газпром», 2-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Олимпик Плаза 2	Мира пр-т, 33/1	Святогор-IV	Летниковская ул., 10, стр. 4
Олимпик Плаза 1	Мира пр-т, 39	H2O PLaza	Павелецкая наб., 8, стр. 6
Nikol'skaya Plaza	Никольская ул., 10	Технопарк «Орбита Плаза»	Кулакова ул., 20
Кутузов Тауэр	Ивана Франко ул., 8	Крымский мост	Турчанинов пер., 6, стр. 2
Офисный центр ТД «Эстет»	Веткина ул., 4	Алексеевская Башня	Ракетный бульвар, 16, стр. 1
Центр здоровья и отдыха	Академика Бакулева ул., 3	Terrasport Коперник	Якиманка Б. ул., 22, стр. 1
ОКДЦ ПАО «Газпром»	Новочеремушкинская улица, 71/32	Авиапарк	Ленинградский пр-т, 68
Ni-Tec	Большая Академическая ул., 5, стр. 4	Афанасьевский	Афанасьевский М. пер., 7
Vitasport Wellness club	Живописная ул., 21	Орликов	Орликов пер., 2
На Рублевке	Рублево-Успенское ш., 1-й км, 6	Victory Plaza	Викторенко ул., 5
Теннисный центр «Жуковка»	Ильинское ш., стр. 2	Трио, корпуса 1, 2, 3	8 Марта ул., вл. 1
Дом на Берниковской наб.	Николаямская ул., 13/17	БЦ Воробьевский (ресторан)	Университетский пр-т, 12
ОАО «Транс»	Каланчевская ул., 2/1	БЦ Воробьевский (ресепшн)	Университетский пр-т, 13
На Каланчевской	Каланчевская ул., 13	БЦ Мельников Хаус («Фреш Кафе»)	Ольховская ул., 4, стр. 2
Винзавод	Сыромятнический 4-й пер., 1/8, под. 3	Авилон Плаза	Волгоградский пр-т, 43
Газпром	Страстной бульвар, 9	Dominion Tower: «Фреш Кафе»	Шарикоподшипниковская ул., 5
Теннисный центр Ace Club	Сколковское ш., пос. Заречье		

Отели:

Марриотт Гранд Отель	Тверская ул., 26	Radisson Slavyanskaya	Европы пл., 2
Марриотт Ройал Аврора	Петровка ул., 11/20	Азимут Отель Олимпик Москва	Олимпийский пр-т, 18/1
Шератон Палас	Тверская-Ямская 1-я ул., 19	Крокус Экспо: отель «Аквариум»	МКАД 66 км
Балчуг Kempinski	Балчуг ул., 1	Hotel Mitino	Пятницкое ш., 18
Agarat Park Hyatt	Неглинная ул., 4	Отель «Останкино» (корпус 1)	Ботаническая ул, 29
Метрополь	Театральный пр-д, 2	Отель «Останкино» (корпус 2)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Тверская	Тверская-Ямская 1-я ул., 34	Отель «Останкино» (корпус 3)	Ботаническая ул, 29
Марриотт Кортъярд	Вознесенский пер., 7		

А также: Психологический центр на Волхонке (ул. Волхонка, д. 6, стр. 5).

*По вопросам наличия журналов по вышеуказанным точкам распространения обращаться к ведущему менеджеру РА «Мамма Миа» Чекуриной Екатерине по тел.: +7 (926) 234-37-37.

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!



РЕКЛАМА



 [lanainvest](https://www.instagram.com/lanainvest)

 lanainvest.ru

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



10 самых частых ошибок в бизнесе

Большинство владельцев бизнеса совершают ряд ошибок, которые неминуемо тянут их бизнес к провалу... Выделить среди них главную было бы неправильно, ибо все они совершаются более или менее регулярно многими бизнесменами. Поэтому перечислим самые распространенные ошибки.

1 Отсутствие базы данных. Очень часто компании не собирают базы данных. Причем не только своих потенциальных клиентов, которые могли бы что-то приобрести, но и своих действующих клиентов, которые уже знают вас и что-то уже купили. Напомню, что этих клиентов можно привлечь в бизнес в 6-7 раз дешевле, чем новых. Такую базу обязательно нужно собирать. Она является золотым активом любого бизнеса, а ориентировать свой бизнес только на новых клиентов очень разорительно.

2 Клиентская база не используется. Даже если эти контакты и собираются — как, например, в медицинских и стоматологических центрах, — то они совершенно не используются в работе, в лучшем случае хранятся где-то на флешке или в глубинах жесткого диска. Кроме того, если бизнес существует давно, то большая часть его клиентской базы уже неактуальна, телефоны и имейлы в ней наверняка давно поменялись... Не использовать имеющийся ресурс и не обновлять базу данных действующих клиентов — непростительная ошибка для любого бизнеса.

3 Игнорирование в своей работе инструментов маркетинга. Маркетинг от продажи отличается тем, что продажа является конечным результатом осознанного выбора покупателя, а маркетинг — это то, что связывает покупателя и продавца, наводит покупателя на мысль о покупке. И увеличение прибыли в бизнесе напрямую связано с проводимыми маркетинговыми действиями и акциями. Если владелец в своем бизнесе не занимается привлечением клиентов, т.е. не использует приемы

и технологии маркетинга, то такой бизнес хромает как минимум на одну ногу, а иной раз и на две. Причем в первую очередь именно владелец должен этим заниматься, а не нанятый работник. Ибо кому, как не владельцу, лучше знать свой бизнес, его преимущества и выгоды для покупателя и клиента. И если уж у владельца нет возможности играть первую скрипку, то самое меньшее, что он может сделать, — это активно участвовать в работе своей команды! Должен быть разработан маркетинговый план — т.е. совокупность программ внедрения маркетинговых приемов и технологий — по всем направлениям. А именно, по увеличению:

- ✓ конверсии работы сайта;
- ✓ конверсии работы секретарей, администраторов и т.д.;
- ✓ среднего чека;
- ✓ частоты покупок ваших товаров и услуг;
- ✓ «срока жизни» клиентов в вашем бизнесе;
- ✓ цены и ценности ваших товаров и услуг.

4 Отсутствие грамотного продвижения как неотъемлемой и обязательной составляющей маркетинга. Известное выражение «Хороший продукт продает себя сам!» любят повторять многие владельцы компаний. В результате чего такие горе-предприниматели, в особенности, если они технические специалисты или производственники, начинают совершенствовать свой продукт, а не его продвижение. Причем иногда бывает так, что они в принципе не знают, их продукт продается или нет. Может

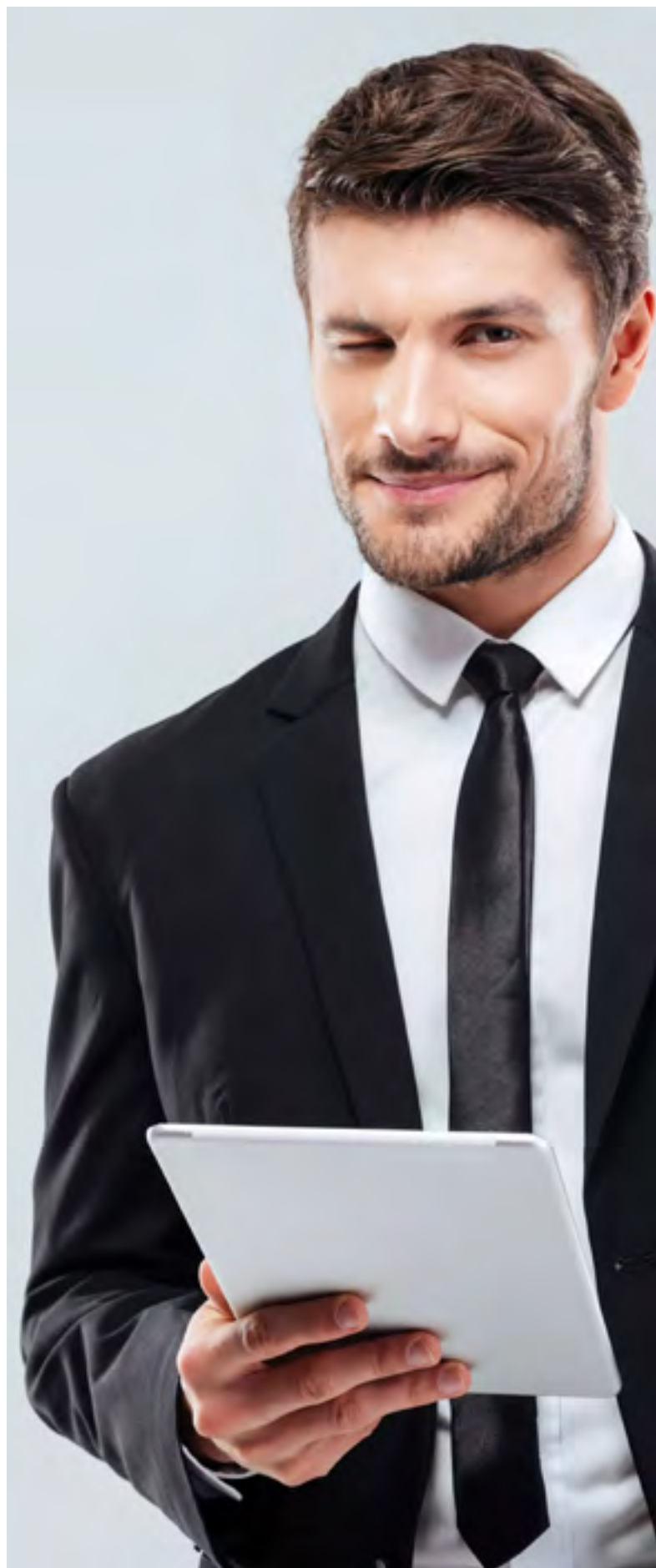
быть, этот продукт не так уж и хорош? Или он приносит недостаточно пользы потребителю? Как владелец об этом узнает, если он не уделяет достаточно времени и внимания продвижению своей продукции? Ведь благодаря продвижению мы можем получить реакцию рынка и понять, что нужно улучшить в продукте, что — изменить. Или вовсе исключить из него какие-то части, чтобы продукт был принят рынком и людьми.

5 Отказ от предлагаемых решений по оптимизации бизнеса или оптимизации маркетинга. Объясняется отказ владельцем примерно в следующем ключе: «Да, я понимаю, это сработает в других бизнесах, но только не у меня!» — «Почему?» — «Потому что мой бизнес особенный!». И дальше он может очень подробно объяснять, чем же его бизнес отличается от подобных других. Или еще один вариант ответа: «В нашем городе все иначе. Вот в соседнем — да, там это сработает. А у нас люди этому не доверяют». Что, как вы понимаете, абсолютная ерунда. Потому что маркетинг одинаково работает в любом бизнесе, любом городе и в любой стране. Вопрос только в том, правильно ли вы его применяете.

6 Отсутствие контроля за эффективностью используемых каналов привлечения клиентов. Многие используют для привлечения различные инструменты и вкладывают в это немалые деньги. Однако довольно часто абсолютно не контролируется эффективность использования конкретного канала привлечения. Может быть, это просто выкидывание денег на ветер? Или, наоборот, какой-то канал очень хорошо работает и привлекает стабильно клиентов — почему бы не вкладывать туда денег еще больше? Причем, учитывая стремительное развитие современных информационных технологий, вести статистику каналов привлечения не составляет большого труда, а за некоторыми из них возможно наблюдать даже в режиме онлайн — с помощью, например, таких ресурсов, как «Яндекс.Метрика» и Google Analytics. Благодаря постоянному контролю вы сможете быстро среагировать на ошибки и исправить все недочеты.

7 Использование только одного канала привлечения клиентов. Нельзя держаться только за один метод продвижения бизнеса. Потому что наступит момент, когда он может стать запрещенным, элементарно надоесть людям или просто исчезнуть. Например, мобильные билборды запретили, объявления на столбах приелись, а газета «Все для вас» в Москве просто исчезла. Таких примеров — множество. Т.е. в определенный момент мы можем остаться ни с чем. И на какой-то период наш бизнес просто зависнет и просядет. Только задействуя несколько каналов привлечения одновременно, при этом постоянно проверяя и контролируя их эффективность, мы будем относительно спокойны.

8 Обезличенность, корпоративность бизнеса. Многие владельцы считают, что быть корпоративной компанией среди множества подобных, — круто! Что не стоит лишний раз выставлять свою личность напоказ. Но это заблуждение. Люди в конечном счете покупают у людей. И если владелец занимается хорошим и нужным делом, если он гордится товарами или услугами, которые продает, то ничего не мешает ему стать лицом своего бизнеса. Согласитесь, больше доверия



(и, соответственно, клиентов) получит тот бизнесмен, который не стыдится показать себя людям и не прячется за громкими фразами и обещаниями. В наше время чем более вы узнаваемы и индивидуальны, тем выгодней вы отличаетесь от других и тем больше у вас возможности заработать. Но отличаться нужно, конечно же, в лучшую сторону.

9 Наличие устаревшего сайта или полное его отсутствие.

Сегодня отсутствие сайта у компании является, прямо скажем, признаком ее отсталости. Не лучшим образом обстоят дела у компании, сайт которой совершенно не соответствует духу времени. Эти факты сами по себе уже отталкивают от компании потенциальных клиентов. Тем более, что вполне себе достойный сайт сейчас может создать любой студент, и даже школьник. Да и содержание своего сайта порой обходится очень дешево. При этом над ним, как над частью бизнеса, нужно тоже постоянно работать и совершенствовать его. Сайт обязан работать на компанию — привлекать потенциальных клиентов и конвертировать их в реальных, продавать онлайн ваши товары и услуги. Т.е. он должен быть полноценным инструментом бизнеса, а не просто визитной карточкой. Для этого также существуют специальные маркетинговые способы и методы, превращающие обычный сайт в продающий.

10 Работа в бизнесе, а не над ним. Пожалуй, самая большая ошибка владельца бизнеса — когда он большую часть времени посвящает рабочей рутине, повседневным заботам и отвлекается от решения глобальных проблем, от развития

и продвижения своего бизнеса. Такой бизнес в лучшем случае стоит на месте и не развивается, а в худшем — катится назад. Например, я часто наблюдаю в стоматологических клиниках ситуацию: владелец одновременно является еще и главным врачом, причем практикующим! Естественно, у него все время уходит на прием пациентов и решение повседневных задач. Когда ему заниматься развитием компании и маркетингом? Часто приходится слышать фразу: «Я врач, а не бизнесмен!» Но позвольте тогда вам ответить: «Ведь вы же создали фирму, наняли врачей, закупили оборудование и т.д. Теперь вы отвечаете не только за здоровье пациентов, но также и за своих сотрудников, и за успешность всего вашего бизнеса».

Кризис в переводе с китайского означает «опасность» с одной стороны и «возможность» с другой. И только от самого владельца бизнеса зависит, воспользуется ли он возможностями, предоставленными ему сегодня. Обойдет ли он своих конкурентов, которые сидят на пятой точке ровно и ждут, когда улучшится политическая и экономическая ситуация в стране и в мире?

Исключение из своих действий тех ошибок, которые рассмотрены выше, уже даст огромное преимущество вашему бизнесу перед конкурентами, продвинет его далеко вперед, привлечет большее количество клиентов за меньшие деньги и, как следствие, принесет больше прибыли.

Александр Гвоздулин
Бизнес-тренер, «Международная
Маркетинговая Компания»



— РАЗВОД С ИНОСТРАНЦЕМ —

ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

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

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

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

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

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





РЕКЛАМА КАК ИСКУССТВО

Любой начинающий бизнесмен понимает, что для развития бизнеса необходима реклама. 90 процентов успеха компании зависит от того, насколько грамотно и ответственно он подойдет к этому вопросу. Но нередко, особенно на старте компании, ее рекламный бюджет достаточно ограничен и встает вопрос, в каком направлении действовать. Где дать рекламу, какой она должна быть и на что надо обратить особое внимание? Попробуем ответить на эти вопросы.

***Делать деньги без рекламы — может только монетный двор.
Томас Маколей***

В статье мы рассмотрим лишь некоторые виды рекламы. Но прежде решим, чего не должно быть в хорошей, эффективной, рекламе. «Любители глазеть на красочную рекламу не имеют ничего общего с теми, кто заинтересован в покупке» — так говорил великий Клод Хопкинс (1866-1932), пионер рекламного дела. И, действительно, вы никогда не замечали, что если мы запомнили интересную, с красивой музыкой и яркими персонажами рекламу по телевизору, то спустя время будем помнить лишь эту музыку, привлекательного персонажа, мужчину или женщину, а может, забавного малыша, но никак не тот продукт, который нам рекламировали? То есть мы запомнили эмоции, а рекламируемый продукт остался

незамеченным, а ведь именно он должен стать главным героем. Из чего следует, что реклама должна внушать потенциальному клиенту необходимость приобретения товара или услуги через образы, максимально приближенные к его реальной жизни и его чувствам, — через то, что близко ему и во что он обязательно поверит. Хорошая реклама убеждает потребителя, что в его жизни рекламируемая вещь должна занять достойное место. Как пример: современная реклама известных посудомоечных машин или различных моющих средств для дома.

***Вести бизнес, не делая рекламы — равносильно подмигиванию девушке в полной темноте. Вы знаете, что вы делаете, но больше никто.
Стюарт Бритт***

РЕКЛАМА НА TV

Телевидение по-прежнему один из популярных и действенных способов донести информацию до потребителя. Несмотря на то, что Интернет перетянул на свою сторону основную часть активного населения нашей страны, большая часть старшего поколения до сих пор используют телевизор дома. Вот для них-то и есть необходимость транслировать рекламу порошков, памперсов, шоколада, колбасы, шампуней, стиральных машин и т.п. — т.е. все то, что может понадобиться в быту самому обыкновенному, среднестатистическому, жителю. Поэтому если вашу продукцию или услуги можно отнести к товарам, представляющим интерес для данной аудитории, упускать эту возможность не стоит. Правда, значительно сэкономить на такой рекламе вряд ли удастся, телевидение — одна из самых дорогостоящих рекламных площадок. Совет: выбирайте кабельные телеканалы со своей целевой аудиторией, где цены значительно ниже. Не забывайте о мониторинге цен: периодически почти все телевизионные каналы предлагают бонусную тарифную сетку, которая может приятно порадовать расценками.

Люди будут рекламировать свои товары всегда — и в хорошие времена, и в плохие. В хорошие они хотят рекламировать; в тяжелые они должны рекламировать.

Брюс Бартон

ПЕЧАТНЫЕ СМИ

Кто бы что ни говорил, а печатные СМИ остаются одними из наиболее эффективных рекламных носителей. И вот почему. Реклама, напечатанная в газете или журнале, традиционно вызывает больше доверия у потребителя, нежели, к примеру, реклама в Интернете. Возможно, от размещения рекламы в журнале вы не получите моментальный эффект, но этому есть объяснение — здесь клиент думающий, который, возможно, не сразу примет решение о покупке, но зато прочтет журнал или газету от корки до корки и позвонит тогда, когда возникнет необходимость получить данную услугу или продукт. У него сложится благоприятное впечатление о рекламируемом продукте и его безопасности, возникнет доверие за счет площадки размещения, поэтому купить он захочет именно у вас.

Сложилось мнение, что сейчас стали меньше читать печатные издания, это не так: ведь для потребителя печатной продукции определяющую роль играет одно важное обстоятельство — это необходимость подтверждения своей классовой принадлежности — хотя б на подсознательном уровне, но это работает. Для людей, которые относят себя к определенному классу, важно ощущать эту самую принадлежность. Почему до сих популярна газета «Коммерсант»? Именно по этой причине. Когда в 90-е она только появилась на рынке, ее покупали люди, гордо именующие себя коммерсантами и желающие почувствовать себя частью этой новой для нас категории граждан, она была своеобразным атрибутом, аксессуаром, если хотите. Вот и сейчас эту газету выписывают люди, которые ощущают себя частью бизнес-сообщества — этого им не заменит никакой сайт, как вы понимаете.



Тем более, в печатном издании собирают и размещают интересную информацию всегда в компактном читабельном виде, здесь не нужно ничего искать среди вороха текстов и безумного количества мелькающей рекламы, как в том же Интернете. Одним словом, печатные СМИ — это другой, более высокий уровень подачи информации и более разборчивые читатели. Если ваш клиент из их числа, не позволяйте себе терять его.

Чтобы быть эффективной, реклама должна соответствовать тому обществу, которое есть, а не тому, каким оно должно быть.

Драйпер Даниэльс

ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМА

Сегодня без Интернета никуда. Планшетами и смартфонами уже мало кого удивишь, а удобство их использования в любом месте и в любое время сложно недооценивать. Видов интернет-рекламы множество, начиная от самой элементарной рекламы на баннерах и заканчивая контекстной рекламой и seo-продвижением.

Баннерная реклама размещается, как правило, на небольших графических объектах, вставляемых на какой-либо ресурс. К баннеру прикрепляются рекламные ссылки на продвигаемый сайт. Эффективность данного вида рекламы зависит от дизайна и привлекательности самого баннера, места его размещения, а также от активности целевой аудитории.

Контекстная реклама — это объявления, которые составляются

по ключевым запросам и помещаются над или под результатами поиска в поисковой системе. Если настроить контекстную рекламу правильно и если ее использование вообще разумно в конкретном случае, то отдача в виде увеличения визитов на сайт и звонков/заявок от клиентов гарантирована.

Таргетированная реклама в соцсетях — наиболее популярный сейчас вид рекламы. Она показывается пользователям, которые соответствуют заданным параметрам: полу, возрасту, географическому положению, интересам и поведению, то есть тем, кто с большей долей вероятности совершит целевое действие. Реклама легко и быстро настраивается, но важно помнить: во многих видах бизнеса она не работает в силу особенностей целевой аудитории.

Реклама у видеоблогеров. Результат в данном случае во многом зависит от аудитории блогера — от того, насколько она заинтересована в вашем продукте и в целом лояльна. Люди быстро устают от видео-рекламы, поэтому удержать их внимание сложно.

SEO-продвижение — это комплекс мероприятий по поисковой оптимизации, позволяющий поднять сайт в поисковых системах. Сюда входит, в частности, и написание уникальных статей с ключевыми словами и фразами, соответствующими самым популярным поисковым запросам пользователей в Интернете. Наиболее естественный и ненавязчивый вид рекламы в Интернете.

И в заключение. Как вы уже поняли, все рекламные носители имеют свои плюсы и свои минусы. Поэтому главным при выборе того или иного объекта для размещения рекламы является четкое определение своей целевой аудитории, хорошее понимание своего потенциального клиента. Тогда ваша реклама попадет точно в цель и не останется незамеченной.

*Ольга Беляева,
эксперт по рекламе и PR-технологиям*



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

Мечтаете приобрести недвижимость за рубежом? Для отдыха, жизни или инвестиций? Не откладывайте поиски — сейчас самое удачное время для покупки! Мы пригласили на интервью эксперта в сфере зарубежной недвижимости Ирину Кофанов. Она не только помогает приобрести недвижимость в любой точке мира, но и оказывает помощь в получении миграционных услуг тем, кто решил на переезд.

Дом ЗА РУБЕЖОМ

ДЛЯ ЖИЗНИ И ИНВЕСТИЦИЙ



Ирина, в какой момент вам настолько стал интересен сегмент зарубежной недвижимости, что вы решили заниматься этим на профессиональном уровне?

Я всегда считала: если у тебя нет ощущения счастья и спокойствия — значит, ты находишься не на своем месте! Бывает, что вроде все не плохо, но не совсем так, как хотелось бы. Поэтому я и переехала с семьей в Германию. Многие люди хотели бы переехать, но множество страхов и сомнений держит их на месте. А все потому, что не знают, с чего начать и кто может им помочь. Мне очень хочется помочь людям оказаться на своем месте. Там, где они обретут то, чего им не хватает.

С чего начинаются инвестиции в зарубежную недвижимость? Если человек обращается, допустим, к вам, он как минимум должен определиться с местом, где хочет купить недвижимость? Или здесь вы тоже помогаете — подсказываете плюсы-минусы, тенденции рынка недвижимости в той или иной стране?

Чаще всего у клиента есть желание инвестировать, но нет понимания, куда именно стоит инвестировать. А бывает, что он выбрал определенную страну или город, но его желания не совпадают с его возможностями. Либо на данный момент это не так выгодно, как ему кажется! Поэтому я помогаю клиенту сделать правильный выбор и инвестировать с максимальной выгодой.

Сколько можно заработать на таком вложении?

Инвестируя в недвижимость, можно получить доход от 7% годовых. А объект индивидуально подберем под бюджет клиента.

Рынок инвестиций в зарубежную недвижимость сильно изменился в период пандемии?

Значительно изменился, в некоторых странах цены на недвижимость упали до 40%. Поэтому сейчас очень хороший момент для приобретения, так как цены уже начали восстанавливаться.

Ирина, сегодня вы живете в Германии — Гамбурге. Чего вам не хватает в этой стране больше всего?

Я очень люблю Гамбург. Единственное, чего мне тут не хватает, — это лето и теплое море.

Из каких моментов складывается ваш пазл счастья?

Со временем в нашей памяти остаются только те моменты, в которых были эмоциональные вспышки. Я люблю праздники, особенно рождественские, и путешествия с семьей — моменты, когда мы все полны позитива и наши глазки горят! Это для меня и есть счастье.

IG: [irina_investhelper](#)
Email: cofanovirina@gmail.com



ЭТИКЕТ ЗА СТОЛОМ

Важные правила

Редкий человек не любит праздники, и редкий праздник не предполагает застолья. А оно связано не только с удовольствием, но и с соблюдением определенного регламента. Правил не так много, поэтому запомнить их не составит труда.

О том, что не стоит разговаривать во время еды и что вилка должна находиться слева от тарелки, а нож — справа, знают все. Но есть тонкости, о которых в наше время стали забывать.

1. Не садитесь за стол, пока не сядут старшие. Если речь идет о семейном собрании, сначала занимает свое место самый старший член семьи. Если вы на корпоративе, иерархия тоже соблюдается, но должностная: первым к трапезе приступает начальник.

2. Используйте салфетку правильно. Салфетки бывают двух видов: тканевые (тряпичные) и бумажные. Для сервировки, как правило, используются тканевые салфетки, причем как на официальных приемах, так и дома. Салфетки большого размера

следует разворачивать лишь наполовину. Если на салфетке есть сервировочное кольцо, перед началом еды его следует снять и положить в левый верхний угол, где лежат приборы. Там оно остается до завершения трапезы.

3. Не размахивайте столовыми приборами. Используя вилку в качестве дирижерской палочки, вы не только можете нанести соседу травму, но и произведете впечатление невежливого человека.

4. Не тянитесь через весь стол к вкусному блюду, чтобы попробовать жареную курицу, которую по какой-то несправедливости поставили далеко от вас. Попросите передать лакомый кусочек

того, кто сидит рядом. Если к вам обратились с просьбой положить салат, ни в коем случае не пользуйтесь своей вилкой.

5. Жуйте медленно. Хороший аппетит — признак энергичного работника и добродушного человека, поэтому ничего страшного, если вы стремитесь попробовать все предложенные блюда. Но в процессе поглощения вкусностей лучше не торопиться.

6. Не опускайте локти на стол. Тем, кто от волнения не знает, куда деть руки, лучше держать их на коленях. Впрочем, это является обязательным только для первой части вечеринки; когда за столом останутся только напитки и холодные закуски, а разговор станет более свободным, можно позволить себе отойти от данного правила.

7. Пользуйтесь пространством экономно. О том, чтобы у каждого гостя была минимально комфортная зона, должен позаботиться хозяин, но скромные размеры стола и большое количество гостей могут внести свои коррективы. Не занимайте слишком много места, не оставляйте большие промежутки между тарелками и бокалами.

8. Спрячьте телефон в карман или сумочку. В век информации расстаться хотя бы на время с любимым гаджетом многим психологически трудно. И все же следует это сделать — по крайней мере, на время застолья. Класть телефон на стол — дурной тон.

Положив его рядом с тарелкой, вы тем самым даете понять своим собеседникам, что общение с ними вас не особенно интересует. Кроме того, вы неизбежно будете отвлекаться на просмотр сообщений, что вызовет у соседей вполне понятное раздражение. Если и в праздники вы не можете позволить себе не принять звонок от клиента или не ответить на письмо начальника, необходимо извиниться и выйти, чтобы решить рабочие вопросы. Помните, что разговоры по телефону за столом категорически недопустимы.

И не забывайте о главном правиле любого застолья — получать удовольствие, не мешая при этом получать его другим!

! ПОМНИТЕ

Тканевую салфетку следует класть исключительно на колени. Ее никогда не заправляют за воротник, не просовывают между пуговиц и не пытаются закрепить на поясе. Единственным исключением из правил является нагрудная салфетка, которую обычно подают при заказе лобстера. Она не только помогает сохранить одежду чистой, но и придает некий антураж трапезе.



ЛЮБОВЬ

к себе, другим И К ЖИЗНИ

Интервью: Е. Александрова
Фото: из архива И. Ельниковой

Все мы мечтаем о красивой и безмятежной жизни, но в реальности жизнь далеко не сказка, и только работа над собой позволяет сгладить восприятие этой реальности и создать свой идеальный мир. В интервью с семейным психологом Иден Ельниковой мы говорим о саморазвитии, мировоззрении, женственности и принятии. Иден поделилась своими жизненными принципами и, конечно, профессиональным опытом.

Иден, у нас к вам немало вопросов. Начнем с масштабного — ваш переезд в Испанию, Барселону. Как давно вы переехали и почему приняли такое решение?

Я переехала в Испанию 21 год назад. Случилось это после гибели в автомобильной катастрофе моей сестры. Она была для меня очень важным человеком, и после случившегося меня уже ничего не удерживало в родном городе. Раньше я посещала Испанию как турист. Плюс там жили мои подруги.

Теперь и из личного опыта, и как психолог я знаю, что иногда люди уезжают по вдохновению, а иногда убегают от чего-то.

Россия vs Испания: в чем кардинальное отличие местного образа жизни? Испания стала для вас домом?

На этот вопрос есть много ответов в моей книге. Она так и называется: «Замуж за Испанию. Жить. Работать. Любить». Я описала в ней свой 20-летний опыт жизни, работы, любви и наблюдения за испанцами. Книга есть в продаже.

Сейчас могу сказать, что главное отличие между россиянами и испанцами для меня как для психолога — в их отношении к жизни. Испанцы намного легче относятся к жизни и к другим людям (по крайней мере, так было до карантина). Они не вмешиваются в чужие дела. Их менталитет и жизненная программа намного легче, чем наша.

Когда соотечественницы попадают в Испанию, то просто «выдыхают». Они понимают, что здесь никто не осуждает, не оценивает внешность или манеру одеваться. Одним словом, в Испании можно все!

Более того, здесь нет возраста, после которого женщина перестает котироваться на рынке невест. Нет таких предрассудков, можно выйти замуж в любом возрасте. В Россию это приходит только сейчас.

Конечно, Испания стала для меня домом. Я точно ощутила это примерно через 5 лет после приезда. Есть работа, друзья, любимый человек.



Вы опытный и практикующий психолог, автор книг, — чему вас учит работа? Назовите позитивные и негативные стороны вашей сферы деятельности.

Раньше я тяжело и близко к сердцу воспринимала проблемы и сложности других людей. Для меня это был сигнал бежать на помощь и трудиться не покладая рук во благо других. Я сильно переживала за клиентов, что приводило к болезням и эмоциональному выгоранию. Со временем научилась понимать: все проблемы клиентов или мои проблемы приходят, чтобы мы могли развиваться и расти. Обучаться тому, что пока не умеем и что необходимо нам для лучшей жизни. Считаю это открытие позитивным влиянием моей профессии на меня.

Я стала относиться к проблемам других по-новому, восстановила настоящее доверие к их жизни и к жизни в целом. Стала и к себе относиться как к человеку, который первый раз проживает жизнь и всему учится. Мой опыт — это что-то интересное, увлекательное, доброе. Он направлен на то, чтобы я выросла, поняла, осознала и научилась любить искреннее.

Как только я осознала такое про себя, стала подобным образом относиться и к клиентам. И признала, что их проблемы — всего лишь задачи, которые им нужно научиться решать, со мной и без меня.

Я всегда максимально на стороне клиента. На сессиях помогаю им понять, в какую сторону надо развиваться, какие навыки полезны. Часто рекомендую книги или фильмы для роста, чтобы они могли развиваться и двигаться вперед и вне моих консультаций.

В одной из книг, соавтором которой вы являетесь, а именно «Откровения на простынях. Секс как еще один способ понять себя», вы уделяете внимание теме женственности и сексуальности. Расскажите немного об этом опыте. И о том, кому именно книга может быть полезна.

Эта книга была написана интересным образом. Главная героиня

рассказывает историю своей сексуальности. А я даю анализ, комментарии и упражнения для тех читательниц, у кого книга находит отклик. Благодаря моим уточнениям, вопросам и методикам каждый сможет протестировать себя. Понять, откуда выросли их личные сложности, в том числе в сексуальных отношениях. Книга очень полезна для женщин, которые открыты к изучению себя. Открыты для самоанализа, самонаблюдения, а также для нового, интересного опыта. Для того, кто хочет почувствовать и понять себя по-настоящему. Рекомендую ее всем любопытным женщинам еще и потому, что книга читается легко, написана как сборник новелл с моими комментариями.

Хочу еще раз подчеркнуть: книга никого не заставляет повторять путь героини. Наоборот, используйте печатные истории как тест собственных проблем и состояний. Ведь здорово, что не надо проживать ситуацию лично, чтобы почувствовать, как это, когда ваш партнер моложе на 10 лет или старше на 20. Вы заочно пройдете все эксперименты, которые переживала героиня с юности и до 40 лет на пути становления сексуальности.

Мужчины и женщины — мы действительно разные с психологической точки зрения или это миф? Правда, что по психологическому портрету человека можно спрогнозировать его действия/решения?

Это не миф, а правда! Как семейный психолог, я постоянно вижу разницу в восприятии одних и тех же моментов мужчинами и женщинами. Конечно, бывают женщины с мужским складом ума и характером. И мужчины, похожие на женщин. Но для меня важно, чтобы эти двое всегда находили общий язык. Взаимопонимание и уважение друг к другу помогают иметь диалог, а не конфликт и борьбу за власть.

По поводу психологического портрета и того, можно ли по нему прогнозировать человека, тоже ответчу: «Да». В частности, мой учитель Клаудио Наранхо предложил метод энеаграммы. Там есть 9 типов и 27 подтипов характера. Эта классификация помогает людям найти себя. И как раз для того, чтобы понимать глубинные причины своих поступков. Почему мы боимся? Завидуем? Жаждем накопить побольше денег? Почему мы оказываемся одиночками? На все эти вопросы я нашла для себя ответы в методе энеаграммы. Поняла причины своего поведения и поведения



многих знакомых. Это сильно облегчает и общение, и работу с людьми. Я примерно знаю, чего от кого ожидать. Когда человек полон страхов или алчен, он будет нелюбимым. И так далее. Я верю, что по типу личности можно прогнозировать ее действия. А еще верю, что метод энеаграммы помогает эффективно выбирать сотрудников для разных специальностей. Кто-то ответственный, кто-то расслабленный, кто-то смелый... Это работает и в семейном консультировании. Вижу двух партнеров, отмеченных признаками зависти или тщеславия, и понимаю, что их объединило и что может разъединить. На этом можно строить терапию.

Мы живем в мире тревожных расстройств. Тревога в той или иной степени известна каждому. Как поддерживать себя и сохранять спокойствие в любых ситуациях? Наши читатели будут благодарны за несколько ценных советов.

Наше время не менее, но и не более тревожное, чем раньше. Как жили предки? Они испытали голод, прошли через войны, эпидемии. И сейчас все так же, как всегда. Другое дело, что в наши дни появилось больше инструментов для поддержки и сохранения себя в любых ситуациях. И это очень важно!

Если кто-то из читателей осознает в себе такую проблему, это уже большой шаг и большой плюс. Он уже получает огромный ресурс на то, чтобы восстановить спокойствие и воспитать самоподдержку.

Сейчас существует множество книг, курсов, возможностей работать с психологом. Все это помогает избавляться от тревоги. Если не хотите обращаться к психологу и вырабатывать собственный подход к борьбе именно с вашим случаем тревожности, я могу дать несколько общих советов:

- работайте с безнадежностью;
- работайте с доверием к себе и самоопорой;
- работайте с доверием к жизни.

Чтобы развивать доверие для борьбы с тревожностью, читайте об этом книги, статьи, интервью, смотрите фильмы. Еще советую прорабатывать любовь к себе, другим и к жизни. Это одна из основ, которая помогает снижать тревогу за себя и свое завтра.



Email: innedia@gmail.com

IG: [iden_terapia](#) FB: [elnikova.iden](#)

VK: [innedia](#)



TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика
по индивидуальным рецептурам*

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



Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: shevchenko.valeria@gmail.com

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



КАК НАЙТИ РАБОТУ МЕЧТЫ?

Елена Чурикова

Действующий практик, сотрудничающий с российскими и зарубежными поставщиками.

Создатель 3 брендов, торгующих на Wildberries и OZON. Основатель Академии интернет-профессий IntPro.

Поговорим откровенно. В детстве мы насмотрелись на то, как наши родители работают допоздна, иногда на двух или трех работах. Трудятся в поте лица и часто вздыхают, приходя домой уставшие и безрадостные.

«Так не бывает! Работу мечты нафантазировал!» «Удаленная работа? Это что за работа такая?» «Менеджер маркетплейсов зарабатывает от 100 000 рублей? Самостоятельно планирует свой день? Это вообще законно?» Увы, подобные убеждения о работе и заработке сильно влияют на нашу жизнь. Мы вырастаем, оказываемся в заложниках у разных обстоятельств и теряем себя, свой потенциал.

А разве мы не мечтаем достойно себя реализовать? Чтобы позволять себе и своим родным больше? Чтобы работать не через стресс и нервы, а через радость и искренность? И это реально! Надо лишь поверить, начать действовать, изменить свои убеждения и мышление!

Иногда, чтобы начать, не хватает поддержки, плеча рядом. Таким плечом является наставник. И я именно наставник для тех, кто нацелен перейти на фриланс и забыть про офис! Когда я начинала свой путь, мне очень не хватало поддержки. Я шла, как слепой котенок, просто на зов, на ощупь. Набивала шишки. Падала и поднималась. Зато сейчас я сильный и уверенный в себе специалист с бесценным опытом и знаниями. Идти со мной гораздо быстрее и эффективнее, чем одному.

- ✓ Я передаю вам весь свой багаж знаний. Что делать? Как делать? Где искать клиентов? В чем развиваться? Рассказываю все от и до.
- ✓ Поддерживаю советами и подсказываю нужные шаги.
- ✓ Веду вас за руку и с радостью подставляю свое плечо.
- ✓ Помогаю мягко обойти ошибки. Не потерять ценные ресурсы, деньги и время.
- ✓ Помогаю с трудоустройством.

Удаленная работа многим обеспечила достойный доход. Так что с боевым настроем только вперед!



IG: churikova_ea

Тел./WhatsApp: 7 (950) 645-12-56

«ВАЖНО РАБОТАТЬ С ЛЮБОВЬЮ!»

Интервью: **Е. Александрова**
 Фото: из архива **Н. Балашовой**

Наш теплый разговор с Натальей Балашовой, руководителем агентства недвижимости Anland, оказался гораздо шире темы продаж квартир и домов. Читайте и заряжайтесь позитивной энергией, учитесь минусы превращать в плюсы, а на смену плану А иметь планы В, С и D.

У вас 4 диплома о профессиональном образовании, сегодня вы успешный риелтор. Вы всегда мечтали работать в сфере недвижимости или это стечение обстоятельств?

Да, моя студенческая жизнь после школы длилась еще 10 лет. Пыталась найти профессию мечты. Сначала мама отправила меня учиться в техникум связи в Москве по специальности «техник-метролог». Потом в Московском энергетическом институте я сама выбрала специальность «роботы и робототехнические системы». Училась на профессию будущего с магистратурой и с преподаванием первокурсникам «Теоретической механики». Параллельно закончила в том же институте переподготовку по специальности «финансовый менеджмент». А вот на первую работу меня взяли по знакомству — и мне нравилось это, хотя работа была ни по одной из специальностей. И, оказалось, продавать — мое.

Так и продавала: косметику, бытовую химию, чай, майонез, кетчуп. А в сферу недвижимости пригласила подруга, которую я ранее устраивала на свою работу, когда уходила в декрет. Такой вот обмен профессиями произошел. И я не жалею.

Пришлось подучиться на юриста в МЮИ, чтобы лучше разбираться в профессии. Получила четвертый диплом. В этом году исполнилось 20 лет, как я в продажах, 10 лет, как работаю риелтором, и 9 лет, как управляю агентством недвижимости ANLAND.

Как опытный профессионал, вы точно видите изменения рынка недвижимости. В каком положении рынок в России сегодня? Какие прогнозы?

Рынок недвижимости во время пандемии сильно изменился. Изоляция в квартирах повысила продажи в загородной недвижимости. Земельные участки и дома, стоявшие до этого лет пять мертвым грузом, стали пользоваться огромным спросом. В связи с низкой ставкой по ипотеке, а также льготной и семейной ипотекой, вся недвижимость с весны прошлого года начала пользоваться спросом.

Таким образом, с начала пандемии цены на квартиры за год выросли на 20–40%. Обыватели в недвижимости могли попасть в такую ситуацию: свое жилье продали, а из-за обесценивания



Наталья, всегда интересно узнавать о человеке все с самого начала. Расскажите о себе: детство, мечты. Может, есть любимые моменты, которые хотелось бы прожить снова?

Я родилась и выросла в Подмоскowie, в городе Голицыно. Мама — инженер, закройщица, папа — крановщик, плиточник, специалист широкого профиля. Я — второй ребенок и младшая дочь в семье. Сестра на 8 лет старше, была

мне примером и наставником во всем. Папа часто подрабатывал, мама шила мне наряды. Я была очень активным ребенком, росла в любви и с детства была приучена к спорту — спасибо родителям. Ежегодно ездила в летние пионерские лагеря. Вспоминаю с озорством праздники Нептуна, когда всех, и взрослых, и детей, бросали в реку, даже если ты одет и обут. Вечерние дискотеки, медленные танцы, первые влюбленности. Творческие капустники, соревнования, праздники и многое другое родом из детства. И мир казался искрящимся на возможности, было бы желание его покорять!

Тогда же участвовали в районных играх «Мама, папа и я — спортивная семья», выигрывали награды с семьей. Кстати, когда мне было 4 года, в районной газете появилась первая заметка обо мне, с фотографией.

Всегда мечтала жить в Москве, хотя до нее было 30 километров, работать на престижной работе. Муж и дети входили в планы — все, как у обычных людей.

денег возможности купить что-то похожее уже нет. Цены выросли и продолжают расти до сих пор. Мой прогноз на 2022 год — к весне цены поползут дальше вверх. Свою актуальность недвижимость в России не потеряет никогда.

Успешный профессионал своего дела — это человек, который способен подстроиться под обстоятельства, а в случае необходимости имеющий план В. На вашей практике наверняка случались нестандартные ситуации? Что помогло взять себя в руки и дойти до результата?

А если ты не подстроишься под обстоятельства, то берегись! Конечно, в нашей профессии не только надо иметь план В, но и С, D и далее. Зачастую приходится справляться с нестандартными ситуациями: меняются законы, правила, и не надо этого бояться. В сделках с недвижимостью человеческие судьбы, крупные суммы и ответственность за исход результата — все лежит на риелторе, а именно — на мне. Я всегда стараюсь дойти до результата, каким бы тяжелым он ни был. Обратная связь от заказчиков и мой практический опыт позволяют выработать ту стратегию, которая приведет к успеху.

Как обучают риелторов под вашим руководством? Любой ли желающий может пройти обучение? И от чего после окончания будет зависеть заработок начинающего риелтора?

Все-таки конкуренция в этой сфере очень приличная.

Раньше обучали непосредственно на практике, в офисе по документам, разбирали необходимые понятия и случаи из жизни в сфере недвижимости. Сегодня все происходит в онлайн-формате. Пройти обучение может любой дееспособный человек, имеющий желание быть успешным риелтором, пройдя испытательный срок. Заработок у нас зависит только от выполненных сделок,

проданных объектов или взятых на себя обязательств по оформлению документов. Если выполнять свою работу качественно и с любовью, конкуренты тебе будут друзьями!

Сейчас я запускаю новый онлайн-курс по обучению риелторов. Вся информация по курсу есть у меня в «Инстаграме», подписывайтесь.

Наталья, совсем скоро Новый год. Какие поставленные задачи удалось реализовать в 2021-м? Насколько сложным был этот путь?

В этом году мы с семьей наконец переехали в новое жилье, осваиваем 100 квадратных метров квартиры, новую технику, новые учебные заведения... Все старые привычки, выработанные годами, меняем на свежие, тренируем мозг. Летом, преодолев 2000 километров за рулем в одну сторону, посетили Крым, побережье Черного моря. Смена обстановки расширяет кругозор, делает нашу жизнь интереснее!

Многим сегодня не очень легко, и нам тоже, но мы идем с позитивным настроением, стараясь ценить каждый момент в жизни.

У успешных людей успешное окружение. Вы согласны с этим? И кто из вашего окружения больше всего повлиял на вашу жизнь?

Согласна полностью. В моей ситуации — это прежде всего мои родители. А за последние пару лет — это предприниматели в сфере онлайн, инфопродюсеры, успешные люди, которые работают уже не за деньги, а ради удовольствия, так как заработали достаточно. Не буду называть имен. Те, кто следит за мной в соцсетях, знают, у кого я учусь и с кого беру пример. Только сам человек определяет степень влияния на себя. Главное, чтобы влияние было положительным во всех смыслах.



Email: balashov99@mail.ru IG: [nata__balashova](#)
FB: [Наталья-Балашова-100160531437460](#)
VK: [balashovanata](#)



Как не быть ТРУДОГОЛИКОМ?

Психологи определяют трудоголизм как форму зависимости. Многие из тех, кто имеет этот «диагноз», относятся к нему совершенно спокойно, рассуждая примерно так: лучше быть зависимым от работы, чем от алкоголя, отношений или игровых автоматов. В чем-то они правы: общество относится к трудоголикам с одобрением и уважением, то есть совсем не так, как к людям с другими формами зависимости. Но причины, заставляющие одного человека ночевать в офисе, а другого — отправляться в магазин за обязательной дозой спиртного, часто схожи.

ОТ ЧЕГО БЕЖИМ

Самой частой причиной трудоголизма является **подсознательное желание убежать от реальности**. Какая-то нерешенная проблема (или их комплекс) заставляет человека искать утешение в работе. Загрузив себя обязанностями и не имея возможности свободно вздохнуть, он тем не менее внутренне счастлив, так как у него не остается времени на то, чтобы вплотную заняться другими проблемами. Но даже если сложная жизненная ситуация разрешится, то ничего

не изменится: трудоголик уже привык, что желанное облегчение дает ему именно работа. Поэтому, когда на горизонте появится новая проблема, он с головой погрузится в рабочие дела, как страус в песок при виде опасности. Подобный трудоголизм часто вовсе не осознается, ему находят подходящие оправдания: «Я единственная кормилица в семье», «Кто еще это сделает, кроме меня?», «Все равно у меня есть на это время» и т.д. Но сути дела они не меняют.

Еще одна **причина трудоголизма кроется в детстве**. Если один из родителей (или даже оба) видит смысл жизни в работе, то и ребенок постепенно усваивает такое восприятие действительности. Эти случаи самые тяжелые, поскольку, вырастая, человек просто не понимает, что можно жить по-другому. Противоположный пример: отец-алкоголик испытывает неприязнь к труду, а дом держится на постоянно работающей матери. Во взрослой жизни человек сделает все, чтобы не повторить

печальный опыт своего отца, и общественно поощряемый трудоголизм — лучшее для этого средство.

Неумение найти себе другое применение, помимо работы, — еще одна причина. Когда человек не знает, чем себя занять в одиночестве, плохо понимает собственные вкусы и интересы, каторжный труд становится спасительным решением. Не нужно задумываться, куда себя деть и чем заняться, — за него уже все придумало руководство. Работая до потери сил, он получает поощрение, а значит, в конце концов убеждается, что именно в этом единственный смысл жизни.

Наконец, **причиной трудоголизма часто становится перфекционизм** (тоже, к слову, психологическая проблема). Панически боясь что-то сделать не идеально, такой специалист готов работать до утра, лишь бы избежать малейших упреков в некомпетентности. Перфекционист всегда не уверен в себе, и поощрение за выполненную работу окрыляет его — правда, на очень короткий срок.

ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ

Трудоголик — это не просто человек, увлеченный своей работой. Он посвящает ей большую часть времени, не уделяя должного внимания семье и друзьям. Такое поведение в перспективе может грозить разрывом личных связей.

Чтобы не позволить работе лишиться вас личной жизни, следуйте нашим простым рекомендациям.

Смирись с тем, что все успеть невозможно. Трудоголик искренне считает, что, как только он справится со всеми поставленными задачами, сможет отдохнуть. Но после завершения одного дела неизбежно появляется другое, и круг замыкается. Решить все вопросы раз и навсегда невозможно. Поняв это, вы наконец расслабитесь.

Найдите увлекательное хобби. Им может быть что угодно: латиноамериканские танцы, гонки на велосипедах, вязание крючком. Главное, чтобы ваше хобби требовало достаточного количества времени, которое обязательно придется отрывать от работы.

Не используйте средства связи во время отдыха. В идеале лучше вовсе избегать использования гаджетов в нерабочее время. Но, если это невозможно, купите обыкновенный кнопочный телефон без доступа к Интернету, а смартфон вечером просто отключайте.

Планируйте отпуск. У трудоголика сама мысль о том, что придется хотя бы на неделю остаться без работы, вызывает беспокойство и даже ужас. Если вы уже не помните, когда последний раз были в отпуске, начните с малого: запланируйте поездку на выходные в пределах области. Постепенно увеличивайте и расстояние, и срок отдыха, чтобы полноценный двухнедельный отпуск уже не казался чем-то запредельным.

Посещайте врачей и психолога. Напряженная работа часто приводит к появлению хронических болезней. Чтобы избежать их, раз в год проходите полноценное обследование, даже если внешних признаков нездоровья нет. Эмоциональное выгорание — еще одна распространенная проблема трудоголиков. Справиться с ней поможет психолог.

Делегируйте полномочия. Трудоголик подсознательно убежден, что только он один может справиться со своими обязанностями. И это не высокомерие — просто ему подсознательно сложно доверять другим и отпускать рабочий процесс на самотек. Но сделать это нужно, иначе рано или поздно вы рухнете под грузом накопившихся дел. Отдайте часть обязанностей в ведение коллег, а на себя возьмите функцию проверяющего.

Наслаждайтесь мелкими радостями. Быть трудоголиком — значит, находиться в постоянном напряжении. В таком состоянии человек редко замечает поводы для радости: ему просто не до того. Приучите себя наслаждаться незначительными на первый взгляд, но такими нужными удовольствиями: разговором с друзьями или приятными вам коллегами за чашкой кофе, картиной заката, любимой песней. Чтобы не испытывать потом угрызений совести из-за нерационально потраченного времени, внесите маленькие радости в свой график.





ПАРФЮМЕРИЯ

сродни музыке

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Т. Троцко

Наша гостья много лет успешно руководит крупным бизнесом в сфере проектирования промышленного и гражданского строительства, а несколько лет назад она создала еще один успешный бизнес, но теперь уже очень женский и творческий, который вырос из ее любимого увлечения. Рады представить: Тамара Троцко — генеральный директор ООО «Грандпроект», частный парфюмер, эксперт в мире ароматов, автор бренда TamaRa. О том, как сбываются мечты, что помогает сохранять баланс и быть успешной, несмотря ни на какие кризисы, и можно ли научиться выбирать качественные духи в офлайне и на сайтах, мы говорим в интервью.

Тамара, ваш основной бизнес — в сфере проектирования промышленного и гражданского строительства, в том числе производственных и сетевых объектов электроэнергетики. Женщина-руководитель в суровом мужском бизнесе — большая редкость, тем более на Кавказе. Как удалось достичь этого? Что главным образом повлияло на успех?

Любое дело следует начинать, будучи уверенным в положительном результате. Это придает сил и помогает трудиться над достижением поставленных целей, даже когда предстоит долгий путь. В бизнесе я с 2005 года — можно сказать, вовремя нашла свое призвание. Большую роль сыграли и упорный труд, и слаженная команда единомышленников.

Ваша семья, родители принимали участие в выборе вашей первой специальности, профессии? Или решали только вы? Решала сама, а вот семья — за что я ей безмерно благодарна — всегда поддерживала меня во всех начинаниях, именно поэтому за плечами два высших образования, степень MBA «Евроменеджмент — MBA» Высшей школы корпоративного управления РАНХиГС.

С чего началась любовь к такому красивому и женственному парфюмерному бизнесу? Как вообще пришло понимание, что вы хотите заняться этим на профессиональном уровне?





Вероятно, повлияло мое женское начало, не зря испокон веков женщины занимались создающим творчеством, которое помогало успокоить ум, направить его в нужное доброе русло. Парфюмерия как искусство, она сродни музыке. Французский парфюмер Пиесс в 19 столетии расположил запахи в соответствии с музыкальной октавой. С того времени парфюмеры говорят о нотах при описании ароматов духов.

Вначале мое отношение к парфюмерии выглядело, скорее, как хобби, но затем это привело к небольшому бизнесу.

Производство и продажа парфюмерии — непростой и высококонкурентный бизнес. Решиться на его открытие могут только сильные игроки. Кроме вашего серьезного опыта в бизнесе, что еще помогает держаться в строю?

Все очень просто: помогает трудолюбие, упорство, оптимизм и женская интуиция.

Многие уверены, что качественные духи должны быть обязательно стойкими и шлейфовыми. Это правда?

Нет, не правда. Все зависит от альфакторной пирамиды аромата. Шлейф духов формируют летучие вещества, которые содержатся в компонентах парфюма и отвечают за способность аромата пахнуть на расстоянии. Стойкость аромата относится ко времени, в течение которого он слышен на коже после нанесения. Эти два понятия совсем не обязательно состоят в прямой корреляции друг с другом. Иногда нам встречаются очень шлейфовые ароматы, но нестойкие, и наоборот.

То, сколько парфюм держится на коже, ничего не говорит о его качестве. При создании любого парфюма используются вещества с разной степенью летучести. «Легкие» и свежие ароматы испаряются гораздо быстрее «тяжелых».

О чем всегда важно помнить, заказывая парфюмерию через Интернет?

Важно точно понимать, какой аромат заказываете (проверенный, знакомый), но и, конечно, быть уверенным в интернет-ресурсе (в продавце).

Для любой женщины очень ценно иметь свой индивидуальный ресурсный аромат. Вы предлагаете создать его онлайн на вашем сайте. Есть ли специальные тесты, помогающие определить, какой именно аромат подойдет человеку? Ведь наверняка здесь важен и характер, и темперамент...

Восприятие ароматов — совершенно субъективная вселенная, не поддающаяся единому измерению, у каждого своя. Можно предложить два варианта:

- 1) Слепое тестирование — оценивать (нюхать) ароматы с закрытыми глазами с позиции одобрения или отторжения;
- 2) Визуальное тестирование при помощи телеграм-бота «Аромапортрет» на сайте tamarashop.ru.

Можно выделить наиболее популярные у женщин ароматы?
Пудровые, цветочные, восточные, гурманские.

Об ароматах для бизнеса, которые помогают продавать, слышали наверняка многие. А вот об ароматизировании, позволяющим выделить свою продукцию и выгодно преподнести ее для клиентов, знают далеко не все. Что такое аромат бренда и как он создается?

Многое зависит от сферы бизнеса. Если, например, у вас бизнес услуг (гостиничный, салон красоты, спа-услуги и т.д.), то это ароматизация пространства с помощью диффузоров.



Если производство/продажа (одежда, украшения, аксессуары и т.д.), то это ароматизация упаковки.

Разработка аромата бренда обычно производится на основании бриф-анкеты, которую выдает заказчик.

Тамара, у вас очень красивое имя. Сразу вспоминается известное произведение Лермонтова. В честь кого, если не секрет, назвали вас?

Да, имя красивое. Оно ближневосточного происхождения. Древнееврейское слово «тамар» и финикийское «фамарь» означают «финиковая пальма, смоковница». Самая знаменитая носительница этого имени, конечно же, грузинская царица Тамара. Она происходила из династии Багратидов и была единственной дочерью Георгия III и красавицы Бурдухан. С именем Тамары связан один из лучших периодов в истории Грузии.

Несмотря на то, что корни мои славянские, родилась я на Кавказе, поэтому родители меня назвали этим именем. А я, в свою очередь, — бренд TamaRa.

Михаил Юрьевич Лермонтов в своем стихотворении «Тамара» обрисовал неоднозначный портрет царицы Тамары:

*«В глубокой теснине Дарьяла,
Где роется Терек во мгле,
Старинная башня стояла.
Чернея на черной скале.*

*В той башне высокой и тесной
Царица Тамара жила:
Прекрасна, как ангел небесный,
Как демон, коварна и зла.*

*И там сквозь туман полуночи
Блистал огонек золотой,
Кидался он путнику в очи,
Манил он на отдых ночной.*

*И слышался голос Тамары:
Он весь был желанье и страсть,
В нем были всеильные жары,
Была непонятная власть...»*

А какие ароматы соответствуют вашему характеру?

Пряные, цветочные, древесные, амбровые — восточные.

Вы также создаете парфюмированные свечи из натуральных ингредиентов и аромадиффузоры, проводите мастер-классы и парфбары. Где черпаете столько энергии и вдохновения? В потрясающей природе Эссентуков и его целебных источниках?

Энергию и вдохновение дают здоровый образ жизни, семья, круг общения, природа, горы и любимые клиенты.

Ваши главные спутники в жизни — кто они?

Мне нравится выражение «спутники жизни». Ведь спутник — это тело, которое вращается вокруг большего объекта и удерживается силой его притяжения. Выходит, мои спутники — семья, друзья, сотрудники и клиенты.





МАНИФЕСТ 369: ИСПОЛНЯЕМ ЖЕЛАНИЯ

Существует огромное количество «волшебных» приемов, приближающих нас к исполнению заветных желаний — от доски визуализации с наклейками и вырезками до практик закона притяжения из фильма «Секрет». Все способы хороши, а в основе каждого — отличное воображение и ощущение реальности происходящего. Сегодня поговорим о магическом числовом ряде 3-6-9, который, как утверждают практики, помогает воплотить мечту в реальность.

Манифест 369 обрел популярность в TikTok под хештегом #369method. Это усовершенствованный метод воплощения мечты с математическим уклоном. Техника манифеста реализуется на письменных аффирмациях: мозг получает четкие ориентиры и выполняет определенные указания.

Принцип прост: чтобы желание сбылось, надо три раза в день записывать позитивные аффирмации — утром, днем и вечером перед сном.

Метод 369 практичен и логичен, даже практикующие профессионалы по достоинству оценивают тренд. Сара Поттер из Нью-Йорка,

специалист по эзотерике и гаданию на картах Таро, утверждает, что повторение с определенной частотой — важный фактор в практике манифеста. Принцип запускает энергию числовой комбинации 3-6-9 на воплощение мечты в реальность.

Поттер связывает манифест 369 с нумерологией и законом притяжения, объясняя метод с эзотерической точки зрения: «Все мы — часть Вселенной, бесконечной материи, сплетенной из потоков энергий, помыслов, желаний. Когда мы сопровождаем свои мечты верой в их воплощение, наш энергетический поток начинает активнее пульсировать, а Вселенная направляет необходимые ресурсы на реализацию желаемого».

РАСШИФРОВКА ЧИСЕЛ 3-6-9

3 — ваша связь с источником энергии Вселенной и творческое самовыражение;

6 — внутренняя сила и гармония;

9 — помогает пережить и отпустить прошлое, избавиться от сомнений в себе.

МЕТОД 369 И НИКОЛА ТЕСЛА

Тиктоkers утверждают, что манифест 369 придумала Карин Йи (Karen Yee), эксперт по методологии закона притяжения, объединив философию сербско-американского изобретателя Николы Теслы (того самого, в честь которого Илон Маск назвал автомобиль) с 17-секундным правилом эзотерического учения Абрахама-Хикса.

И все-таки манифест 369 — чудо из чудес. Во-первых, не обошлось без магии чисел, которые Никола Тесла называл «божественными», утверждая, что все явления во Вселенной могут быть изучены и объяснены, если углубиться в разбор чисел 3, 6 и 9. Во-вторых, связь с учением Абрахама-Хикса предполагает 17-секундное осмысление записанной аффирмации — по мнению медиума Эстер Хикс, этого времени достаточно, чтобы Вселенная приняла ваш запрос в обработку.

МАНИФЕСТ 369 В ДЕЛЕ

Манифест — это желание, которое мы прописываем на бумаге или в заметках телефона, несколько раз и в определенной последовательности. Приступая к освоению стратегии 3-6-9, определите заветную цель, а затем придумайте для нее четкую аффирмацию — и обязательно в настоящем времени! Например: летом я лечу в Париж или в 2022 году я покупаю машину X.

Следуйте такому расписанию:

- 1) утром, после пробуждения, запишите свое утверждение трижды;
- 2) днем запишите его еще шесть раз;
- 3) запишите аффирмацию девять раз перед сном.

Вот и весь секрет. Если с письменным форматом вы на «вы», можете произносить манифестации вслух — три раза утром, шесть раз днем и девять раз вечером. В идеале делайте и то, и другое. И не забывайте при каждом повторении представлять свою цель в течение нескольких секунд: высший пилотаж, как мы помним, — 17 секунд.

Сара Поттер советует излагать мечты максимально просто, чтобы Вселенная быстрее реагировала в ответ. Отправка аффирмации в космос не означает, что все произойдет само собой, а все, что от вас требуется, — ждать сложа руки. С момента, как вы направите свой запрос, будьте внимательны, не упускайте возможности, возникающие в вашей жизни. Речь о знакомствах, неожиданных предложениях или других сигналах Вселенной. С другой стороны, не стоит заикливаться на желаемом. Поттер даже рекомендует отпустить ситуацию. Регулярно записывайте аффирмации, с чувством их повторяйте, верьте, что все исполнится в нужное время, и переключите фокус на другие дела.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА 369

Тиктоkers в свое время утверждали, что манифест 369 сработал для них буквально за день. Но будем реалистами и дадим скидку фантазиям подростков.

Стойте на своем, не опускайте руки, проявляйте выдержку. Пройдет неделя, другая, еще несколько — и тогда оглянитесь назад и оцените ситуацию. Если есть реальные подвижки — очень хорошо. Но, скорее всего, вы убедитесь, что добились желаемого. Поттер говорит: «Периодически напоминайте себе, что ресурсы Вселенной безграничны, а вы имеете доступ ко всем ее благам». Действительно, не все в мире объясняется научными законами, а простые числа способны творить чудеса.

Пусть в канун новогодних праздников метод 369 вернет вам детскую веру в исполнение желаний, а год принесет множество счастливых событий!





Марина Алясова

СМЕЛОСТЬ *встретиться с собой*

Интервью: О. Беляева

Фото: из архива М. Алясовой

Нам посчастливилось вновь пообщаться с Мариной Алясовой — коучем, бизнес-тренером, автором стихов, книги «Не ходите, девки, замуж, или История о том, как однажды проснуться счастливой». Читайте и наполняйтесь: мы говорим про творчество, мечты и их воплощение, красоту и ее проявление, гармонию в эпоху саморазвития.

Марина, начать хотелось бы с творческой составляющей вашей жизни. Расскажите, насколько для вас важно самовыражение?

Женщина — это источник вдохновения, это проявление самой природы. Возможность выражать себя через творчество позволяет ей раскрывать свою внутреннюю красоту. Поэтому для меня это очень важно.

У вас наверняка есть творческие мечты и планы. Что уже осуществилось? Что предстоит реализовать?
Мои произведения публикуют, они востребованы. Как автора, меня часто приглашают к участию в различных творческих проектах. Ряд стихотворений переведены на английский язык. И это радует, наполняет мотивацией

к движению вперед. В планах — издание сборника поэзии. По секрету скажу, что реализуется новый проект, который, как мне кажется, выльется в новое произведение.

Вы являетесь автором и стихов, и известной книги «Не ходите, девки, замуж, или История о том, как однажды проснуться счастливой». С чем вам легче работать — с поэзией или прозой?

Поэзия для меня более привычный формат. Это отклик на внешнее проявление в союзе с глубинными переживаниями. Хотя в школе моим главным увлечением были сочинения по литературе. Сейчас, видимо, пришла пора соединить эти два направления, итогом чего стало написание книги, а также прозаических миниатюр.

Проблема эмоционального выгорания актуальна сегодня как никогда. Что поможет преодолевать упаднические состояния? Где искать ресурс? Поделитесь своими мыслями.

Все наши ресурсы — в нас самих. Пока мы считаем, что кто-то нам создаст счастливое будущее, мы идем в никуда. Можно сказать себе «я не могу» и каждый день доказывать это. А можно задать себе вопрос «Что я могу?» и начать находить ответы. Это первый шаг к пробуждению. Да, иногда важно обратиться, к специалисту — например, к коучу или психологу. Но не за советом, а за возможностью найти ответы в себе. Потому что человек сам и есть решение своих проблем.

Будучи бизнес-тренером, вы часто работаете с успешными и состоявшимися людьми. Если в общих чертах, какие у них запросы?

Чаще всего это темы внутренней усталости, взаимоотношений с окружением, финансовых проблем, конфликт внутреннего и внешнего.

Чем коуч отличается от психолога? К кому стоит обращаться, если до этого не имел подобного опыта?

Коуч — специалист, который не дает советов, он строит свое взаимодействие с клиентом на уровне партнерства и, задавая вопросы, помогает последнему раскрыть свой потенциал, найти свои внутренние ресурсы и научиться брать ответственность за последствия своих выборов и решений. Психолог владеет практиками, помогающими человеку исцелить свое прошлое. Ведь, что ни говори, все мы родом из детства. Поэтому оба направления важны. Все зависит от запроса клиента.

Работа с коучем — это больше про направленную проработку проблем или про самопознание и саморазвитие?

Второе. Для работы с коучем необходима смелость встретиться с самим собой! Это вызов себе. Способность идти вперед, не боясь разочарований, ошибок, провалов. Любой проигрыш — начало выигрыша. Это опыт. И самые важные вопросы для человека перед началом любого действия: зачем? чтобы что?

Очень сложно научиться проживать свою новую жизнь и не совершать прежних ошибок. Эмоции и привычки поведения постоянно дают о себе знать — как с ними справляться?

Когда человек принимает себя таким, какой он есть, и принимает свое право делать ошибки, а также осознает свое истинное право быть счастливым, то у него появляется интерес и любопытство. Это два мощных мотивационных энергетических источника. Привычки легко приобретаются и легко меняются. Эмоции можно научиться распознавать и трансформировать в желаемые. Это просто практика. Главное — действовать.





Мы живем в век вседоступности. Книги, фильмы, подкасты — выбирай, не хочу! Посоветуйте что-нибудь из любимого. Книгу вашего авторства мы уже зафиксировали.

Я люблю классиков. Это возможность не забыть наш великий и могучий русский язык. А. Пушкин, М. Лермонтов, А. Чехов, М. Цветаева, Б. Пастернак. Кстати, в моей книге есть список рекомендуемых фильмов и произведений, в том числе специальной литературы, который поможет читателю найти ответы на большинство своих вопросов. Из подкастов мне нравятся видео, раскрывающие смысл духовного развития человечества.

Марина, что сильнее всего мотивирует вас в жизни?

Любовь к жизни, и, конечно, мои близкие и соратники, коими являются и мои клиенты тоже. Возможность видеть прекрасное дает энергию. Радость видеть счастливых людей создает смыслы и вдохновение.

FB: [marina.alyassova](#)

VK: [malyassova](#)

IG: [marina_alyassova](#)

“**Н**аша большая ошибка в том, что мы часто надеемся на это «стерпится-слюбится». Мы стремимся выйти замуж или жениться, закрывая глаза на то, что не нравится, либо стараясь не замечать это «не нравится». Мы окружены эйфорией чувств, надежд, ожиданий, которые возлагаем на нашего партнера. И потом, когда наши ожидания не исполняются, мы виним его во всех смертных грехах, либо загоняем себя в такой угол, из которого самостоятельно не всегда и выберешься-то, потому что все силы направлены на самоуничтожение, самообвинение, самобичевание. И любимым становится вопрос: «За что мне все это?»

*Отрывок из книги М. Алясовой
«Не ходите, девки, замуж!..»*



ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW Английская Международная Школа Москва

Обучение по Английской Национальной Образовательной программе
(для детей в возрасте от 3 до 18 лет)

- ✓ Профессиональные преподаватели из Великобритании
- ✓ Небольшие классы и индивидуальный подход к каждому ученику
- ✓ Международный детский сад высокого уровня
- ✓ Дополнительная языковая поддержка для начинающих
- ✓ Международная школа с доброжелательной атмосферой
- ✓ Эффективная и сбалансированная программа подготовки к сдаче экзаменов IGCSE, AS и A Level

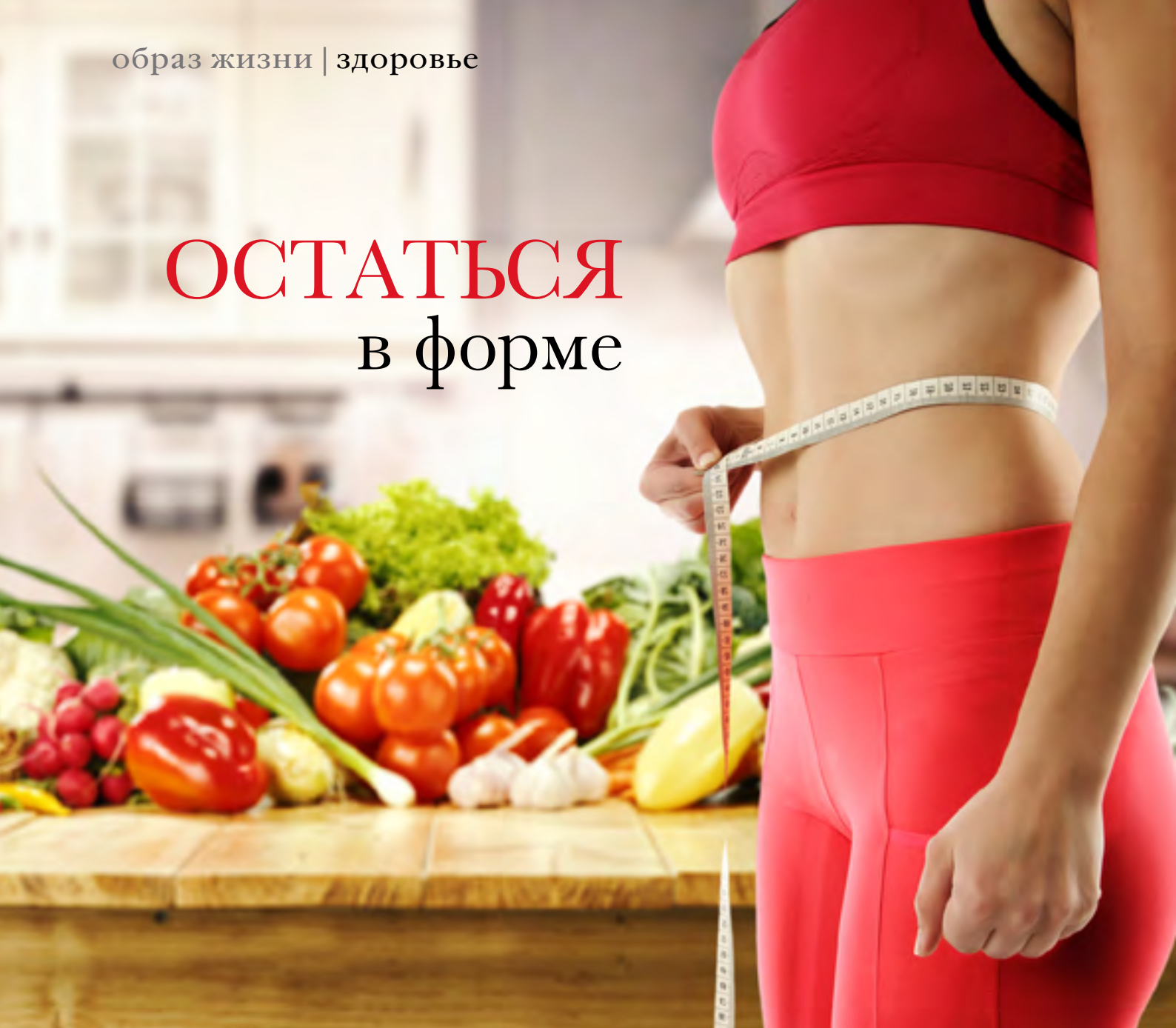


Подробности по телефону: +7(495) 301-21-04

Адреса школ:

- Москва, Зеленый проспект, 66А (м. Новогиреево) для детей в возрасте от 3 до 18 лет
- Москва, ул. Лобачевского, 14 (м. Проспект Вернадского) для детей в возрасте от 3 до 14 лет
- Москва, ул. Молодогвардейская, 9 (м. Молодежная) для детей в возрасте от 3 до 11 лет

ОСТАТЬСЯ в форме



Новогодняя ночь — волшебное время, которое предвкушают и дети, и взрослые. Пока малыши пишут письма Деду Морозу, их мамы худеют, подбирают лучшие наряды, макияж и прически. Новогодняя ночь запускает череду выходных, все собираются семьями, приглашают друзей, готовят и вкусно едят. Как сохранить здоровье и остаться в форме, расскажем прямо сейчас!

ВОДА — ВСЕМУ ГОЛОВА

Перед ужином стакан воды! Это простой совет, но наиболее действенный в вопросе «как не переесть». Вода заполняет желудок, а чувство голода притупляется. Не налегайте на алкоголь! Кроме прочего, он обезвоживает организм и снижает чувство сытости, а это способствует безудержному аппетиту.

ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

Диетологи утверждают, что наш организм получает сигнал о сытости лишь спустя 30 минут после приема пищи, а порой это время увеличивается до двух часов. Чтобы чувство насыщения

пришло раньше, чем очередной кусок торта попадет вам в рот, ешьте медленно, тщательно пережевывайте каждый кусочек, пока еда по консистенции не превратится в пюре — иными словами, получайте удовольствие и наслаждайтесь процессом!

КУЛЬТ ЕДЫ

Специалисты по РПП (расстройство пищевого поведения) рекомендуют не делать из пищи культа. Вы всегда можете попробовать то или иное блюдо вне зависимости от праздников. Старайтесь держать себя под контролем и отдавайте предпочтение овощным

закускам, минимизируйте участие майонеза и других жирных соусов при приготовлении праздничных блюд. Избегайте тяжелой и жареной пищи.

МЕНЬШЕ — ЛУЧШЕ

Умеренные порции — залог здоровья и стройности. Напомним основные правила распределения порций: основное блюдо (мясное или рыбное) — по размеру не больше смартфона; гарнир — с компьютерную мышь, а порция овощей — с ладонь. Таким образом, будете сытыми без перееданий.

ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ

Разнообразьте праздничное меню, дополнив традиционные новогодние блюда легкой версией салатов. Например, куриное филе и томаты под оливковым маслом. И гости рады, и вам прекрасно!

ТАНЦЫ

Разбавьте застолье танцами! Движения под хорошую музыку сбалансируют трапезу и поднимут настроение.

ПЕРЕД БОЕМ КУРАНТОВ

Если ночные празднования с большим количеством еды — история не для вашего организма, новогодний ужин можно начать раньше, а под бой курантов обойтись бокалом шампанского и фруктовой тарелкой.

ВЫБОР СДЕЛАН

Мы уже напоминали, что алкоголь обезвоживает организм, поэтому выпивать стоит в разумных пределах. Наилучший вариант — сухое красное вино. Оно содержит ферменты, которые расщепляют пищу в желудке.

ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Знали, что свежий воздух ускоряет метаболизм? Прогулка после праздничного ужина — отличный вариант! Зажгите бенгальские огни, слепите снежную бабу или спуститесь с ледяной горки — однозначно получите заряд сил, бодрости и отличного настроения!

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Если праздники вас все-таки поглотят целиком и полностью, ни в коем случае не корите себя. Вспомните, как вам было вкусно, поблагодарите эти прекрасные моменты и постепенно налаживайте реальность. Небольшие порции и легкая пища — ваши помощники на пути к здоровью, молодости и красоте.

*Желаем вам чудесно
встретить Новый год!
Пусть ваши праздники
будут вкусными,
легкими и веселыми!*





Ирина Добина

Волшебство — в себе!

Интервью: Е. Александрова Фото: из архива И. Добиной

Что мешает женщине быть счастливой? Как расстаться с иллюзиями, страхами и привычкой жертвовать собой? На эти и другие вопросы нам ответила Ирина Добина — дипломированный психолог, коуч, специалист по работе с подсознанием, автор проекта «Осознанность».

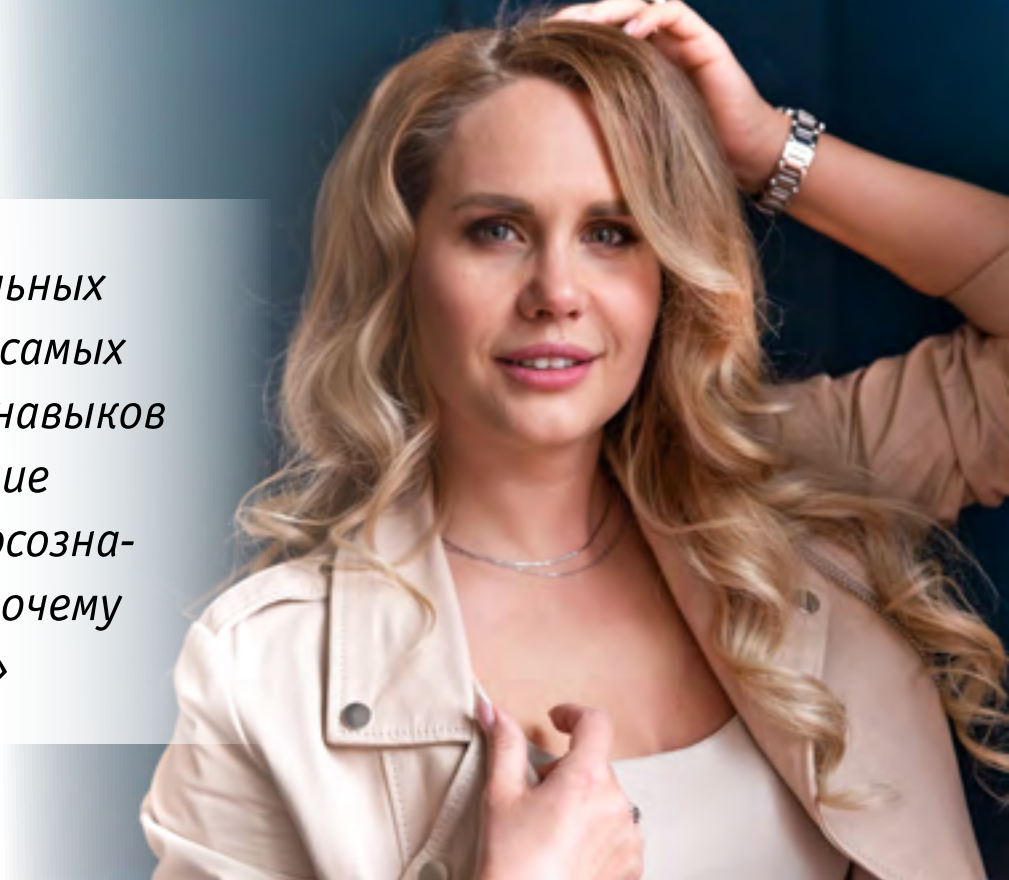
Ирина, ваши клиенты рекомендуют вас как сильного мастера, после встречи с которым позитивные изменения в жизни наступают очень быстро. В чем уникальность вашего подхода и какое место в процессе работы с вами отводится самому клиенту? К чему он должен быть готов?

Думаю, дело не столько в методах и методиках, которые я использую для работы с клиентами, сколько в моем целительском поле, которое работает уже несколько лет за меня, и в огромной любви к моим клиентам. Я убеждена, что когда сам специалист много работает с собой, со своей энергией и мышлением, наполнен добродетелями, то даже присутствие рядом с ним — это уже проработка и трансформация.

Клиенты, с которыми я работаю, — очень ответственные люди, готовые к серьезным изменениям в своей жизни. Потому что изменения наступают, действительно, уже после одной-двух сессий.

Конечно, за клиентом — ключевое место. Я никогда не берусь за работу, если клиент не определился с запросом, не может сформулировать, чего именно он хочет. Потому что в этом и есть самая основа его исцеления. От его намерения и готовности будет зависеть, насколько быстро изменения произойдут в жизни. Я, со своей стороны, остаюсь просто прекрасным проводником, помогающим клиенту понять себя, услышать свои истинные цели, осознать причины негативного опыта или болезней.

Кроме неуверенности в себе и излишней самокритичности, что еще мешает женщинам быть свободными и счастливыми? Чаще всего женщинам мешает привычка терпеть и молчать. К сожалению, слишком перепутаны у нас понятия терпения и жертвы. Причем мудрая женщина еще чаще оказывается в ситуации зависимости или отсутствия счастья, потому что «так



«Во время глобальных перемен одним из самых важных жизненных навыков является умение анализировать и осознавать, что, как и почему происходит»

учили бабушки»... Где-то промолчит, где-то не обратит внимания, а где-то сглотнет обиду. И все это, как снежный ком, копится внутри без возможности проявиться, создавая ощущения клетки и безысходности.

Ну и, конечно, страхи. Каждый человек накопил за свою жизнь такое количество бессознательных и сознательных страхов, что со временем ему приходится приложить немало усилий сначала для того, чтобы этот страх увидеть, а уже потом — проработать.

Как вы для себя определяете суть метода «тета-хилинг» и почему он стал таким популярным?

Суть метода в том, что с помощью медитации мы способны переключить наш мозг на тета-волну, которая по природе своей является точкой соединения сознательного и бессознательного. И, удерживая это состояние, работать со своими убеждениями, исцелять травмы и тело. Все мы находимся в «тета» перед сном и перед пробуждением. В этом состоянии мы способны получать ответы на любые свои вопросы, получать вдохновение, информацию о новых проектах. Именно в этом состоянии ко многим гениальным людям приходили творческие инсайты и озарения. Метод появился 28 лет назад, но стал популярным сейчас потому, что в мире есть запрос. Люди хотят иметь простой, честный и экологичный способ самопознания и соединения со своим потенциалом. Мы увидели, что каждый из нас — энергия, а не только тело, и, имея простую возможность соединиться со своей собственной энергией, не прибегая к ритуалам, магии, гипнозу, было бы глупо этим не воспользоваться.

Считаю, что во время глобальных перемен одним из самых важных жизненных навыков является умение анализировать и осознавать,

что, как и почему происходит. Самопознание и работа с собой играет здесь ключевую роль.

У вас есть проект «Осознанность». О чем он?

Этот проект — совокупность разных видов взаимодействия с людьми, которые могут двигаться постепенно, погружаясь вглубь себя, познавать свои слабые и сильные стороны, прорабатывать травмы, блоки и меняться. Это марафоны добродетелей, где я, с совершенно неожиданной стороны и в потоке, раскрываю, казалось бы, привычные понятия о доброте, благодарности, честности, ответственности... Это открытый клуб поддержки, куда может прийти любой человек и получить помощь моей команды. Это ретриты, которые я провожу в разных уголках мира, и авторские курсы о материнстве, психосоматике и самооценке. Проект успешен уже третий год, и у меня на него грандиозные планы (Улыбается — *Прим. авт.*).

Если бы ваша жизнь была фильмом, как бы он назывался?

Думаю, это был бы фильм в жанре драмы и романтического триллера под названием «Я не понимаю, как она все это делает?»

Ирина, что для вас является самым бесценным в профессии? Поделитесь, пожалуйста.

Самым бесценным для меня является возможность быть с теми людьми, которые приходят в мое поле (я говорю о студентах, клиентах, коллегах, друзьях души) и качественно и очень просто говорить с ними о том, что многим кажется непонятным и сложным. И, конечно, я очень благодарна этому миру, что он так дружелюбно и с любовью принимает меня такой, какая я есть.



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

emmi-dent

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

СТИЛЬ КАК КЛЮЧ К УСПЕХУ

Интервью: **О. Беляева**

Фото: из архива **О. Петриковой**

*О том, как внутренний мир человека и его образ жизни помогают найти свой индивидуальный стиль в одежде, нам рассказала стилист-имиджмейкер **Ольга Петрикова**. Ее взгляд на работу привлекает легкостью и одновременно эффективностью. Достижения Ольги впечатляют, а результаты преображений вдохновляют исключительно на успех.*

Ольга, многие девочки с детства мечтают связать свою жизнь с красотой и эстетикой. В вашем случае быть в профессии — это четкий план действий или счастливая случайность? Я бы назвала это стечением обстоятельств. С другой стороны, понимаю, что всегда стремилась к творческой профессии и в глубине души мечтала заниматься именно этим. Для меня работать стилистом — не просто заниматься одеждой. Прежде всего я помогаю людям, а уже делаю это именно через одежду.

Помните свой первый опыт работы? Насколько было сложно — перевоплощать незнакомого человека?

Моим первым клиентом была подруга. Именно на близких людях я оттачивала свои знания и умения, за что им огромная благодарность. В начале пути я не стремилась зарабатывать, это было, скорее, хобби. Уже потом, увидев результаты, поняла, что увлечение можно сделать профессией.

Стилист — это не только про внешний вид, но и про внутреннее состояние. Можно сказать, стилист — это психолог и врачеватель душ. С какими запросами к вам обращаются чаще всего?

Ко мне чаще всего обращаются женщины с проблемной самооценкой. К сожалению, девушки часто занимаются выискиванием собственных недостатков, из-за этого страдает их гардероб. Они не могут подобрать себе одежду, не понимают, что им на самом деле идет.

Многим не хватает времени на себя и свой внешний вид. Зачастую неумение подбирать одежду связано с ложным восприятием внешности. С этим приходится работать, а именно — помогать женщинам увидеть и раскрыть свою привлекательность.

Всегда ли клиент доволен результатом? Что делать в противном случае?

Пока у меня не было недовольных клиентов. Но рискну предположить, что такое может быть связано с неготовностью женщины меняться. Единоразово разобрать и поменять гардероб недостаточно, нужно научиться заботиться о себе, любить и принимать себя в зеркале.



Работа с людьми — всегда энергозатратна. Как вы восстанавливаетесь — хобби, путешествия, общение с семьей?

Да, безусловно. У меня есть правила: не брать больше одного клиента в день и обязательно устраивать себе выходные. Иначе возможно выгорание.

Увлечений много. Веду активный образ жизни. Занимаюсь спортом, обожаю танцы — очень поднимают энергию. Путешествия, прогулки, кулинария.

Обожаю своих дочерей (у меня 2 дочки: 11 и 7 лет), все свободное время посвящено им. Мы вместе и танцуем, и гуляем, и рисуем. Через материнство ко мне пришло очень многое.

И главный вопрос к стилисту-имиджмейкеру: как быть собой, индивидуальной и неповторимой? Как быть модной, но не потеряться в трендах?

Ваш индивидуальный стиль — это стиль одежды, который подходит именно вам. То есть определенная палитра цветов, которая сочетается с вашими природными чертами, крой одежды, который идеально сидит именно на вашей фигуре, образы, которые отражают ваш характер.

Для любого человека поиск своего стиля — это путь, состоящий из проб и ошибок. Профессионал определяет план работы на первой консультации. В начале работы с клиентом я использую анкету, которая помогает мне узнать человека. Характер, внутренний мир, речь человека, его хобби, сфера деятельности, прическа, маникюр, одежда — все это в совокупности и делает человека индивидуальностью.

Тел.: +7 (985) 301-15-15
Сайт: petrikova-style.com
IG: [olgapetrikova_](https://www.instagram.com/olgapetrikova_)



Встречаем Тигра:

ОБРАЗ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

Новый год все ближе, а времени на выбор новогоднего образа все меньше. Важно помнить о нюансах цвета и принта, чтобы расположить к себе символ 2022 года и притянуть удачу в наступающем году.

2022 год — год голубого водяного тигра. Можно наконец-то решиться на перемены, которые так долго оставались мечтами — например, на покупку квартиры или на смену имиджа.

Тигр — животное своенравное и строптивое. С ним необходимо держать руку на пульсе. Он любознателен, обожает интересоваться новым и практически не чувствует страха.

ОДЕЖДА

Идеи образов с «кошачьим» принтом оставьте до ближайшей вечеринки. Среди принтов лучше рассмотреть полосу. Что с цветом? Стилисты советуют остановиться на оттенках синего, черного, серого, голубого или зеленого. Также удачными цветами будут бирюзовый, белый, красный, розовый, оранжевый, золотистый, песочный, желтый, коричневый, терракотовый. А вот яркие искусственные неоновые оттенки и фиолетовый лучше отложить — это неблагоприятные решения для встречи 2022 года.

Цвет новогоднего образа стоит выбирать, исходя из планов на предстоящий год:

- ▶ Красный — это любовь, страсть и плодовитость! Важно не путать с цветом семейного счастья. Цвет семьи — сине-зеленый.
- ▶ Желтый и золотой — цвета богатства, изобилия и здоровья.
- ▶ Черный и синий цвета благоприятствуют карьере.
- ▶ Оранжевый и терракотовый — успехи в начинаниях и работе.
- ▶ Белый, серебро — лучшие перемены в жизни.

МАКИЯЖ

Учитывайте: новогодний макияж должен сочетать в себе роскошь вечернего мейкапа, а также в полной мере выражать праздничное настроение обладательницы. Это подразумевает использование множества блесток и сверкающих деталей.

Основными оттенками макияжа на Новый год-2022 станет желтый и гамма коричневого, золотые, песочные, кремовые, терракотовые, шоколадные тона.

Как и в любом другом макияже, модный новогодний макияж стоит начинать с выравнивания тона лица, создавая контур и придавая естественный сияющий эффект, предварительно подготовив кожу с помощью ухаживающих средств. Акцент, разумеется, должен быть либо на губах, либо на глазах.

МАНИКЮР

Именно в новогоднюю ночь вы должны сверкать и блистать, позволив себе неповторимый нейл-арт в шикарном исполнении. Традиционный новогодний дизайн ногтей непременно должен быть интригующим и броским, лучшим образом соответствуя празднику.

Маникюрный тренд на Новый год-2022 — алый лак с серебряными или золотыми декоративными элементами.

АКСЕССУАРЫ

Завершить образ следует сверкающими аксессуарами. Встретить новый год в золотистых босоножках или туфлях — прекрасная идея, приносящая удачу. Помимо обуви, золотистый цвет отлично подойдет для ремня, сумочки, шарфика и других любимых аксессуаров.

Кстати, Новый год можно встречать несколько раз: 1 января, Китайский Новый год, Тайский Новый год и другие. Таким образом, сможете без труда воплотить все появившиеся идеи.





ЗАЩИТА БРЕНДА

— в надежных
руках!

Интервью: **О. Беляева**
Фото: из архива **Я. Дойна**

Жизнь — удивительная штука. Сложности делают нас не только сильнее, но и экспертнее. Яна Дойна — патентный поверенный РФ, владелец компании «Ярпатент», учредитель Всероссийского конкурса «Товарный знак года» — много лет назад сумела решить проблему, от которой зависела судьба и репутация ее компании, а теперь она помогает другим. И справляется с этим очень успешно!

Яна, расскажите о своем становлении. Как вы стали защитником брендов: это осознанный подход или череда случайностей?

«Случайности не случайны», — говорит один мой друг. Я очень благодарна судьбе за то, что она подкидывает мне идеи для создания бизнеса. Началось все с того, что 20 лет назад передо мной встала проблема регистрации своего бренда, а чуть позже меня покинул патентовед, оставив наедине с клиентами. Пришлось спасать ситуацию. Так, не планируя быть патентным поверенным РФ, я им стала. И благодарю судьбу за эту возможность.

Ваша деятельность — огромная ответственность и множество нюансов. Вы любите то, чем занимаетесь? Что именно вас вдохновляет в вашей работе?

Я безумно люблю то, чем занимаюсь! Это сложная, непредсказуемая и очень интересная сфера деятельности. А вдохновляет меня то, что всегда можно найти выход, выявляя в процессе регистрации самое важное, разгадывая «ребусы» и проходя «лабиринты». Конечно, есть масса нюансов. Законодательство в нашей сфере очень уязвимое, и многое может стать неподвластным для патентного поверенного РФ, если только он не борец.

Как корабль назовешь, так он и поплывет. Почему название и регистрация товарного знака — сложный процесс? Как облегчить задачу и не наделать ошибок? Сможете сформулировать несколько советов?

Если вы предприниматель и планируете зарабатывать, защитите имя продукта/компании, создайте паспорт бренда и только тогда начинайте развивать свое дело. Вы можете представить человека без имени? Нет! А представьте, что ваше имя отобрали у вас в 30 лет? Как вы себя будете чувствовать? Все ваши силы и энергия будут направлены на создание нового имени, вам придется доказывать, что вы — это вы. Придется с нуля завоевывать место под солнцем. Все ваши первоначальные усилия — впустую. Я считаю: если имя компании не зафиксировано на бумаге,



то его нет. Оно без защиты, а значит, не принадлежит компании. Проще говоря, предприниматели, не защитившие свой бренд, ставят под угрозу свое дело.

Регистрация товарного знака — процесс не простой, но если к нему подойти грамотно, то можно спасти предпринимателя от двух основных опасностей: потери бренда и выплаты огромной компенсации.

Многие предприниматели подумывают о регистрации собственного товарного знака, но чаще всего откладывают этот вопрос на потом — ждут, пока бизнес не достигнет больших оборотов или до той поры, пока не возникнет проблем с конкурентами. Если доверить регистрацию профессионалу, насколько это будет длительный и дорогой процесс?

Да, откладывают. Надеются на авось. Думают, что их никогда не скопируют, товарный знак не украдут, позволят процветать. И пока так думают, их бизнес очень уязвим. Так что регистрация — первостепенный этап. Зачем выстраивать стратегию развития, если она может разлететься на кусочки в один миг?

Что касается продолжительности и цены, то тут все индивидуально. Стандартная регистрация длится около года и стоит ориентировочно 80 000-100 000 рублей, регистрация отказного бренда может занять 2-3 года и обойдется дороже. Если заняться защитой логотипа до открытия бизнеса, то можно избежать отказа в регистрации.

Яна, чем ваша компания отличается от конкурентов? Почему вам можно доверять? Каких результатов стоит ожидать от сотрудничества с вами?

Мы всегда работаем до победного — как сейчас говорят, под ключ. Вне зависимости от сложности ситуации, мы найдем пути решения и добьемся результата. И это не голословно!

Я по сути своей борец. Борец за правду. Еще люблю побеждать. Моя команда знает, что результата надо добиться, — это наша репутация.

Можете вспомнить нестандартные или сложные запросы клиентов, с которыми блестяще удалось справиться?

Их множество. На протяжении двух десятков лет нам удалось защитить интересы тысяч клиентов. Но расскажу яркую историю о своем личном бренде. В копилке моей компании более 30 собственных зарегистрированных товарных знаков. В октябре этого года она пополнилась еще одним брендом. И боролись мы за него, внимание, три года!

Роспатент решил, что наше название «Паспорт бренда» является

неохраняемым элементом, но при этом зарегистрировал десятки товарных знаков со словом «паспорт». Мы верили в свое название и знали, что бренд будет нашим. Можно было опустить руки, получив отказ в регистрации, но мы пошли в Палату по патентным спорам с возражением. Проиграли! Затем направили исковое заявление в Суд по интеллектуальным правам. Спустя три года все-таки добились регистрации. Это наша личная, настоящая победа!

Яна, вы можете назвать себя карьеристкой? Как одновременно быть и успешным управленцем, и прекрасной женщиной — красивой и позитивной?

Да, я карьерист. Большую часть жизни уделяла любимому делу, но правильным это не считаю. Дочкой занималась няня, с супругом развелись. Многого добились, но позже поняла, что нужна гармония во всех сферах жизни. Сейчас у меня прекрасная команда специалистов, любимый муж (второй брак — в 46 лет), взрослая самостоятельная дочь (живет в Москве, ей 26 лет) и шесть милых животных. Я люблю свое дело, спорт, природу и саму жизнь. Развиваюсь не только профессионально, но и в личностной, и в духовной сферах.

Как вы боретесь со сложностями, проблемами? Что вас воодушевляет и вдохновляет?

Жизнь переменчива: бывают и взлеты, и падения, и периоды переосмысления, и остановки, и перезагрузки. Я к этому отношусь философски. Из неудачи всегда извлекаю положительные моменты. Например, пандемия дала мне возможность посмотреть на свой бизнес со стороны: скорректировать структуру и штат компании, усилить компетентность.

Если раньше мы боролись за любого клиента, доказывая, что нужно регистрировать бренд, то сейчас все внимание направили на осознанных клиентов — кому действительно важна защита бренда компании, кто нам доверяет и благодарен, кто понимает, что наш профессионализм, забота и сервис должны быть оплачены.

Вдохновляют и воодушевляют меня благодарные клиенты, личностное и профессиональное развитие (обучение на форумах, конференции, книги), спорт (горные лыжи, бег) и безумно вкусная еда, которую готовит мой любимый супруг!





Любовь напоказ: за и против

Мы живем в эпоху социальных сетей. Практически у всех есть странички, многие их активно ведут, а некоторые демонстрируют и работу, и отношения, и путешествия, и многое другое... Почему люди рассказывают о своей личной жизни? Что им это дает?

Жизнь в соцсетях

Если пользователь социальных сетей активно ведет страницу, он быстро привыкает фиксировать в постах и stories каждый свой шаг. Показать миру любимого человека, излить душу и рассказать о ссоре — стандартная ситуация.

Ряд исследований показывает, что к онлайн-демонстрации любовных чувств более склонны люди с заниженной самооценкой. Точнее, те из них, чья самооценка сильно зависит от мнения окружающих. Для таких людей чрезвычайно важно социальное

одобрение. Демонстрируя в социальных сетях, что их отношения в полном порядке, они стремятся показать, что в полном порядке и они сами.

Логово тщеславия

Соцсети — логово тщеславия. Одни в социальных сетях хвастаются покупками, другие — карьерными успехами, третьи — идеальными отношениями. Каждый мечтает быть принятым и

понятым, при этом — исключительным и уникальным. Психологи все чаще делают вывод, что люди, склонные демонстрировать свои любовные отношения в соцсетях, и в реальной жизни оказываются вполне удовлетворены этими отношениями. Иначе говоря, сладкие фотографии, пылкие взаимные признания и постоянные лайки друг другу совсем не обязательно означают, что их авторы стремятся повысить самооценку или стесняются выразить свои чувства в реальной жизни. Вполне вероятно, такие пары очень-очень счастливы.

Защита от нападения

Социальные опросы показывают: многие демонстрируют новые отношения, чтобы доказать успехи на личном фронте и самоутвердиться перед бывшими партнерами. Ваши счастливые отношения на фото и видео в аккаунтах соцсетей — защита от нападения или предупреждение неудобных вопросов вроде «Как на личном фронте?»

Активное проникновение личной жизни в социальные сети психологи объясняют состоянием влюбленности и эйфории. Многие согласятся, когда мы влюблены — мы счастливы. Нам хочется кричать на весь мир, нам хочется, чтобы за нас порадовались. В рассказах о ваших счастливых отношениях ничего ужасного нет и все же лучше не перебарщивать и подходить ко всему с чувством меры. Прежде всего подумайте о себе. Что вам приносит активная демонстрация отношений в социальных сетях? Какая в этом польза?

Вы отвлекаетесь

Порой большая часть свидания или совместного отпуска уходит на снимки и подбор фильтров для фотографий. Это вряд ли положительно скажется на отношениях. Наслаждайтесь общением с любимым человеком, а не зависайте в социальных сетях. Основной вред социальных сетей заключается в том, что при бесконечных потоках пустой информации мы теряем в том,

что нам действительно нужно и имеет лично для нас какую-то значимость, отсюда расстройство и утомление. Жизнь в социальных сетях приводит к психологическо-эмоциональной усталости, вызванной переизбытком информации.

Соцсети и жизнь связаны крепкой нитью, которую уже не удастся разорвать. Но использовать соцсети можно по назначению, например для поиска знакомых, получения нужной информации, поиска новостей и тематических сообществ. А можно целенаправленно отдавать им большую часть своей жизни, ничего не получая взамен. Выбор за вами!

Мысли о других

Бесконечное отслеживание лайков, комментариев, реакций развивает тревогу. Если внимания со стороны аудитории мало, вас это расстраивает и вы начинаете надумывать: «почему?», «что не так?»; некоторые даже начинают сомневаться в выборе партнера. Если, наоборот, обратная связь велика, то пользователь начинает еще больше гнаться за лайками и заваливать соцсети трогательными постами и совместными фотографиями, чтобы не потерять активность.

Чужая жизнь, пропущенная через фильтры, выглядит идеальной и недостижимой, вызывает зависть и досаду. Люди начинают переживать, что их отношения не такие гармоничные и счастливые, как у их друзей или интернет-знакомых. По мнению психологов, такого рода переживания отражаются на реальных отношениях. Насмотревшись на «идеальное», партнеры начинают предъявлять друг другу претензии, тем самым провоцируя ссоры.

Шаблон идеальных отношений не существует: каждая пара выстраивает быт и коммуникацию по-своему, в рамках комфорта и взаимоуважения. Что хорошо для одних, другим совсем не подходит.

Лучшее решение — ориентироваться на свои потребности, а не на красивые картинки из соцсетей.



МОДА

как игра ума

Интервью: Е. Александрова

Фото: из архива Н. Дятел

Что ищет женщина и как ее счастье и жизненный успех зависят от внешнего облика? Что такое мода и почему она гораздо шире и глубже наших представлений? На эти и другие вопросы нам ответила топ-стилист Итальянской ассоциации имидж-стилистов, спикер Итальянской школы моды и стиля, персональный наставник и амбассадор по кинетическому имиджу Наталья Дятел.

Миссия. Передать знания, решить запрос клиента, сделать пространство клиента гармоничным.

Слоган. «Лучше при встрече удивить, чем разочаровать».

Мой стиль жизни. Жить и работать в радость!

Программы, которые я составляю каждому клиенту индивидуально, сильно отличаются от простого шопинга или разбора гардероба. Это точное руководство для большой работы над собой. Нет узкой привязки к архетипам или цветотипам. Есть авторская диагностика, выявляющая слабые звенья. Персональная работа по моим методикам отличается не только уникальным подходом, но и эксклюзивным преображением, в основе которого осознанное движение и личностный рост.

Работа с кинетикой и цветом решает сразу часть конкретных задач, на остальные составляется стратегия, учитываю и тренды и ставлю «прицел» на будущий рост. Есть и личные секреты. Мне не надо представлять в теории, я многое прошла сама (работала в мужском коллективе, руководила женским, оставшись одна с двумя детьми, научилась «держаться лицом» и позитив, поэтому я понимаю занятых женщин). С размером XL тоже знакома — я приняла себя после четырех родов и проблем со здоровьем, умею радоваться и делать счастливыми других.

Стилист — это про красоту и вдохновение. Ваша работа — соблюдение правил и следование методикам или наитие?

Да, стилист — это про красоту, а вкус — дар и тренировка. Но наития маловато будет. Моя работа и образование — имиджмейкер. Это много больше, чем стильно собрать комплект: личность, ее задачи, векторы их решения, в том числе с использованием внешности. Поэтому я до сих пор продолжаю учиться у лучших и использовать новое, а жизненный опыт и наблюдательность — мои бесценные инструменты. Использую, конечно,



фото: Наталья Кулинич

Наталья, что для вас мода? Насколько она необходима современной женщине и миру в целом?

Если отвечать по правилам и коротко, то это привычки и вкусы в обществе в определенный период. А если от души и с юмором, то для меня это игра. Игра ума, фантазии, знаний, вдохновения и стремление к гармонии. А к гармонии, как известно, стремятся все женщины, да и мир в целом. Таким образом, мода и есть составляющая нашей жизни.

Ваш ник в «Инстаграме» включает слово exclusiv. Поясните, в чем это заключается, кроме обозначенного VIP-шопинга в Европе?

Да, термин не случаен. Я озвучу мои главные позиции в жизни и деятельности, и все станет ясно.

Идея. Человек — уникальная композиция, созданная Творцом. Моя задача — не испортить, создать штучный экземпляр услуги и образа.

Принципы. Главная задача — задача клиента, он же герой. Я — специалист-помощник в решении его задач. Он по итогу встречи всегда лучше, уже обучен и начинает движение. Честность, анонимность.

знания о золотом сечении, пропорциях, сочетании цветов и т.д. Тогда, при хорошем объеме знаний, любви, вдохновении и радости от своей работы, на мой взгляд, возможны игра и результат. Для женщины красота и вдохновение важны всегда. И еще ресурсность — тогда она сможет наполнить все: и бизнес, и семью. Все чаще встречается выгорание, одиночество, неуверенность, непонимание своей трансляции в контенте социальных сетей. Поэтому, кроме задач бизнеса и элементов бренда, мы работаем с состояниями и получаем: уверенность, движение, любовь и познание себя, трансляцию достоинств — тогда и трансформация имеет почву, и успех приходит быстрее и приятнее. А это для женщин в большом и малом бизнесе, для соратниц бизнесменов и просто современных женщин — важные моменты в жизни.

Вы живете и работаете в Испании. Если не секрет, с чем был связан переезд в эту страну? И как европейский менталитет отражается на вашей деятельности?

В Испании, конкретно — в Каталонии, я живу более 15 лет. Правда, я не отношусь к тем эмигрантам, которые ворчат на историческую родину. Я ее люблю, моя личность сделана в СССР, там живут родные и старший сын. Большинство моих клиентов — из разных уголков России.

Перебралась я по причинам нездоровья моего младшего сына, которого я родила в 42 года, ему не по силам пришлось тяжелые металлы «Магнитки»... А европейский взгляд в моей работе, конечно, сформировался. Именно за ним и жизненным опытом ко мне приходят коллеги-стилисты (по их же признаниям), и он в той самой игре, в отсутствии поклонения брендам, легкости и фантазии, широком использовании аксессуаров. Поэтому небрежный шик мы создаем и с небольшим бюджетом (Улыбается — *Прим. авт.*).

Сколько времени потратит клиент на создание своего нового образа и получение каких-то дополнительных рекомендаций, если решит обратиться к вам?

Если это ситуативный образ, то минимальное. Большую часть работы и изучения личности я провожу без участия клиента и онлайн. Он смотрит мои подготовленные варианты, принимает решение. Мы собираем образ из имеющегося гардероба или покупаем, онлайн или офлайн.

Если речь идет о создании имиджа, можем поработать и три, и шесть месяцев. На выходе мой клиент имеет уровень среднего стилиста. Я обучаю и аргументирую все, что предлагаю. Процесс происходит с наименьшими затратами времени для клиента: полтора часа диагностики и столько же для моих комментариев с визуальной демонстрацией выводов и предложений.

Преображение и рост, движение по всем направлениям можно осуществить и за месяц — по новой модели наставничества и сопровождения. Она дает потрясающие результаты.

По целевым запросам все зависит от конкретных задач: упаковываю бренд, бизнес или внешность, готовлю образ для эфира или для выступления. Если речь идет о контенте соцсетей и визуальной презентации, это занимает от одного до семи дней моей работы и два часа нашей беседы с клиентом.



Фото: Андрей Колган

Сейчас вы проводите обучение стилистов и других специалистов как наставник. Когда и почему вы пришли к такому решению?

К этому меня привели сами клиенты. Персонально я работаю давно, всегда глубже шаблонов, последние годы — как персональный наставник. Когда стало понятно, что работа вышла далеко за рамки гардероба, появились не только отзывы после нашего взаимодействия о прорыве в деятельности и личных отношениях, но и запросы на сопровождение в качестве наставника группы. Мои методики, знания из академий личного бренда, нового времени, школы кинетического имиджа, вкуче с жизненным опытом, оказались эффективными и новыми инструментами в необычной форме обучения — групповом наставничестве по преобразению и росту. Движение начинается уже после первой встречи. Результаты потрясающие: инсайты, ответы на жизненные вопросы, переоценка внешности, движение в конкретных делах. Это меня радует и наводит на мысль повторить этот опыт в январе следующего года.

Наталья, есть эпизоды в вашей карьере, которыми вы особенно гордитесь? Наши читатели любят вдохновляющие истории, поделитесь самыми яркими.

Улучшение анализов у нездорового человека, благодарность, когда человек оттолкнулся от самого «дна» во всех сферах жизни и захотел ей радоваться; приглашение замуж; повышение по службе, где много лет не ценили — со временем круги таких изменений становятся все шире... Я плачу и радуюсь, соперничаю и горжусь. Получая такие приятные сообщения от клиентов, я просто счастлива!



НА ПРАЗДНИК — В КАЗАНЬ!

Встретить Новый год в Казани — значит попасть в настоящую зимнюю сказку! Гостеприимство, размах и колорит — все то, чем ценится этот край. Казань оставит о себе неизгладимое впечатление, которое дополнит вашу копилку воспоминаний.

Новогодняя Казань — игрушка на рождественской елке под названием Россия. Достопримечательности и развлечения на любой вкус здесь гарантированы. Иногда сделать выбор и остановиться на чем-то одном действительно невозможно, побывать хочется везде и сразу. О самых интересных и удивительных местах — читайте в нашей статье.





ГОЛУБЫЕ ОЗЕРА

Бирюзовая вода озер не замерзает, а природа вокруг заряжает положительной энергией и вдохновляет. Кристальная поверхность создает визуальный эффект небольшой глубины, но местами глубина достигает 17 метров.

Еще одна потрясающая новость: температура воды в течение года держится на уровне до +6, поэтому купаться в озерах можно круглый год. Развлечение хоть и для самых смелых, но точно того стоит. Смельчаков ждет мощный прилив энергии, сил и молодости. Озера окружены заповедниками, поэтому на всей территории прекрасный воздух, располагающий к прогулкам.

РЕЗИДЕНЦИЯ КЫШ БАБАЯ

В Татарстане свои новогодние герои — Кыш Бабай и его внука Кар Кызы. Резиденция татарского Деда Мороза обосновалась в селе Яна Кырлай, среди елового леса и живописной реки. Новогодние театральные представления обещают погружение в зимнюю сказку для самых маленьких туристов и их родителей. Вы не уедете без подарка от Кыш Бабая, а волшебные воспоминания новогоднего чуда будут согревать целый год.

КРЕМЛЕВСКАЯ НАБЕРЕЖНАЯ

Яркое, красочное и колоритное место для праздничных прогулок. Представьте, город охвачен цветными гирляндами и сказочными инсталляциями. Волшебные иллюминации, удивительные декорации, кафе, ярмарки, концерты, ледяные горки и каток — потрясающая сказка, протянувшаяся на 1,5 км в самом центре Казани! Кремлевская набережная — уютное место для местных жителей и туристов. Вы точно не заскучаете, вас поглотит атмосфера невероятных чудес!

ЛЕДОВЫЙ ГОРОДОК

Каждый год около местной архитектурной достопримечательности, дворца бракосочетания в виде огромного казана (Центра семьи «Казан»), разворачивается ледовый городок. Главное украшение — нарядная новогодняя елка, воплощение царской стати столицы республики Татарстан.

Масштабные ледяные горки, непролазные лабиринты и снежные скульптуры — здесь вас ждет масса развлечений! Коньки, сани, ватрушки — сказочная реальность! Новогодние праздники можно провести весело и спортивно, сбалансировав оздоровительной прогулкой щедрые застоля.



КОМПЛЕКС «СВЯЖСКИЕ ХОЛМЫ»

«Свияжские холмы» — это комфортные отели, уютные рестораны и кафе европейского уровня. Огромный выбор мероприятий и развлечений для незабываемого активного отдыха. Что может быть позитивнее катания на лыжах, коньках или ватрушках на свежем воздухе? Заряд энергией и хорошим настроением обеспечен!

Горнолыжный курорт «Свияжские холмы» расположен в 35 км от Казани. Это живописный уголок для любителей активного отдыха. Сноубордисты и лыжники найдут занятия по вкусу — здесь есть не только склоны и трассы для профессионалов и новичков, но и детские спуски. Для туристов с умеренным экстремальным порогом предусмотрены каток и снежные горки.



Казань — колоритный город с многовековой историей. Достопримечательности и памятники культуры гармонично переплетаются с современной архитектурой. Зимний город дарит атмосферу праздника и волшебства, которая непременно порадует вас и вашу семью в канун Нового года.



Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



Радость, счастье, душевное спокойствие — современному человеку эти состояния почти незнакомы. 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

Email: mail@svlenkova.com

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



Роспись на стене ЭКСКЛЮЗИВНО И СТИЛЬНО!

Сегодня художественную роспись на стене справедливо называют симбиозом живописи и архитектуры. Благодаря удачно подобранному эскизу и использованию новейших технологий в росписи двумерная плоскость стены преобразуется в уникальное многомерное пространство. Правда, это возможно при одном условии — если роспись выполнена профессионалами высокого уровня.

Особенный выбор

Только представьте — проснувшись утром, вы сможете увидеть залитые солнцем луга или изумительной красоты морской пейзаж. А возможно, вам захочется созерцать уютное итальянское кафе, выходящее из вашей столовой или кухни и добавляющее ей пространства и света. Зрительно можно увеличить абсолютно любое помещение в вашем доме, придавая ему неповторимый шарм и эстетичность.

С помощью художников по росписи каждый из нас имеет возможность украсить свой дом таким особенным образом. Благодаря настенной росписи мы сможем подчеркнуть дизайн интерьера,

сделать его эксклюзивным, придать ему статусность, а возможно, сгладить, скрыть какие-то недостатки.

Учитывает цвет и стиль комнаты

Перед началом росписи стоит обратить внимание на некоторые моменты, чтобы не было потом разочарований или несбывшихся надежд. Это в первую очередь касается особенностей и деталей интерьера. Так, для того, чтобы роспись гармонично вписалась и подчеркнула красоту помещения, обязательно нужно учитывать

цветовое оформление комнаты и в целом ее стилевое решение. Важно запомнить еще одно правило — если вы делаете ремонт, то расписывать стены нельзя раньше, чем закончена отделка потолка и остальных стен. Иначе после окончания всех ремонтных работ вам покажется, что роспись стала слишком холодной или, напротив, очень яркой. Поэтому идеальный вариант для работы — это подбор эскиза к уже готовой цветовой гамме интерьера с учетом и дизайнера помещения, и его освещения.

Выбор сюжета и техники

Выбор сюжета для росписи ограничивается лишь фантазией. Как правило, для росписей на стенах часто используют эскизы известных картин, библейские или сказочные сюжеты. Весьма популярен и растительный мотив — это могут быть переплетения стеблей, бутонов, виноградные гроздья... Возможны и оригинальные варианты росписи: портреты — ваши или ваших близких, фрагмент любимого кинофильма, в детской комнате часто

используют эскизы фрагментов мультипликационных фильмов. Одним словом, абсолютно любое изображение можно нанести на стену, если сделать это позволяет площадь самой стены. Техника фрески — нанесение рисунка по сырой штукатурке — также актуальна и может применяться в создании удивительных картин на стенах. При этом фреска может напоминать старинную живопись или современную.

Сделать ваше жилище необыкновенным — веселым, романтичным или даже сказочно-волшебным — сегодня стало возможно благодаря росписи стен и профессионализму художников, которые учтут все ваши пожелания и предпочтения. Роспись стен предоставляет прекрасную возможность обновить свое жилище, отразить собственное видение мира и с помощью художественного образа и профессиональной работы художника передать пространству ту атмосферу, в которой было бы комфортно находиться вам и вашим близким.

Росписи-обманки известны с древнейших времен. Существует немало упоминаний и легенд о таких «обманчивых» росписях. Например, рассказывают, что однажды ученики Рембрандта в отсутствие своего учителя нарисовали на полу серебряные монеты, да такие блестящие, будто они только что упали. Рембрандт решил, что монеты настоящие, и под общий хохот принялся их собирать... Еще один известный пример — это нарисованный очаг на стене, который проткнул носом любопытный деревянный мальчик Буратино.



История настенной росписи насчитывает несколько тысяч лет. Она была весьма популярна в Древней Греции, Византии, Италии и Древней Руси. Наибольший расцвет роспись на стенах получила в эпоху Возрождения, когда помогла открыть миру таланты итальянских художников, среди которых особым образом выделяют Микеланджело, внесшего наибольший вклад в роспись стены Сикстинской капеллы. Это творение искусства с сюжетом библейской истории, включающей в себя более 300 фигур, не может не поражать масштабом, техникой и достоверностью изображенных образов.

Новогодний стол

Новогодние блюда — самые желанные кулинарные изыски, ведь чаще всего это то, что мы хотим приготовить на выходных, но никак не успеваем. Попробуем удивить близких быстрыми, полезными и необычными блюдами?

Семга в сливках

Питательным и полезным праздничное меню сделает «королевский лосось» — семга. В ней очень много протеина, полезных витаминов и кислот — всего необходимого для полноценной здоровой жизни.

Ингредиенты (на 2 порции)

- картофель — 5 клубней
- филе семги — 500 г
- луковица — 1 шт.
- сливки — 200 мл
- панировочные сухари — 100 г
- соль, молотый черный перец — по вкусу
- оливковое масло для жаренья — по вкусу



Приготовление

1. Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. В сковороде разогреть оливковое масло и слегка обжарить в нем картофель.
2. Картофель выложить в форму для запекания. Лук очистить и нарезать полукольцами. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем лук до золотистого цвета.
3. Рыбу при необходимости разморозить, ополоснуть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. Разрезать на порционные кусочки и выложить на картофель. Сверху равномерно распределить лук.
4. Духовку разогреть до 180°C. В форму для запекания с картофелем, рыбой и луком влить сливки и поставить на 30 мин. в духовку. За 5 мин. до готовности форму из духовки можно вынуть, блюдо посыпать панировочными сухарями.
5. Готовую рыбную запеканку разделить на порции, разложить по тарелкам. По желанию, украсить веточками свежей зелени и дольками лимонов.

Запеченный камамбер с ягодным соусом

Изысканный и необычный десерт для любителей сыра. Хрустящая корочка, мягкий расплавленный сыр, кисло-сладкий ягодный соус — идеальный контраст вкусов. Обязательно попробуйте!

Ингредиенты (на 2 порции)

- камамбер — 240 г
- оливковое масло — 5 мл

Для соуса:

- голубика — 35 г
- малина — 250 г
- сахар — 20 г
- красное сухое вино — 50 мл

Приготовление

1. Взбить ягоды блендером вместе с сахаром и вином.
2. Проварить ягодный соус 15-20 минут до необходимой консистенции.
3. Надрезать камамбер сеточкой и смазать маслом. Обжарить или запечь в течение 15 минут.



Миндальное печенье с мандарином

Атмосфера Нового года традиционно ассоциируется с миндальным печеньем и мандаринами. Почему бы не соединить одно с другим? Получится необычный десерт, который можно приготовить заранее и красиво сложить в стеклянную декоративную баночку.



Ингредиенты

- Миндаль — 140 г
- Мука пшеничная — 140 г
- Масло сливочное — 100 г
- Сахарная пудра — 80 г
- Мандарин — 3 шт.
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Желток яичный — 1 шт.
- Сок лимонный — 1 ст.л.

Приготовление

1. Миндаль измельчить в блендере. С одного мандарина снять цедру. Все мандарины (и тот, с которого сняли цедру) нарезать тонкими, 1-2 мм толщиной, дольками. Тут понадобится острый нож.
2. Перемешать яйцо с маслом, 70 граммами сахарной пудры, цедрой, соком лимона и добавить муку с молотым миндалем. Быстро замесить тесто, точнее — собрать его в шар. Чем дольше соприкосновение теста с руками, тем тверже оно будет в изделии. Тесто получается липким.
3. Распределить тесто по пищевой пленке колбаской, диаметром 4-5 см, и плотно скрутить. Положить в морозилку. Через 30 минут достать массу из морозилки, раскрутить и нарезать на шайбы около 0,5-0,7 см.
4. Противень выстелить бумагой для выпечки и распределить на нем печенье. Смазать поверхность желтком и выложить сверху по тонкому кружочку мандарина. Выпекать в заранее разогретой до 180 градусов духовке примерно 15-20 минут.



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

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



*Дорогие Дамы, Леди
и просто красавицы!*

**У вас есть уникальная возможность
стать героинями нашего журнала!**

Сегодня, как никогда, успех и сохранение его на долгое время зависят от возможности и умения рассказать о себе массовой аудитории. И от того, насколько грамотно мы это сделаем, зависит и наше будущее, и будущее наших детей. Ведь у каждого времени свои герои, свои кумиры.

Так пусть это будут лучшие представительницы поколения бизнеследи!

Пишите нам на info@businesslady-life.ru.

Или звоните по телефону: +7 (495) 505-26-63. Сайт: www.businesslady-life.ru.

Ждем ваших писем и звонков!



Марина Алясова

*коуч, бизнес-тренер, автор книги
«Не ходите, девки, замуж...»*

Читайте интервью на стр. 30