

Бизнес Леди *life*

Еще один шаг к успеху!

09/10 2017

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

*«Убитая»
мотивация*
Кто виноват и что
делать

Бон вояж
Индия, которую
мы не знаем

Будьте в тонусе
Тренировки для
тела и души

ТАТЬЯНА АБИЕВА

Основатель учебного центра и студии
перманентного макияжа Abieva PMU studio

A professional studio portrait of Gyonel Salimova. She is a woman with dark hair styled with bangs, wearing a white blazer over a black lace top. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is solid black.

**Гюнель
Салимова**

читайте интервью на стр. 36

Высокопрофессиональный мастер перманентного макияжа

Гюнель Салимова

• ПРЕОБРАЖЕНИЕ •

Перманентный макияж делает выразительнее глаза, придает бровям идеальную форму, корректирует и зрительно увеличивает губы, позволяет нанести пикантные родинки.

• МАСКИРОВКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ •

Процедура перманентного макияжа незаменима при: возрастных изменениях (изменение формы и цвета губ, нечеткость границ, опущение уголков губ, потеря выразительности взгляда, опущение уголков глаз, редкий рост волосков бровей, нарушение их роста в результате постоянного выщипывания), асимметрии черт лица, избавлении от пигментных пятен и шрамов, а также восстановлении ареолы груди после реконструктивной маммопластики.

• БЕЗОПАСНОСТЬ •

Соблюдение всех санитарных норм и требований, качественная сертифицированная аппаратура, одноразовые расходные материалы и профессиональные гипоаллергенные пигменты лучшего качества гарантируют полную защиту.

• КРАСОТА БЕЗ СТРАДАНИЙ •

Современные профессиональные анестезирующие средства нескольких видов (первичные и вторичные) помогут забыть о боли.

• УДОБСТВО И ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ •

Не нужно тратить время на нанесение макияжа, подводку глаз. Перманент позволит выглядеть идеально всегда. Он незаменим при аллергии на косметику, позволяет сохранить основные линии макияжа при посещении бани или бассейна, а также в жарких странах летом.

• НАДЕЖНОСТЬ И ОПЫТ •

Гюнель Салимова (Рига, Латвия) – мастер-тренер по перманентному макияжу международного класса. Имеет стаж работы – 6 лет. Визажист. Проводит индивидуальные мастер классы. Участник многочисленных международных конгрессов и конференций, призер чемпионатов по перманентному макияжу.

*Подчеркните собственную индивидуальность
с помощью перманентного макияжа!*



Адрес: Rīga, Jura Alūnāna, 6

Тел.: + 371 (200) 73-000

Сайт: permanentstyle.lv



НА ОБЛОЖКЕ:



Основатель учебного центра
и студии перманентного
макияжа Abieva PMU studio

Татьяна Абиева

«Со мной в команде работают высококвалифицированные специалисты Полина Гермаш и Зарина Хестанова. У каждого из них своя специфика: кто-то силен в акварельной технике, кто-то специализируется на более «восточном» направлении. Я полностью в них уверена.

Многие хотели бы работать у нас, но в нашей студии все топ-мастера, новичков я не беру, потому что наш имидж и лица наших клиенток – выше всего. И это ответственность».

Читайте интервью на стр. 6

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-TIME

ПЕРСОНАЛ

- 12 «Убитая» мотивация. Как возродить ее из пепла

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 6 Татьяна Абиева. От интереса – к бизнесу

КАБИНЕТ ЮРИСТА

- 16 Кристина Мешкова. Как защитить интеллектуальную собственность?
20 Елена Бойцова. Брачный договор: польза и безопасность

УСПЕХ

- 22 Ольга Воробьева: «Ценно быть верным себе и работе»
42 Анна Соглаева: «Дарю красоту и уют!»
52 Лилия Омельченко. Талант и смелость как гарантия успеха

КРАСОТА

- 26 Оксана Тищенко: «Перманентный макияж – это творчество!»
36 Гюнель Салимова: «Перманентный макияж – ювелирная работа»

ДРУГИЕ БЕРЕГА

- 34 Элен Кама. Голландская перезагрузка. Искусство путешествовать. Пространство и эмоция

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 18 Марьяна Магерарова: «Состояние счастья должно быть перманентным»
28 Елизавета Логвинова: «Каждая женщина идеальна по природе»
35 Татьяна Арютова. Как получить интерьер мечты?
48 Анастасия Булгакова. Познать и полюбить себя



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Елена Гаврилова

Коммерческий директор
Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов
Светлана Нестерова

Над номером работали
Елена Иванова, Светлана Котлукова,
Полина Авдеева, Диана Цыганова,
Анастасия Росохина и др.

Менеджеры по рекламе
Оксана Чиглинцева,
Валентина Джурело, Светлана Давыдова

Фотограф-журналист
Вячеслав Гаврилов

Редактор-корректор
Алиса Курбанова

Шеф-дизайнер
Алексей Александров

Дизайнер
Джулия Хамедова

Фото на обложке:
Фотограф – В. Гаврилов

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, 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.

- 51 Екатерина Белобородова: «Сны помогают сделать жизнь лучше!»
- 58 Елена Крылова: «Первым делом – пожелания клиента»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 24 Ксения Пустовая. Похудение как приятный бонус!
- 38 Необычные тренировки, которые стоит попробовать

ПСИХОЛОГИЯ

- 50 Вопрос психологу. Свадьба или переезд?

КАРЬЕРА

- 46 Секреты публичных выступлений

ИНТЕРЬЕР

- 30 Евгения Матвеевко: «Главное в интерьере – эргономика, мода вторична»
- 32 Ирина Фефелова: «Роскошь – это образ жизни»

ВОЯЖ

- 54 Индия, которую мы не знаем

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 60 Рецепты осени. Быстро и оригинально



ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Салоны красоты

7 красок на Новом Арбате	Поварская ул., 10, стр. 1, центр «Элит-холдинг»
Венеция	Зоологическая ул., 4
Глэр	Большая Садовая ул., 16, сад «Аквариум»
Sothys	Бородинская 2-я ул., 20
Эстети Клуб	Никитский бульвар., 12, стр.3
Aldo Coppola	Европы пл., 2, гост. «Рэдиссон SAS Славянская»
Babor	Тверской бульвар, 9
Belle	Кутузовский пр., 43
Biogenie	Грузинская Большая, 42
Bloom	Новинский бульвар, вл. 31, «Новинский Пассаж»
Bonjour	Зоологический пер, 9/11
Camille Albanie	Бронная Малая ул., 22
Dessange	Грузинская Большая ул., 19
Dessange	Дорогомилевская Большая ул., 14
Dessange	Мира пр., 150, ГК «Космос»
Dessange	Ленинский пр., 43
Dessange	Лесная ул., 10-16
Dessange	Тверская ул., 24/2, стр., 1
Dessange	Тверская-Ямская 1-я ул., 7
Essentials	Кутузовский пр-т, 2
First Spa	Победы пл., 2, стр., 3
Guinot	Кисловский Малый пер., 1/4
Impression	Рочдельска ул., 12, стр. 1
Jean-Claude Biguine	Никитская Большая ул., 12
L'oreal Professionnel	Кутузовский пр., 26, стр. 1
Magnifico	Юлиуса Фучика ул., 11/13
Only you	Кутузовский проезд, 4
AZONE	Пресненский Вал ул., 7
Аида	Никитская М.ул., 10
Ак Гея	Кутузовский пр., 27
Аквамарин	Красная Пресня ул., 9
А'миди	Богословский пер., 5, стр. 1
Ангел	Анатолия Живова ул., 4
БьютиСтейл	Красная пресня ул., 7
Восьмое желание	Бронная М. ул., 13
Гран при	Тараса Шевченко наб., 1/2
Д-Анна	Трехгорный Вал ул., 12
Де важен	Пресненский Вал ул., 5
Илона-шарм+Эль	Победы пл., 1, корп. Б
Инесса Жерар	Зоологическая ул., 26, корп. 1
Каприс	Садовая-Кудринская ул., 20
Космо +	Климашкина ул., 20
Лаура	Грузинская Малая ул., 19/2
Лица	Кутузовский пр., 23, стр.1
Лс-студия	Климашкина ул., 22, стр. 2
Марлен	Тараса Шевченко наб., 3, корп. 3
Мелисса	Грузинская Большая ул., 20
Моне	Никитская Малая ул., 8/1
Оливем	Пресненский Вал ул., 23
Папирус	Тишинская пл., 6, стр. 1
Посольство красоты	Трехгорный Вал ул., 6
Президент-сервис	Украинский бульвар, 11
Премьер	Таганская ул., 26, стр. 1
Риолла	Благовещенский пер., 1/1
Сан и Сити	Пресненский Вал ул., 6/2
Сити Центр Красоты	Кутузовский пр., 22
Студия Дмитрия Винокурова	Калашный пер., 5
Центр эстетики и красоты	Кутузовский пр., 2/1, гост. «Украина»
Шадэ	Студенцкий пер., 6
Этуаль	Кутузовский пр., 7/4
Vbeautif	Шмитовский проезд., 1/3
Glamourgirl	Кутузовский пр., 33
Fata Morgana	Красная Пресня ул., 21
Центр Красоты	Карамышевская наб, 48
J'adore/Ж'адор	Народного Ополчения ул., 22, корп. 1
Валери	Живописная ул., 21, стр. 2
Вико	Берзарина ул., 23
Жюльен Д'Ис	Народного Ополчения ул., 8
Лемурия	Мневники ул., 7, корп. 1
Магнолия	Жукова Маршала пр., 31
Раторин	Жукова Маршала пр., 24, корп. 1
Салон красоты в MaxiSport	Демьяна Бедного ул., 4, корп.2
Стиль	Жукова Маршала пр., 42, стр. 1
Элен	Тухачевского Маршала ул., 32, корп. 2
Элида	Жукова Маршала пр., 19, корп. 1

В клубных домах:

ул. Вересаева, 7-ой Ростовский пер., Мал. Каковинский пер., ул. М. Бронная, Б. Палашевский пер., ул. Долгоруковская, ул. Зоологическая, ул. Б. Грузинская (Агаларов Хаус), Старомонетный пер. (Времена Года), ул. Б. Якиманка (Коперник), ул. Остоженка, 1-ый Зачатьевский пер., Пожарский пер., 3-ий Обьденский пер. (Элитон), ул. Бахрушина

А также:

Психологический центр на Волхонке / ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Aldo Coppola/Альдо Коппола	Арбат Новый ул., 19, стр. 1, Торговый дом «Весна»
Fanky nails/Фанки нейлз	Арбат Новый ул., 11, ТЦ Новоарбатский, этаж 2
Goldwell/Голдвэлл	Арбат Новый ул., 34, стр. 1
Toni & Guy/Тони и Гай	Арбат Новый ул., 21
Джорджио	Арбат ул., 18/1, стр. 2
Имидж студия О. В.	Арбат ул., 30/3, стр. 2
Bonjour/Бонжур	Правды ул., 7/9
Guinot/Гино	Ленинградский пр., 26
Бега	Беговая аллея, 11, гостиница «Бега»
Ванесса	Ленинградский пр., 27
Дева Надежда	Ленинградский пр., 33, стр. 5
Дамитра	Правды ул., 3/1
Инфанта	Ленинградский пр., 32/2, Отель «Советский»
Лаодика клуб	Скаковая ул., 5
Milano	Ленинградский пр., 26, корп. 2
Элиз	Марины Расковой пер., д. 14
Максим Седаков Студио	ул. Пресненский вал, д.23

Бизнес-центры

«Новинский»	Новинский бульвар, д. 31 (2-й под.)
«Чайка Плаза 1»	Зубарев переулок, д. 15, корп. 1
«Чайка Плаза 2»	Средний Тишинский пер., д. 28, стр. 1
«Чайка Плаза 4»	Щепкина ул., д. 42, стр. 2 А
«Чайка Плаза 5»	Тверская ул., д. 22 Б
«Чайка Плаза 6»	Коробейников пер., д. 24
«На Трехпрудном»,	Трехпрудный пер., д. 9
«Пушкин Плейс»	Сытинский пер., д. 3/25, стр. 5
«На Большой Садовой»	Большая Садовая ул. д. 10
«АРТ Билдинг»	Земляной вал ул., д. 66/22
«Rapogama center»	Брестская 2-ая ул., д. 8
«Столешников»	Столешников пер., д. 14
«им. Мейерхольда»	Новослободская ул., д. 23
«Галерея Актер»	Тверская ул., д. 16
«Arts Palace»,	Успенский пер., д. 3, стр. 4
«Мосенка Плаза»	Самотечный 3-й пер., д. 3
«На Моховой»	Моховая ул., д. 7
«Дворянский двор»	Арбат ул., д. 10
«На Новинском бульваре»	Новинский бульвар, д. 3, стр.1
«Туполев плаза 2»	Академика Туполева наб., д. 15, к. 22
«Туполев плаза 1»	Академика Туполева наб., д. 15, к. 25
«Павловский»	Павловская ул., д. 7
«Diagonal House»	Бутырская ул., д. 77
«На Стремянном переулке»	Стремянный пер., д. 11
«Аврора Бизнес Парк»	Садовническая наб., д. 77 (под.№3)
«Аврора Бизнес Парк»	Садовническая наб., д. 77 (под.№4)
«Шереметьевский»	Никольская ул., д. 10.
«Triangle House»	Верхняя Красносельская ул., д. 3г
«Daev Plaza»	Даев пер., д. 20
«Олимпик Плаза 2»	Пр. Мира, д. 33/1
«Олимпик Плаза 1»	Пр. Мира, д. 39
«Фазтон»	Ленинский пр-т., д. 2
«Посольское Подворье»	Казачий 2-ой пер., д. 6
«Офис – Отель комплекс РАО Газпром»	Наметкина ул., д.16
«НИ-ТЕС»	Б.Академическая ул., д. 5, стр. 4
«Сокол Плейс»	Чапаевский пер., д. 14
«Сокол»	Врубеля ул., д. 12, корп. 1
«Сокол»	Врубеля ул., д. 12, корп. 2
Отель «Газпром, ресторан	Калужское шоссе, д. 23
«На Рублевке»	Рублево-Успенское ш. 1-ый км., д. 6
«ОАО Транс»	Каланчевская ул., д. 2/1
«На Каланчевке»	Каланчевская ул., д.13
«Винзавод»	Сыромятнический 4-ый. пер., д. 1
«Газпром»	Страстной бульвар, д. 9
«Дукс»	Правды ул., д. 8, к. 13 (1-ой подъезд)
«Дукс»	Правды ул., д. 8, к. 13 (2-ой подъезд)
«Зенит-Интер»	Александра Лукьянова ул., д. 3
«На Орджоникидзе»	Орджоникидзе ул., д. 11, стр. 9
«На Большой Дмитровке»	Большая Дмитровка ул., д. 32, стр. 4-9
«Капитал Плаза»	Лесной 4-ый пер., д. 4.
«4 ветра»	Грузинская Б. ул., д. 71
«Александр Хаус»	Якиманка Б. ул., д. 1
«Вавилов Тауэр»	Вавилова ул., д. 24
Велнесс клуб «Petровка Sports»	Колобовский 1-ый пер., д. 4
«Монарх Центр»	Ленинградский пр-т, д. 31А, стр. 1

Распространение по салонам красоты чередуется с распространением по клубным домам; по вопросам наличия журналов по вышеуказанным точкам распространения обращаться к ведущему менеджеру РА «Мамма Миа» Чекуриной Екатерине по тел.: (495) 940-18-10, 8-926-234-37-37



Как часто случайности в нашей жизни решают многое, порой саму судьбу... Случайные обстоятельства, встречи, даже случайный взгляд или вовремя подмеченная деталь способны повлиять на наш внутренний мир, – и вот уже выбор профессии предопределен, а случайный собеседник становится нашим проводником в жизни или даже лучшим другом... И речь идет не о том, что судьба решает за нас. Один пройдет мимо, а другой остановится. Один струсит, если в него поверят и скажут: «Держай, у тебя все получится!», а другой действительно рискнет.

Именно о тех, кто строит свою судьбу сам, кто видит ее знаки, не боясь принять их, кто готов действовать, а не наблюдать, мы рассказываем нашим читателям. О женщинах, чьи профессии помогают сделать жизнь лучше и качественней. Одна из таких профессий – дизайнер интерьера. Люди редко задумываются, насколько сильно окружающее пространство влияет на них. Мебель в доме или офисе, цветовая гамма, множество разнообразных деталей не только являются частью интерьера, но и определяют наше настроение и даже мировоззрение. И как много мы еще не знаем о дизайне – ведь, в сущности, в нашей стране все самое интересное в этой сфере только начинается, и нам еще предстоит стать свидетелями грандиозных дизайнерских мыслей и решений...

Мы уделяем значительное внимание и вопросам психологии и личного счастья. Нужно ли искать идеал? Как не потерять в себе женщину? Что поможет восстановить душевное равновесие? На эти и многие другие вопросы отвечают эксперты и гости номера.

Каждая успешная деловая женщина испытывает интерес и любовь к своей работе, – я уверена, это то, на чем держится женский бизнес. Без них не будет одухотворения и радости от пусть даже маленького, но достигнутого результата. Мы желаем вам не потерять этот интерес, несмотря ни на что, а любые трудности воспринимать как очередной шаг к большим победам!

**Главный редактор
Елена Гаврилова**

ТАТЬЯНА АБИЕВА

От интереса – к бизнесу

Интервью: А. Росохина Фото: В. Гаврилов

Встречая успешных людей, имеющих собственный бизнес, сложно представить, что первый сделанный ими шаг очень простой – искренний интерес. Нам часто кажется, что эта кофейня, этот магазин или салон начинались с обстоятельно составленного плана развития, а их основатель с самого начала знал, чего хочет. Наша героиня, косметолог и специалист по перманентному макияжу, хозяйка учебного центра и студии Abieva PMU studio, – изящный пример того, как влюбленность в процесс может естественным образом повлиять на жизнь и сделать любимое хобби работой.

Татьяна, как вы пришли к желанию заниматься перманентным макияжем?

Все произошло случайно, я ничего не планировала. Однажды пришла к мастеру на процедуру, мне очень понравился процесс, и я решила попробовать обучиться. Не ставила себе никаких целей и задач. Мне было просто очень интересно.

Не было ли у вас страха не выдержать конкуренцию, когда вы начинали?

Нет. Я абсолютно ничего не боялась, потому что меня увлекало само занятие. Страх отнимает силы, отвлекает от самого процесса. Я ни о чем таком не думала на старте. Когда люди чем-то сильно

увлечены, им не приходит в голову волноваться. И сейчас я тоже уверена в себе. Я занимаюсь любимым делом и знаю, что качественно выполняю свою работу. Уверенность придают многолетний опыт, приобретенные навыки и, безусловно, благодарность многочисленных клиентов и их восхищение твоей работой.

Татьяна, а есть мастера, чьими работами вы вдохновляетесь? Возможно, за границей?

Я знаю много достойных мастеров, но всем есть куда расти. Мы учимся каждый день. Сегодня почти все самые сильные специалисты в этой сфере работают в России. Сюда приезжает очень много девушек из-за границы за услугой перманентного макияжа, и это неудивительно. Во-первых, за рубежом она стоит в разы дороже, во-вторых, оказывают ее некачественно. Многие мои клиентки прилетают из Европы на один день – сделать процедуру у меня.

А от чего в первую очередь зависит качество перманентного макияжа?

От уровня мастера. Одним и тем же аппаратом и пигментом можно сделать как очень качественную работу, так и очень плохую, которую придется удалять от 2 месяцев до 1 года. На удаление некачественного перманентного макияжа клиентка потратит куда больше денег, чем на саму процедуру. Все приходит с опытом, хотя бывает и так, что люди работают годами, но не развиваются, не имеют чувства меры, вкуса и знаний. Грамотный мастер должен предугадать, как пигмент будет взаимодействовать с кожей, какой получится цвет в зажившем результате, и, конечно, должен понимать, что перманентный макияж – это лишь подчеркивание





естественной красоты, а не яркий макияж в прямом смысле слова. Это не замена декоративной косметики. Он помогает женщине выглядеть натурально и ухоженно, иметь мягкие пудровые брови, выразительный взгляд и чувственные губы. Яркость можно добавить при помощи косметики.

Сколько специалистов работают с вами?

Со мной в команде работают высококвалифицированные специалисты Полина Гермаш и Зарина Хестанова. У каждого из них своя специфика: кто-то силен в акварельной технике, кто-то специализируется на более «восточном» направлении. Я полностью в них уверена.

Многие хотели бы работать у нас, но в нашей студии все топ-мастера, новичков я не беру, потому что наш имидж и лица наших клиенток – превыше всего. И это ответственность.



Насколько важно удачно подобрать краску под конкретное лицо?

Для девушки, которая пришла на перманентный макияж, очень важно довериться мастеру. Он, в свою очередь, должен спрогнозировать цвет, который получится по окончании процедуры. У всех людей разный оттенок,

структура, плотность кожи (это все влияет на результат). Палитра пигментов очень большая; смешивая их и зная колористику, можно добиться любого оттенка, а также перекрыть некачественную работу.

Насколько велик срок реабилитации после процедуры?

Многие спрашивают, нужно ли брать отпуск на работе и ждать заживления бровей. Моя техника практически безболезненна, без крови и отека. Живает кожа от 2–7 дней в виде легкого шелушения. На нашей инстаграм-страничке я выкладываю

*«Я занимаюсь
любимым делом
и знаю, что каче-
ственно выполняю
свою работу»*



«Перманентный макияж делает контуры более аккуратными и сохраняет при- родную красоту»

фотографии, сделанные сразу после процедуры. Все очень красиво и гармонично, периода реабилитации практически нет. Заживают зоны перманентного макияжа мягко и комфортно.

Кстати, по поводу профиля в «Инстаграме». Вы сами им занимаетесь?

Да, никому не могу его доверить. Я очень люблю, чтобы все было красиво, эстетично, аккуратно. Чтобы в кадр не попало ничего лишнего, чтобы он удачно показывал наш стиль нанесения и качество, которое нас отличает. Мастеров выбирают если не с помощью сарафанного радио, то по фотографиям. Глядя на одну лишь фотографию, можно увидеть ошибки в работе, определить особенности техники.

А вам самой чем больше нравится заниматься – бровями, губами или глазами?

Бровями. Я обожаю брови. Они показывают характер человека. Перед тем как приступить к работе, нужно интуитивно почувствовать человека и понять его предпочтения. Постараться совместить желаемое с реальностью для получения максимально натурального эффекта. Очень люблю, когда люди, приходя за новой формой, доверяются, даже если изначально у них были другие пожелания, а потом удивляются тому, как поменялись их выражение лица и ощущения.

Пользуетесь ли вы перманентным макияжем сами?

Конечно, но большинство людей не замечают этого. Главное правило перманентного макияжа – придавать большую четкость естественным линиям, делать контуры более аккуратными, сохраняя природную красоту.

Что бы вы сказали девушкам, которые раздумывают о перманентном макияже, но не решаются?

Я бы сказала, что, если они не готовы, значит, пока не стоит его делать. Никого никогда не убеждаю, не

настаиваю. На любой поступок нужно решаться, если чувствуешь, что хочешь и тебе это интересно.

Плюсы же перманентного макияжа очевидны. Он существенно экономит время и выручает, когда нет острой необходимости краситься. Держится перманентный макияж до 3 лет, по истечении этого времени он светлеет и исчезает. Качественно сделанный перманентный макияж не переходит в красный, синий, фиолетовый цвет...

Вы полностью реализовались как практикующий мастер? В каком направлении планируете двигаться дальше?

Предела совершенству, конечно же, нет. Я продолжаю учиться. С каждой процедурой и клиенткой по-прежнему получаю ценный опыт, но как мастер давно состоялась. Если раньше мной двигал большой интерес, то сейчас есть цели. Недавно мы открыли школу, в которой обучаем новичков (базовое обучение), так и повышаем квалификацию мастеров со стажем. Плюсы нашей школы в том, что преподают у нас топ-мастера и ученик получает как базовое образование, так и мастер-класс от одного из них. В других школах топ-мастера не ведут базовый курс, а лишь дают мастер-классы за дополнительные деньги.

Группы у нас небольшие, обучение проходит интенсивно. Делимся абсолютно всеми знаниями и работками. Все, кто проходит курс в нашей школе, получают качественную информацию и могут уверенно приступить к работе.

Татьяна, учитывая интенсивный график работы и ответственную должность, остается ли время на отдых и хобби?

Мне повезло: моя работа и есть мое хобби. Я посвящаю ей очень много времени и делаю это с огромной радостью! Могу целыми днями работать с утра до вечера. (Улыбается – Авт.) Но отдыхать тоже успеваю, потому что сама организую свое время.

Можете ли вы назвать себя счастливыми человеком?

На сто процентов! Если раньше я время от времени чувствовала, что чего-то не хватает, хотя в целом в отношениях и делах все было в порядке, то сейчас ощущаю себя совсем по-другому: наслаждаюсь жизнью, радуюсь тому, что происходит, я спокойна и очень счастлива.

Всем желаю прийти к такому балансу и получать удовольствие каждый день.



TATIANA ABIEVA
PERMANENT MAKE UP ARTIST

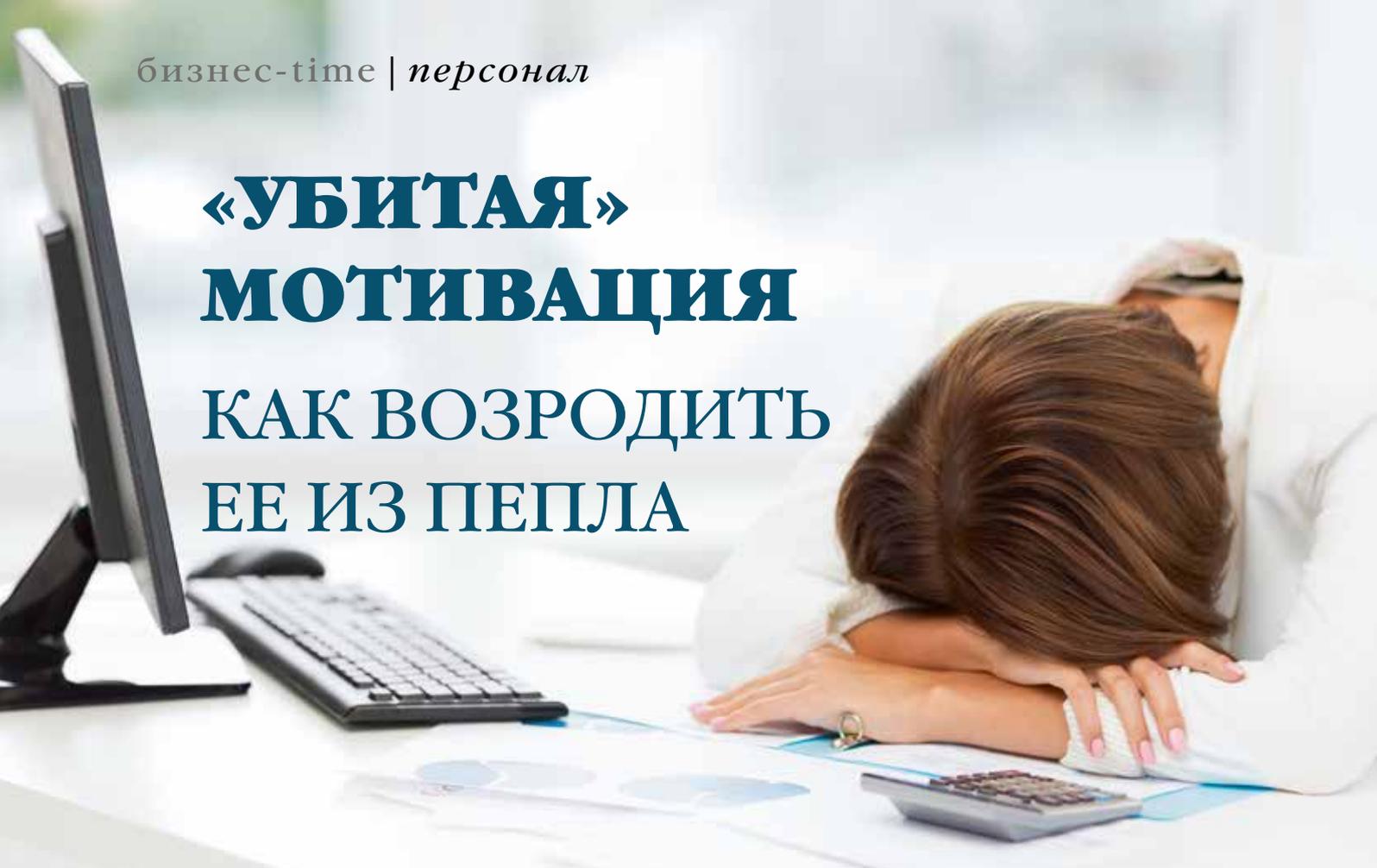
Адрес: Москва, ул. Никулинская 12/1

Тел.: + 7 (925) 909-91-69

IG: permanent_moscow



«УБИТАЯ» МОТИВАЦИЯ КАК ВОЗРОДИТЬ ЕЕ ИЗ ПЕПЛА



Вы, наверное, встречаете ленивых детей, или ленивых сотрудников, или и тех, и других, яростно или пассивно сопротивляющихся всему тому разумному, что вы пытаетесь посеять. Я, к сожалению, встречаю. Почти каждый день. Потому что такая у нас работа – помогать внедрять изменения в бизнесе и в жизни. Ну а детей я просто люблю.

Как вы думаете, каковы причины лени и всевозможных сопротивлений (что, по сути, одно и то же)? Все просто: люди не хотят совершать то или иное действие. Из-за чего так происходит? Основных причин тут две:

- человек (ребенок, сотрудник, муж, жена – неважно) не чувствует своей личной выгоды от выполнения того, чего вы от него добиваетесь. Хотя умом могут и соглашаться, что нужно хорошо учиться в школе или что важно навести в компании порядок, внедрить толковые бизнес-процессы;

- у него в принципе отбита личная мотивация в жизни.

Разберемся в этом подробнее. Для начала давайте вспомним, что такое мотивация вообще и откуда она берется. Что такое мотивированный сотрудник? Это такой работник, который делает то, что нужно вам, причем с энтузиазмом. Как этого добиться? Представим себе весы: на одной чаше – затраты (времени, сил, денег и пр.), а на другой – возможный выигрыш. Любого человек «взвешивает» (сознательно или нет) это соотношение для каждого своего действия или бездействия. Собственно, это и есть оценка эффективности,

о которой мы не раз говорили (эффективность = результат / затраты). И важно, чтобы человеку субъективно казалось (хотя это может быть и обоснованно), что выигрыш от того, что мы предлагаем, больше, чем затраты на его получение. То есть нужно склонить чашу весов в нашу сторону.

Например, при устройстве на работу человек всегда взвешивает, стоит ли предлагаемое нами вознаграждение его усилий. И чтобы повлиять на его решение, нам надо так продемонстрировать ему выигрыш, чтобы он нам поверил. Но не на 5 минут, а на долгие годы.

То же касается и более тривиальных ситуаций. Вы даете сотруднику какое-то задание. Или нечто прописано в бизнес-процессе. И он должен делать это, если хочет работать в вашей компании. Более того, грамотная система мотивации постоянно подталкивает его в нужную нам сторону. Но дело в том, что сотрудник – свободная личность (я не имею в виду армию и подобные структуры). Он постоянно оценивает свой выигрыш от выполнения того, что компания от него требует. И если раз за разом он ощущает, что находится в проигрыше, то:

- глаза его тухнут, и вы получаете работника, который ходит к вам как на каторгу (таких большинство);
- он уходит от вас. Куда? Туда, где, как ему кажется, его выигрыш будет больше. Как говорится, рыба ищет где глубже, а человек – где лучше.

Вообще, в состоянии свободы любое живое существо, сознательно или нет, действует именно по вышеописанному алгоритму.



Рысь гоняет зайца по глубокому снегу до тех пор, пока количество энергии от его поедания не превысит сил, затраченных на его поимку. И если сразу не догнала, то прекращает это занятие.

Работа – это обмен. Сотрудник вкладывает свою компетенцию, время, силы, нервы. А вы платите ему деньги, которые дают ему возможность жить в обществе. Желательно – не только деньги. Обмен может состояться только тогда, когда каждая сторона считает, что она в выигрыше. Причем выигрыш этот больше, чем она может получить где-то еще.

Например, если у вас есть возможность взять за те же деньги лучшего сотрудника, вы так и делаете. А если у кандидата есть предложение лучше,

чем ваше, он, конечно, им воспользуется. Рынок, однако.

Нам надо поддерживать у наших сотрудников ощущение, что они, работая у нас, находятся в выигрыше (желательно обоснованное, иначе о вас распространится дурная слава), то есть мы даем им нечто ценное. Для того чтобы понимать, что мы можем им дать, необходимо выяснить, что им нужно. Тривиальный ответ – деньги – недостаточен, мы это уже обсуждали.

А теперь рассмотрим, как же вовлечь сопротивленца / «лентяя». Сразу оговорюсь, что не существует способа, который давал бы стопроцентный положительный результат. Чудес не бывает. Как правило, на практике мы видим 2 подхода (при всем многообразии внешних проявлений):

- человека уговаривают, подкупают (в прямом или переносном смысле);
- пыгаются заставить.

Увы, и то, и другое в долгосрочной перспективе не работает:

- если вы идете путем уговоров и подкупа, то падает ваш авторитет;
- если вы угрожаете, то человек начинает вас ненавидеть (явно или нет).

Но и в том, и в другом случае, даже если вам удастся достичь кратковременных результатов, человек будет делать то, что нужно вам, только до тех пор, пока сохраняется пряник или кнут. А как только вы отвернетесь от ребенка или уедете в отпуск, он при первой же возможности будет делать все по-своему – еще и потому, что долгое время его собственная воля подавлялась

(неважно, пряником или кнутом). Сжатая пружина имеет свойство расправляться, как только ее отпускают.

Еще хуже, если волю человека подавляли долгие годы. Тогда и сила накопленного сопротивления огромна. Причем изначально это сопротивление может быть адресовано вовсе не вам, если вы, к примеру, руководитель и пытаетесь внедрить те или иные изменения в бизнес. Да что там изменения! Часто сотрудники даже рядовые поручения выполняют (а точнее, проваливают) с кривой ухмылкой на лице и фигой в кармане.

Кому же адресовано сопротивление? Личность человека формируется в детстве: начиная от момента зачатия и примерно до 5 (максимум 7) лет. Вот там и ищите причины саботажа. И «поблагодарите» тех, кто превратил ребенка в профессионального саботажника.

Как ломают личность ребенка? Годами заставляя его что-то делать против его воли. Например:

- туго пеленают младенца. Кормят из бутылочки, а не грудью. Кормят его по расписанию. Оставляют в кроватке одного плакать. Не разрешают спать с родителями;
- постоянно одергивают, критикуют, сговывая его инициативу, не давая свободно играть и вообще проявлять себя;
- требуют проявления формального уважения и вежливости к тем, к кому сам ребенок относится иначе;
- заставляют ходить в детский сад и в школу на скучные нелюбимые уроки, в агрессивный класс, в атмосферу всеобщей уравниловки. Пытка уроками продолжается и дома;
- настаивают на поступлении в вуз с обоснованием «Иначе в армию пойдешь» или «Чтобы мужа хорошего найти» и т.д.

Растущему человеку просто негде проявить свои настоящие желания. Он живет и развивается из-под палки. Точнее, он проявляет свое «я» в виде протестов: отказ от еды и истерики в детстве; всевозможные бунты и агрессия в подростковом возрасте; плохая учеба, регулярные провалы экзаменов; курение, алкоголь и наркотики; ранняя внеплановая беременность и т.п.

Все это – результаты гиперопеки «любящих» взрослых, подавления личности ребенка, навязывания ему чужой жизни. Наша цивилизация полна насилия: над людьми, животными, природой, планетой. Но матрица сильна. Почти все бунты ребенка и подростка не дают ему свободы. Уже к институту (а часто гораздо раньше) мы получаем душевно поломанное существо без серьезного интереса к жизни, циничное и озлобленное на весь мир (в реальности – на родителей). Оно уже никому и ничему не верит. Не видит красоту этого мира и не умеет радоваться. Оно несчастно, но не замечает этого. Для него важны только деньги и самоутверждение, но и они не приносят удовлетворения.

К сожалению, большая часть наших современников такова, кем бы они ни были: чиновниками или гаишниками, клерками в компании, руководителями среднего или высшего уровня. А нередко фрилансеры и бизнесмены тоже годами бегут, как белки в колесе,

не видя смысла в жизни и перспектив что-то действительно изменить.

Что тут можно сделать? Если вы родитель, воспитатель или учитель – не калечить детей насилием (часто оно происходит под видом заботы), давать им жить свободно, проявлять себя. Не заставлять есть по расписанию, не пичкать той едой, которую вы считаете правильной, особенно в огромных объемах. Не одергивать их постоянно (только если они не подвергаются серьезной физической опасности). Не заставлять ходить на скучные уроки и зубрить потом часами дома (или делать вид, что зубрят).

Предлагайте ребенку разные интересные занятия на выбор. Замечайте его настоящие склонности. Просто давайте ему возможность проводить время в играх. Наиграться вдоволь в детстве очень важно. В противном случае ребенок с большой вероятностью психологически не повзрослеет никогда.

Сейчас очень модно раннее развитие детей. К сожалению, во многих случаях оно приносит больше вреда, чем пользы. Да, родители гордятся тем, что их дитя читает в 3 года и играет на пианино в 4. Но зачастую это отбивает внутреннюю мотивацию человека, делает его отличником в школе и институте, но неудачником в жизни.

Редкий успешный бизнесмен может похвастаться золотой медалью в школе и красным дипломом – чаще наоборот. Билл Гейтс бросил Гарвард на втором курсе, чтобы строить бизнес. Ричард Бренсон всю жизнь читает и пишет с трудом из-за дислексии. Евгений Чичваркин с первых курсов института торговал джинсами в «Лужниках». Для успеха в жизни мотивация и воля важнее знаний, тем более внушенных человеку насильно.

Я глубоко убежден, что пичкать человека знаниями против его воли – преступление, ломающее ему жизнь (не говоря уже о пустой трате времени и сил ученика и горе-учителя).

Сначала человек должен почувствовать большое внутреннее стремление чему-то научиться. Только после этого обучение принесет ему пользу. Кстати, это касается и всевозможных бизнес-семинаров и тренингов, большая часть которых не дает реальной пользы заказчику и участникам. Именно поэтому я ушел из бизнес-тренерства в консалтинг: здесь мы помогаем клиентам достигать реальных результатов в бизнесе.

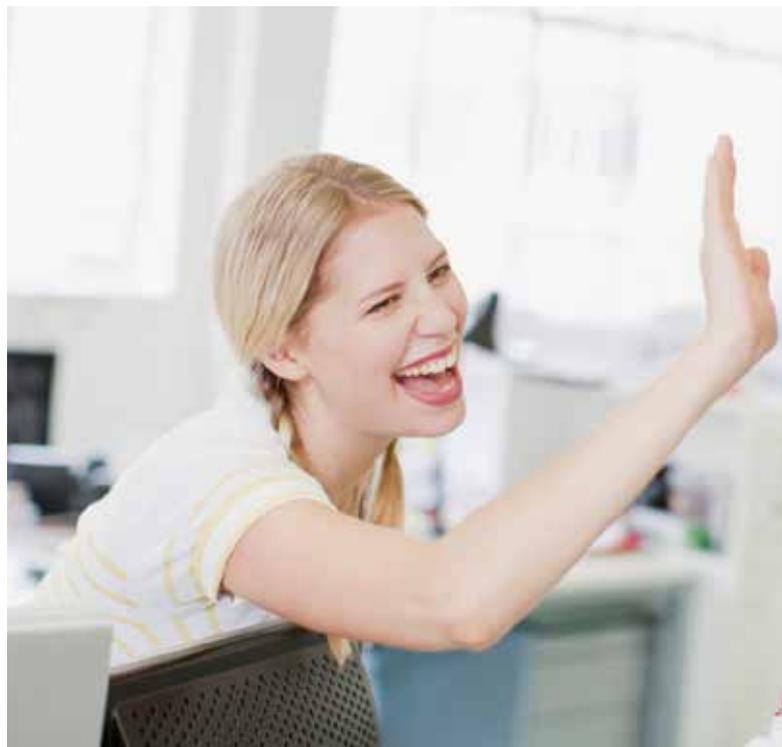
Человек может учиться быстро и хорошо, если ему это действительно важно. Есть примеры, когда подросток, очень стремясь поступить в серьезный вуз, проходил школьную программу за 2 года – и поступал! До этого он просто не хотел учиться – и формально не учился вообще.

По мнению многих, я не самый плохой бизнес-консультант. А до этого был хорошим бизнес-тренером. На заре карьеры несколько лет – успешным системным аналитиком и программистом. И всему этому я научился сам, на практике, меня этому формально никто не обучал! Сегодня я могу ответственно сказать,

что учеба в школе и двух вузах не принесла мне почти никакой пользы. А вот вред – точно. У меня ушло много лет, чтобы преодолеть глубокую неприязнь к учебе и делам вообще, приобретенную за годы обучения. Не говорю еще о впустую потраченных 15 (!) годах жизни.

Человек мудр, по своей сути, с рождения. Развиваясь самостоятельно, без внешнего давления, он сам найдет тот путь в жизни, который приведет его к счастью и успеху. И уж точно он вырастет гораздо более сильной и цельной личностью, чем тот, кого опекали и заставляли долгие годы что-то делать. Конечно, желательно предоставить ему условия для развития, – но не заставлять.

Если вам нужны дополнительные примеры и обоснования, изучите опыт прогрессивных педагогов, которые посвятили воспитанию (в том числе трудных детей) всю свою жизнь: Юлии Гиппенрейтер и Александра Сазерленда Нилла. В книге Гиппенрейтер «Родителям: как быть ребенком» тщательно собраны примеры из автобиографий людей, которых человечество считает гениальными: Цветаевой, Станиславского, Прокофьева, Чуковского, Юнга, Роджерса и др. Все они как один пришли к делу своей жизни самостоятельно, вопреки внешним обстоятельствам.



А как быть, если вы руководитель? Ранее мы уже обсуждали, что уговаривать, подкупать и заставлять сотрудников бесполезно. Мы постоянно видим подтверждения этому в компаниях наших клиентов. Есть только одна возможность достигать долгосрочных результатов – сделайте так, чтобы люди сами искренне захотели делать то, что нужно вам. И обеспечьте необходимые для этого условия. Для этого нужно:

• построить такую систему, в которой необходимое вам поведение сотрудников будет заложено в бизнес-процессы;

• подбирать правильных сотрудников, то есть подходящих вам и вашей компании – в первую очередь по жизненным ценностям;

• мотивировать работников – отнюдь не только деньгами, а прежде всего интересом к делу. Достойная оплата труда – основа, но она не мотивирует работать больше и лучше;

• создавать такую культуру компании, где работать с удовольствием, любить свое дело и компанию – приятно. А если возникают недовольства, конфликты, их не прячут под ковер, а открыто обсуждают, находят выход.

Как всего этого добиться? Решение есть. И, увы, это не волшебная таблетка, которую можно купить или заказать под ключ. Это путь, пройти который можете только вы



сами, – наведение порядка в своем бизнесе. Как это сделать?

• Для начала изучите наши материалы по этой теме, там все описано очень подробно.

• Приезжайте в наши бизнес-лагеря и на другие мероприятия. Там вы подробно проработаете всю

технологии наведения порядка на живых примерах из своего бизнеса, выстроите в голове четкую систему, вовлечете в изменения своих партнеров и топов. По опыту сотен бизнесменов, после обучения в лагере гораздо проще навести порядок в своей компании. Мы проводим лагеря дважды в год: в июле – августе в России, на природе, и в феврале – марте в теплых странах у моря. Смотрите расписание. Заодно отдохнете, наберетесь сил и энергии, хорошо проведете время с семьей, познакомитесь с интересными людьми.

• Пригласите нас в свою компанию для проведения стратегической сессии – она необходима для успешного старта проекта по наведению порядка, чтобы сделать все правильно, по методикам, а также вовлечь вашу команду в изменения, преодолеть естественное сопротивление.

С хорошим консультантом-проводником это быстрее и дешевле: в плане денег, нервов, ключевых сотрудников и клиентов. Иначе можно 40 лет блуждать по пустыне.

Управление изменениями – отдельная сложная профессия. Ни в каком вузе и МВА ей серьезно не учат – у нас на ее освоение ушли долгие годы собственных проб, ошибок и успехов.

Свою команду нужно вовлекать в развитие бизнеса, не скатываясь в уговоры или авторитарное подавление. При этом критически важна ваша настойчивая воля довести преобразования бизнеса до успешного результата – с этими сотрудниками (что желательно) или с другими.

Как вовлекать сотрудников? Как сделать так, чтобы они действительно захотели участвовать в его развитии? Вся наша практика (успешная и иная) говорит о том, что есть только один работающий способ – через грамотное проведение стратегических (рабочих) сессий. На сессии сотрудники решают реальные задачи бизнеса, вовлекаются в его развитие, учатся договариваться, разрешают давние конфликты. Это действительно работает.

Часто мы приезжаем в компанию и видим потухшие глаза сотрудников, явные и скрытые противоречия между руководством и работниками, нарушенную субординацию, саботаж и вообще бардак. И всегда по итогам сессии люди включаются и начинают верить в то, что перемены возможны и действительно нужны, понимают, что и как нужно делать. Конечно, дальнейшее развитие событий зависит от того, как в компании управляют проектом изменений. Но успешно начать преобразования без грамотно проведенной стратегической сессии, увы, невозможно.

Конечно, даже во время рабочих сессий вовлекаются не все. Кому-то удастся вернуть утраченную мотивацию. У некоторых она «убита» настолько, что нужны годы грамотной психотерапии, чтобы помочь человеку. Но это уже его личное дело, а не компании-работодателя. К сожалению, с такими людьми приходится расставаться.

Стратегическая сессия – не волшебная таблетка. Потом нужно упорно и методически грамотно работать внутри компании над ее развитием, проводить поддерживающие сессии с участием внешних консультантов. Всю эту работу необходимо грамотно организовать и управлять ходом проекта. Собственникам и топам – дополнительно обучаться.

От души желаю вам жить и работать с драйвом. И чтобы ваши дети и сотрудники радовали вас и приятно удивляли своим настроем и отношением к бизнесу и жизни, творческими находками и деловыми результатами.

Будьте счастливы!

Михаил Рыбаков,
бизнес-консультант,
основатель команды
«Михаил Рыбаков и Партнеры»
www.mrybakov.ru
info@mrybakov.ru



Кристина Мешкова

КАК ЗАЩИТИТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ СОБСТВЕННОСТЬ?

Вопрос защиты интеллектуальной собственности актуален сейчас для многих. Как доказать свои права на производство и избежать возможных рисков, мы узнали у юриста Кристины Мешковой.

Интервью: П. Авдеева Фото: из архива К. Мешковой

Кристина, защита интеллектуальной собственности – относительно новый в России вид юридической помощи. Как вы решили этим заняться?

Интерес к теме появился у меня еще во время учебы в Киевском национальном университете им. Т. Г. Шевченко (КНУ). В качестве подработки в свободное от учебы время мне предложили сделать пособие в схемах по интеллектуальной собственности Российской Федерации. Я справилась, заказчик работой был доволен. После успешного окончания магистратуры КНУ решила не останавливаться на достигнутом и взять новую высоту – поступить в аспирантуру МГУ. Училась на заочном отделении, параллельно работала в сфере интеллектуальной собственности. В 2015 году успешно защитила диссертацию на тему «Распоряжение исключительными интеллектуальными правами в сети Интернет», стала кандидатом юридических наук, организовала собственную юридическую практику. Именно сочетание фундаментальных теоретических знаний и практического опыта позволяет мне эффективно решать задачи любой сложности в сфере интеллектуальной собственности.

Вы работали в таких крупных компаниях, как «Сони Мьюзик Энтертейнмент» и «Гугл». Какой опыт вы там получили?

Работа в международных компаниях прежде всего позволяет приобрести практический опыт по вопросам интеллектуальной собственности различных стран мира, международного права, общаться с высококвалифицированными юристами из различных стран. Безусловно, в тот период мне прихо-

дилось сталкиваться не только с вопросами интеллектуальной собственности – были, например, и международные поставки, ввоз криптографического оборудования, подготовка корпоративных сделок между нерезидентами. В целом для меня это был интересный, запоминающийся период жизни, но хотелось идти дальше, и я организовала собственную юридическую практику.

В чем вы видите свою основную профессиональную задачу?

В повышении уровня доступности качественных юридических услуг для бизнеса, создающего и использующего результаты интеллектуальной деятельности. Важно не только создавать интеллектуальную собственность, но также эффективно ее охранять и защищать. Иначе она может потерять свою экономическую ценность для правообладателя, а потребители не получают новые полезные товары и услуги.

Своим клиентам я всегда стремлюсь дать максимум – максимум качества, гарантий и услуг по доступной цене. Например, в моей юридической практике есть такая услуга, как регистрация товарного знака. Кроме стандартного перечня услуг и гарантий, я также предоставляю своим клиентам 1 год бесплатных юридических консультаций по вопросам эффективного использования товарного знака с даты его регистрации. Зарегистрированный товарный знак при должном подходе может стать серьезным активом для бизнеса, открывающим новые возможности для роста и развития компании, позволяющим увеличить рыночную стоимость

бизнеса, легально оптимизировать налоги, использовать товарный знак в качестве залога при кредитовании, более эффективно бороться с контрафактом. Для меня важно, чтобы после регистрации товарный знак не превратился в очередную заброшенную в стол и благополучно забытую бумагу.

Кристина, расскажите подробнее о тех возможностях, которые открывает перед правообладателями интеллектуальная собственность?

Прежде всего, большинство возможностей открываются перед правообладателями после прохождения формальных регистрационных процедур. Например, регистрация товарного знака позволяет выстроить сетевой бизнес на основании договора коммерческой концессии (договора франчайзинга);



регистрация производителя программного обеспечения в реестре Минкомсвязи России позволяет применять пониженные ставки страховых взносов (в пределах 14%), при определенных условиях включать расходы на приобретение электронно-вычислительной техники в состав материальных расходов (для целей налогообложения прибыли) в размере полной стоимости такого имущества по мере ввода его в эксплуатацию (без амортизации), в упрощенном порядке привлекать к трудовой деятельности высококвалифицированных иностранных специалистов.

Интеллектуальная собственность – это нечто нематериальное. Как доказать, что она принадлежит именно мне?

В отношении объектов интеллектуальной собственности, для которых государственная регистрация является обязательной, все достаточно просто. Основным доказательством принадлежности вам прав на такие объекты будет являться свидетельство о государственной регистрации соответствующего



объекта интеллектуальной собственности, выданное Федеральным институтом промышленной собственности (ФИПС). К таким объектам относятся, например, изобретения, полезные модели, промышленные образцы, товарные знаки.

Вместе с тем есть такие объекты интеллектуальной собственности, которые не требуют обязательной государственной регистрации, то есть права на них возникают у правообладателя непосредственно с момента создания объекта. Это произведения литературы, науки и искусства, программы для ЭВМ, фотографии, аудиовизуальные произведения (кинофильмы, видеоклипы, рекламные ролики), фонограммы песен и другие объекты авторских и смежных прав. Но как доказать, что именно вы являетесь автором книги, фотографии, другого результата интеллектуальной деятельности? В данном случае вы можете воспользоваться относительно простым и бюджетным способом. Нужно распечатать свое произведение, вложить его в почтовый конверт, указать на конверте в качестве отправителя и получателя собственные данные, направив таким образом произведение самому себе. На конверте почтой будет проставлен штамп с датой отправки. В случае спора вы сможете предъявить в суде нераспечатанный конверт с содержащимся в нем произведением. В качестве доказательства авторства могут также использоваться договоры авторского заказа, лицензионные договоры, любые рабочие материалы (эскизы, чертежи, фрагменты текстов, цифровые носители с записью рабочих версий произведения, фотографии в формате RAW, содержащие метатеги).

Чтобы доказать авторство в случае возникновения спора, можно заблаговременно заверить произведение нотариально в порядке обеспечения доказательств или произвести депонирование произведения в одном из обществ коллективного управления правами. Отмечу, что каждый из данных способов обеспечения доказательств авторства имеет свои сильные и слабые стороны. По возможности, прежде чем предпринимать какие-либо действия, желательно проконсультироваться с юристом, имеющим опыт в данной сфере.



МАРЬЯНА МАГЕРАМОВА

*«Состояние
счастья
должно быть
перманентным»*

Интервью: П. Авдеева
Фото: из архива М. Магерамовой

Многие из нас склонны пускать проблемы на самотек, и касается это не только физического, но и психического здоровья. Стрессы, личные драмы и неудовлетворенность жизнью мы воспринимаем как нечто естественное. О том, как жить, наслаждаясь, а не мучаясь, нам рассказала психолог Марьяна Магерамова.

Марьяна, в каких жизненных ситуациях помощь психолога необходима прежде всего?

Она необходима, когда появляется ощущение потери смысла жизни и себя самого в ней, (взгляд на мир становится более мрачным, и многое, что раньше приносило удовольствие, уже даже не радует), состояние тоски, чувство одиночества, депрессивное состояние и многое другое.

На сегодняшний день в силу ряда причин в нашей стране не особо принято обращаться к психологам. Здесь можно говорить и о стоимости услуг специалиста, и о том, что любая сессия занимает время. И иногда это далеко не 1–5 встреч, а гораздо больше, так как клубочек может быть очень сильно запутан и необходимо хотя бы расслабить нити, а также обучить человека механизмам для дальнейшей самостоятельной работы. Но помощь и общение с профессиональным психологом только тогда идут на пользу, когда у человека есть четкое осознание и желание изменить ситуацию.

Сейчас многие люди правильно питаются, ходят в фитнес-центры, следят за фигурой, посещают стилистов, но мало кто занимается благополучием своей психики, хотя не секрет, что любые телесные недуги напрямую зависят от психического состояния. Психолог – это специалист, который оказывает помощь нуждающимся в ней. Но хочу отметить, что он, как правило, общается с психически здоровыми людьми. Не путайте его с психиатром, чье лечение направлено на людей с психическими патологиями. **В работе вы опираетесь на методы телесно-ориентированной терапии. Почему именно на них?**

20 лет тому назад, когда я начала с упоением изучать практическую психологию, также увлеклась и массажем. Но это было не просто увлечение – это был поиск чего-то нового. У моего старшего брата нашли несколько межпозвоночных грыж, которые постоянно мучили его. Взрослый мужчина лежал и практически плакал от дикой боли, а я судорожно думала, сидя у его кровати, чем я сейчас могу ему помочь. Я всегда замечала некую особенность: любая проблема в теле связана с психологическим напряжением в различных областях самого пациента. В результате моей работы брат оживал в моих руках, а вместе с ним и другие люди, которые, казалось, пришли на массаж, а получили еще и психологическую помощь. Конечно, я пришла к выводу, что все в нашем теле взаимосвязано! Тело всегда откликается на психологический барьер, всегда есть импульс, его сложно не заметить. Я очень люблю работать с телом: оно единое целое с душой человека, с тем, что у него внутри, с переживаниями, фобиями, комплексами и прочим.

На сегодняшний день я не то чтобы опираюсь на этот метод, но иногда он бывает более эффективен, чем все остальные. Это один из многих инструментов, которыми я владею.

Расскажите, пожалуйста, о методах «Формула души» и «Формула карьеры», которые вы используете на консультациях по профориентации.

Мы живем в эпоху информации и новых технологий, поэтому на нашем пути часто встречаются вопросы «Кто я такой?» и «Куда иду?». Правильный выбор профессии и хобби стоит далеко не на последнем месте. Ведь каждый из нас желает легко зарабатывать деньги, чтобы это приносило не только постоянно растущий доход, но и удовольствие от самого процесса. А еще мы желаем увлеченно заниматься каким-либо занятием (хобби), которое бы нам давало истинное наслаждение, что приводило бы нас к ощущению восторга, счастья и свободы.

В неклассической астрологии существует техника «Формула души», помогающая специалисту рассмотреть точную информацию об активной части жизни человека. Эта техника указывает на ведущие формы, способы и направления его реализации, а также позволяет увидеть сильные и слабые стороны характера. Из основной формулы можно высчитать такие подпункты, как «Формула карьеры», «Формула счастья» и «Формула силы».

«Формула счастья» – индивидуальная система наведения на цель и управление самооценкой, координацией. Именно в этом месте живет мечта каждого человека.

«Формула силы» описывает критерии оценки окружающего мира, способы получения информации и каналы связи.

«Формула карьеры» напоминает «Формулу души», но указывает на итоговый продукт, так называемый социальный заказ на этого человека (за что социум желает платить конкретно ему деньги).

С помощью данных формул можно определить предназначение и выбрать более верное направление для каждого человека. Достаточно легко на этой основе подобрать профессию, которая будет соответствовать его интересам, способностям, улучшая качество жизни и помогая ему реализовать себя как личность, а также выявить задачи, связанные с навигацией в социальной сфере, будущую профессию (если речь о ребенке), роль в обществе (в чем человек может себя максимально развить и реализовать) и увидеть направления для его роста и гармонизации будущего. Ведь выбор профессионального пути – это начало жизненного успеха!

Каковы, по вашему мнению, обязательные составляющие личного счастья?

На мой взгляд, это самодостаточность и целостность человека. Счастье – это радость! Радость просто быть, любить себя и других (семью, детей, родных и близких), не требуя ничего взамен, так как любовь все-таки должна быть безусловной и абсолютной. Счастье – это умение достигать; делиться с другими; уметь дарить и одаривать; быть наполненным знаниями, навыками, умениями; быть урав-

новешенным. Это уверенность в собственной значимости и в силах, осознание, что ты здоров и у тебя есть все необходимое. Это когда человек засыпает, удовлетворенный прожитым днем, а просыпается радостный и с желанием создавать новое. Это отсутствие тревог и страхов, принятие жизненных ситуаций и умение вовремя правильно оценить их.

В жизни каждого бывают кочки, но это далеко не повод и не причина падать духом. На мой взгляд, состояние счастья должно быть перманентным у каждого человека, ведь мы дети Творца, а значит, и сами способны творить, главное – уметь верить в себя и себе. Любите друг друга и будьте счастливы!

Помимо психологии и астропсихологии, вы также занимаетесь космоэнергетикой. Как эта практика может помочь человеку?

Классическая космоэнергетика – метод, который работает на здоровье человека, обучая организм жить и развиваться по-новому, вытесняя старое и болезненное, а также улучшая его судьбу. Я очень люблю этот метод, позволяющий очиститься каждому желающему на клеточном уровне, сформировать, а иногда и создать (переписать) судьбу по-новому, исцелив тело и душу путем очищения чакр и ауры человека. Он основан на применении так называемых космических энергоинформационных полей (каналов), имеющих лечебные свойства.

Например, когда мы заболеваем, первое, что страдает, – поле (аура, или энергозащита, которая есть у каждого человека), затем энергоцентры (чакры), а уж потом – органы. В ауре содержится вся информация о человеке, его деяниях и эмоциях. А согласно закону сохранения, ни одно деяние не исчезает бесследно, а переходит на другой план бытия, то есть в ауру. Поэтому мы рассматриваем ее как энергоинформационное поле каждого человека. Безусловно, качество ауры влияет на физический и на психологический планы. И снова возвращаемся к тому, что все в нашем организме взаимосвязано.

Космоэнергетика позволяет не только облегчать физические страдания, но также выявлять и устранять причины самого заболевания, скрывающиеся на ментальном, эмоциональном и других высоких планах. В процессе энергия человека очищается, аура становится плотной и яркой, чакры начинают правильно работать, и вы чувствуете себя более наполненными.

Желаю всем нам наполненности, мира, любви, счастья и гармонии!

Контактные данные:

Тел.: + 7 (925) 054-91-70

Сайт: mageramova.ru

Email: psy@mageramova.ru



Семейный адвокат **Елена Бойцова**

Брачный договор: польза и безопасность

Интервью: П. Авдеева Фото: из архива Е. Бойцовой

В России брачный договор до сих пор считается модой. Между тем именно его заключение может обезопасить вас от тех рисков, о существовании которых вы пока даже не думаете. Семейный адвокат Елена Бойцова рассказала нам, чем еще может быть полезен брачный договор.

Елена, какими вопросами занимается семейный адвокат?

Всеми юридическими вопросами семьи от ее создания (регистрация брака) до прекращения (расторжение брака, смерть супруга). Сюда относится очень широкий спектр вопросов семейного, наследственного, налогового, гражданского, корпоративного права.

Семейное право включает: составление брачных договоров, соглашений о разделе имущества, соглашений об алиментах и о порядке общения с детьми, представление интересов в судах по искам о расторжении брака, о разделе имущества супругов, о взыскании алиментов на детей и супругов, о порядке общения с детьми и определении их места жительства, об установлении отцовства или лишении родительских прав.

Наследственное право включает: составление завещания, сопровождение оформления наследства, споры наследников в суде, услуги исполнителя завещания, услуги поверенного семьи (систематизация и хранение актуальных сведений об имуществе наследодателей).

Налоговое право включает: мониторинг налоговой задолженности, составление налоговых деклараций, представление интересов членов семьи в налоговых органах и в суде.

Гражданское право включает: сопровождение сделок с недвижимостью, экспертизу договоров, заключаемых членами семьи.

Корпоративное право включает: защиту бизнеса от «семейных» рисков, защиту семьи от рисков бизнеса.

В каких ситуациях составление брачного договора является необходимостью?

Я ратую за заключение брачного договора любой семьей. И чем раньше, тем лучше, поскольку невозможно заранее прогнозировать, что будет происходить в семье. Обязательно заключение брачного договора для:

- индивидуальных предпринимателей, поскольку они отвечают по обязательствам своим имуществом (куда относится и доля в семейном имуществе);
- участников компаний, генеральных директоров, членов совета директоров, лиц, которые де-юре не являются собственниками компаний, но фактически определяют их деятельность (все указанные лица несут субсидиарную ответственность по долгам компании в случае ее банкротства, либо с них могут быть взысканы убытки, причиненные компании);
- поручителей по кредитам третьих лиц (они отвечают своим личным имуществом и долей в имуществе супругов).

Что еще, кроме материальных вопросов, может регулировать брачный договор?

Он может устанавливать только имущественные права и обязанности. В России запрещено брачным договором регулировать неимущественные семейные вопросы. И даже если удастся заключить договор, содержащий положения о таких правах и обязанностях супругов, то эти положения считаются недействительными.

Почему брачный договор лучше заключать у семейного адвоката, а не у обычного нотариуса?

Семейный адвокат имеет больше опыта и времени на составление брачного договора, учитывающего интересы супругов. Семейный адвокат просчитывает



последствия расторжения брака, смерти одного из супругов, признания одного из супругов банкротом, учитывает перспективы судебного спора по брачному договору, а также привлечения супругов к ответственности по обязательствам.

Безусловно, брачный договор должен быть нотариально удостоверен. Но подготовку договора лучше доверить семейному адвокату.

Иногда один из партнеров не предлагает брачный договор, боясь услышать упреки в подозрительности. Как быть в таком случае?

Я предлагаю алгоритм действий по началу разговора о брачном договоре:

- супруг, желающий его заключить, должен сам разобраться в его преимуществах;
- следует понять, чем брачный договор может быть полезен второму супругу;
- нужно невзначай упомянуть о шумном разводе и разделе имущества, о смешном брачном договоре (такие есть не в России), об интересной книге или фильме на тему – поводов поговорить можно найти много (в моей книге «Брачный договор: как договориться с партнером по браку или бизнесу» самая большая глава посвящена именно этой теме). Это позволит «прощупать» отношение супруга к брачному договору. Главное – не давить и не настаивать, но находить как можно больше поводов для разговора и обсуждать чужие истории и договоры;
- когда поймете, что почва подготовлена, начать разговор о брачном договоре. Не исключено, что супруг сам предложит его заключить.

Какие советы вы можете дать бизнес-леди, желающим обезопасить себя от неприятных юридических неожиданностей?

Бизнес-леди просто обязаны иметь брачный договор, чтобы не потерять бизнес и защитить семью. Доли в уставном капитале и акции компании подде-



жат разделу, как и любое имущество, нажитое супругами в период брака. И без брачного договора ваша компания может быть поделена с бывшим супругом, а то и вовсе перейти к нему в случае раздела имущества. Часты случаи, когда бывшие супруги при разводе шантажируют бизнес-леди, требуя передать им всю семейную недвижимость в обмен на бизнес. Немаловажно, что и устав компании должен содержать «защитные» формулировки от вхождения в компанию бывшего супруга.

Также рекомендую защитить брачным договором имущество семьи, на долю бизнес-леди в котором может быть обращено взыскание по ее обязательствам (возмещение убытков, причиненных компании, и привлечение к субсидиарной ответственности в случае банкротства компании).

Помимо корпоративных юристов, бизнес-леди следует общаться с семейным адвокатом, чтобы комплексно защитить свой бизнес и семью.



Контактные данные:
Тел.: + 7 (495) 500-32-22
Email: boytsova@lawex.ru



Ольга Воробьева

«ЦЕННО БЫТЬ ВЕРНЫМ СЕБЕ И РАБОТЕ»

Интервью: П. Авдеева
Фото: из архива О. Воробьевой

Проекты дизайнера Ольги Воробьевой – это всегда впечатляющие и особенные интерьеры, дарящие великодушное настроение всем, кому посчастливится в них оказаться.

Визуально расширить и освежить небольшое пространство, сделать мрачное, неудобное место роскошным и функциональным, найти удачный цветовой аккорд и придать помещению неповторимую атмосферу – все это удается Ольге благодаря многолетнему опыту и огромной любви к своему делу, умению услышать и понять заказчика.

Ольга, почему вы решили стать именно дизайнером, а не архитектором или художником?

С раннего возраста я очень любила рисовать и много времени уделяла изобразительному искусству, упорно нарабатывая навыки и развиваясь в этом направлении. Когда встал вопрос о выборе профессии, для меня все было определено. Интерьер привлекал меня всегда, но, когда человек находится в начале своего пути, интересно все. Это значит, что постоянно ищешь себя, хочешь попробовать многое. Так, я 6 лет профессионально и довольно успешно занималась масляной

живописью, писала картины (работы Ольги находятся в галереях и частных коллекциях – Авт.).

Тем не менее интерьер мне был интересен всегда, и с 2004 года он окончательно стал неотъемлемой частью моей жизни. Я переехала в Санкт-Петербург, чтобы посвятить себя профессии дизайнера. На сегодняшний день моими заказчиками стали очень интересные и успешные люди, и это то, за что я люблю свою работу, – она дает возможность создавать красивое, гармоничное и функциональное пространство для людей, общаться с ними и постоянно развиваться.





Чем вам как профессионалу заниматься интереснее: жилыми или общественными помещениями?

Каждое направление в интерьере привлекает меня по-своему. Это разные ощущения, возможности и эмоции – как мои, так и заказчиков.

Частный интерьер – это создание особой атмосферы помещения, присущей конкретному человеку или семье. Здесь создается образ дома или квартиры, особенная стилистика, своя внутренняя энергетика, в которой этим людям будет комфортно жить и строить отношения. И мне нужно чувствовать, понимать людей, их потребности и желания, чтобы постараться сделать именно их интерьер, где им будет удобно и уютно, где они будут находиться день за днем. Интересно. Это как прожить маленькую жизнь другого человека.

Общественный же интерьер – в основном бизнес, и в нем нет такой камерности и интимности, как в частном, в нем нет границ. Он должен удовлетворять потребности множества людей, начиная от заказчика, персонала и заканчивая посетителями, а также отвечать их задачам и желаниям, связанным с этим пространством. И этим для меня он очень привлекателен – своей многомерностью и разнообразием поставленных задач. Здесь необходим другой подход, важно апеллировать к категориям выгоды и окупаемости с точки зрения вложенных инвестиций.

Сколько времени проходит между обсуждением идеи с заказчиком и созданием готового дизайн-проекта?

Каждый проект индивидуален. Обычно на разработку полного дизайн-проекта уходит не менее 2–3 месяцев. Но бывали и исключения, требующие создания проекта за экстремально короткие сроки.

Появляются ли у ваших заказчиков необычные пожелания?

Иногда бывают, и я, как человек азартный и любящий все необычное, включаюсь в такие проекты, если это интригует и становится для меня чем-то новым, возможностью расти и расширять свой кругозор.

Например, один из таких проектов – создание орнитария для отеля в Карелии. Все начиналось с любви заказчика к филинам – так и появилась идея орнитария. А дальше – много работы, поиск информации, начиная от стилистики здания, его грамотной организации и функциональности и заканчивая поиском самих обитателей вольеров, чем я тоже занималась. Много приходилось ездить по стране, смотреть подобные проекты, общаться со специалистами, орнитологами, чтобы здание в первую очередь было правильно организовано для его обитателей. Нам удалось создать один из лучших орнитариев, приближенный к европейским стандартам условий содержания птиц.

Такие проекты не единичны, и о работе над каждым из них я могу рассказывать очень много, так как все они имеют свою особенную историю – от мимолетной идеи до их полного воплощения в жизнь.

Где вы черпаете вдохновение и творческую энергию?

Моим вдохновением являются заказчики и то, что я могу сделать для них, что дать, их эмоции, желания, благодарность, когда они счастливы в созданном для них пространстве. Поэтому для меня так важно «гореть» тем, что я делаю и для кого, получать удовольствие от самого процесса, зачастую сложного и не всегда идущего гладко и как хотелось бы. Важно найти общие точки соприкосновения с людьми и общий язык, ведь иначе ничего не выйдет: если не быть влюбленным в людей и проект, то он получится пустым. На мой взгляд, ценно быть верным себе и своей работе.

Контактная информация:
Тел.: +7 (905) 261-19-57
Сайт: interior.com.ru
Email: olg-vorobev@yandex.ru

Ксения Пустовая

ПОХУДЕНИЕ как приятный бонус!

Интервью: П. Авдеева Фото: из архива К. Пустовой

Похудеть грамотно, получив стабильный результат, – задача сама по себе не легкая. Но кто-то не останавливается на ней, продолжая развиваться и помогая обрести стройность другим. Основательница «Школы диетологов» Ксения Пустовая готова поделиться с нами секретами похудения и рассказать о своей уникальной школе, где возможно не только похудеть всем желающим, но и получить очень востребованную на сегодняшний день профессию.

Ксения, расскажите, пожалуйста, как вы пришли к решению открыть «Школу диетологов»?

Создание «Школы диетологов» – это абсолютно логичное решение, продиктованное скорее необходимостью решить несколько задач. С одной стороны, у наших диетологов было сильнейшее желание донести до худеющего человека истину: показать причины избыточного веса в его конкретном случае, объяснить на пальцах ошибки в питании и совместно их исправить. И, поверьте, 80% всех ошибок повторялись! Нам показалось абсолютно логичным объяснить это в виде видеоуроков.

С другой стороны, мы столкнулись с нехваткой кадров. Перед нами стала задача увеличить количество грамотных консультантов по питанию. Ведь если диетолог делает свою работу качественно и тратит свое время на составление рациона, говорит с худеющим о его индивидуальных нормах БЖУ (белки, жиры, углеводы в рамках суточной калорийности – Прим. ред.), помогает выбрать полезный продукт на прилавке магазина, подсказывает, что из блюд банкетного меню можно есть поздно вечером, то сопровождать одновременно много клиентов консультант физически не сможет. Поэтому, выбирая между количеством клиентов

на одного диетолога и качеством их сопровождения, мы, естественно, сделали свой выбор в пользу качества. Решив при этом, что помочь всем нуждающимся в коррекции веса можно посредством создания своей кузницы кадров!

Вот так и родилась «Школа диетологов», в которой существуют разные уровни обучения. Есть уровень для желающих сбросить лишний вес, на котором студент учится составлять для себя сбалансированный рацион питания – и худеет. А есть уровни для тех людей, которые хотят помогать другим становиться стройными и зарабатывать на этом. Поэтому у нас они получают новую, очень востребованную специальность – «консультант-диетолог».

Где и как проходит обучение?

Студенты учатся в онлайн-пространстве, то есть обучение может проходить прохладными вечерами на диване с чашкой горячего чая, в любом городе мира. Надо сказать, что мы были сильно удивлены географией учеников, ведь нам казалось, что наш охват – Россия и страны СНГ. А не тут-то было... США, Израиль, Корея, Испания, Эстония, Молдова и другие страны. Знаете, как в рекламе: «Вы говорите на русском? Тогда мы идем к вам!»

Ксения, в чем суть вашей методики обучения?

Методика держится на двух столпах. Одно дело – научиться составлять рационы разной физиологической направленности и сопровождать клиента до результата, а вот другое дело – обеспечить себя клиентами и быть востребованным на рынке. В сфере диетологии мы акцентируем внимание именно на индивидуальных особенностях человека: возраст; диеты, на которых он сидел в течение жизни; хронические заболевания; физическая активность и прочие факторы. И эти индивидуальные особенности накладываются на утвержденные Министерством здравоохранения РФ и ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения – *Прим. ред.*) нормы.

Нам важно, чтобы студент развивался как профессионально, так и материально. Поэтому такое большое внимание уделяется обучению маркетинговой составляющей. А поскольку мы сами реальные практики, нам нужно было только «упаковать» свой опыт и передать его студенту.

Долго придется учиться тому, кто решил стать профессионалом?

По-разному... Все зависит от индивидуального графика каждого студента, в среднем от 1 до 3 месяцев. На это влияет и начальный уровень подготовки человека, ведь есть люди с медицинским образованием или образованием в сфере спорта, а есть совершенно не подготовленные. Естественно, такому человеку потребуется больше времени для погружения в диетологию и нутрициологию.

Так у вас и врачи обучаются, и спортсмены?

Да, около 30% студентов – люди с медицинским образованием, много фитнес-инструкторов хотят повысить квалификацию, равно как и специалисты сферы здоровья и красоты: массажисты, косметологи, психологи и другие специальности.

Остальные студенты – люди совершенно разных профессий. Банковские работники и госслужащие, учителя и повара, экономисты и юристы. А еще молодые мамы в декрете, которые стремятся материально помочь своим мужьям и осваивают новую профессию.

Вы выпускаете сертифицированных диетологов. Получается, вы растите своих же конкурентов?

Так может показаться людям, которые незнакомы с темпом развития ожирения в мире. А число людей с избыточным весом растет в геометрической прогрессии! И на фоне этой печальной тенденции спрос на профессиональных диетологов/консультантов по питанию так высок, что задумываться о возникшей конкуренции нам предстоит очень нескоро. Вот выпустились и продолжают учиться у нас несколько тысяч студентов. А население России – 140 миллионов человек, из них более 50% страдают избыточным весом. Представляете масштаб? Это более 70 миллионов! Поэтому простая арифметика, на мой взгляд, даст самый объективный ответ на ваш вопрос.

С получением профессии понятно, а вот чему вы учитесь тех, кто просто хочет похудеть для себя?

Мы не просто учим человека худеть, мы помогаем ему решить задачи, связанные с питанием. Так называемые алиментарные задачи. И, решая их, человек приходит к здоровому образу жизни во всех его проявлениях. Например, семейный ужин больше не заканчивается чаепитием с поеданием конфет или пирожных, а достойное место в рационе начинают занимать свежие фрукты и овощи. Кажется, что это так просто и все об этом знают... Но знать и делать – это, поверьте, совершенно разные вещи!

В семье человека происходят колоссальные изменения: присутствие витаминов и минеральных веществ влияют на укрепление иммунитета, баланс белков, жиров и углеводов вкупе с пищевыми волокнами нормализуют пищеварение и усвоение полезных веществ. И, как следствие, члены всей семьи постепенно начинают терять лишний вес, если он имеется. А дальше – больше: биологический возраст снижается, состав тела меняется, животы уходят, да и болеть в семье начинают все меньше и меньше. Вот так качественно меняется образ жизни одной отдельно взятой семьи. А похудение – это просто приятный «побочный эффект» приобретенного здоровья!



Контактная информация:
Сайт: школа-диетологов.рф
IG: kpustovaya
FB: 100006268170359
VK: id202007328
OK: 182049350119

ОКСАНА ТИЩЕНКО

«Перманентный макияж – это творчество!»



Интервью: П. Авдеева Фото: из архива О. Тищенко

Кому-то перманентный макияж до сих пор кажется капризом. Но для очень многих женщин он становится идеальным решением различных проблем. О том, как с его помощью подчеркнуть естественную красоту и замаскировать недостатки, нам рассказала мастер перманентного макияжа Оксана Тищенко.

Оксана, почему вы решили заняться перманентным макияжем?

Как-то моей маме много лет назад сделали татуаж всех зон на лице. Результат был ужасным. Бедная моя мама! Выхода на тот момент не было, и она носила всю эту «красоту» очень долгое время.

Я искала информацию о том, как убрать некачественный татуаж, и незаметно тема меня затянула. Отучившись и получив очень скудные знания, я не работала долгое время. Жила в то время в маленьком городе, конкуренция была большая. И только по прошествии нескольких лет я встретила очень хорошую женщину, сказавшую мне: «Садись и делай». И сама пришла ко мне моделью. Спасибо ей огромное за тот толчок, которого мне так не хватало. Прошло много лет, а я все также вспоминаю Марину. Люблю рисовать, люблю свою работу! Очень приятно смотреть, как мои клиенточки меняются. (Улыбается – Авт.)

В каких случаях перманентный макияж – лучшее решение для женщины?

Конечно, клиенты приходят разные. Кто-то просто хочет подчеркнуть свою красоту, а кому-то

перманентный макияж действительно необходим. Есть ряд клиенток, у которых нет своих бровей, природа не наделила их густыми бровями и подходящей формой. Это легко исправит перманентный макияж! Всего несколько штрихов – и вы красавица!

Или взять те же стрелки. Очень многие девушки не могут нарисовать ровные. Они тратят много времени на их прорисовку. А если сделать перманентный макияж межресничного пространства, ресницы будут казаться более густыми, а глаза – более выраженными.

Так же и губы: нечеткий контур, излишняя бледность – все эти проблемы решает перманентный макияж.

Меняются ли с течением времени запросы клиентов в плане цветов, формы и т.д.?

В первую очередь методы работы меняются, становятся более совершенными. Хороший перманентный макияж просто подчеркивает красоту. Он выглядит натурально, естественно. И многие просят сделать так, чтобы окружающие ничего не заметили. Это раньше, лет 10 назад, говорили: «Сделай посочнее, и надолго! И цвет потемнее!». Хотя мне еще

«Хороший перманентный макияж просто подчеркивает красоту. Он выглядит натурально, естественно. И многие просят сделать так, чтобы окружающие ничего не заметили»

попадают женщины, желающие черные брови или стрелки с хвостами до ушей. А иногда приходится и отказать в процедуре, потому что понимаешь: лучше остаться без работы, нежели сделать «трэш». Мы за естественную, натуральную красоту!

Ваша мастерская оказывает услуги и в сфере инъекционной косметологии. Какая процедура сейчас наиболее востребована?

Конечно, все хотят хорошо выглядеть. Многие сейчас начали за собой ухаживать, да и процедуры стали доступнее. Это радует!

Биоревитализация, мезотерапия – сейчас эти процедуры делает каждая вторая девушка. А инъекции ботокса уже не кажутся такими пугающими. Все инъекции работают в комплексе, одни дополняют другие. Невозможно выделить какую-то одну услугу.

Лица разные: кому-то показаны ботокс и биоревитализация, а кому-то – заполнение морщин филлерами на основе гиалуроновой кислоты. Одно могу сказать точно: главное – не переборщить. Во всем должна быть мера!

Вы не только практикующий мастер, но еще и преподаватель. Как вам пришла идея организовать свои курсы перманентного макияжа?

Очень долго я работала одна. Но всегда наступает такой момент, когда ты расширяешься. И вопрос подбора мастеров в команду оказался для меня непростым. У нас очень много школ, методы обучения у всех разные, и требования – тоже. Поэтому



мне пришла хорошая идея обучить мастера перманентного макияжа для себя, чтобы работать одной командой. Сейчас я обучаю уже не только для работы в своей мастерской, но, как говорится, и всех желающих. Причем только индивидуально и по свободному графику.

Можно ли назвать создание перманентного макияжа творчеством?

Любая работа с лицом для меня творчество! Хотя перманентный макияж, хоть инъекции красоты. Ведь от меня зависит, останется ли в женщине изюминка после моей работы или нет. Нельзя все делать шаблонно. Каждая женщина индивидуальна. И, конечно, перманентный макияж – это творчество: мы творим красоту! (Улыбается – Авт.)

Контактные данные:

Тел.: + 7 (926) 142-13-91

Сайт: ovtstudio.ru

Email: info@ovtstudio.ru

FB: OVTstudio

VK: ovtstudio

IG: permanent_cosmetology_moscow



ЕЛИЗАВЕТА ЛОГВИНОВА

«Каждая женщина идеальна по природе»

Интервью: П. Авдеева

Фото: из архива Е. Логвиновой



Принять и поверить в себя, не потерявшись в круге ежедневных обязанностей, выходит далеко не у каждой женщины. Как это сделать без лишних сложностей, мы спросили у психолога Елизаветы Логвиновой.

Елизавета, быть психологом для вас – это призвание, крест или удовольствие?

Это однозначно призвание. Еще со школьных времен я могла легко «терапевтнуть» своих знакомых, а сейчас с удовольствием помогаю клиентам.

Что вы посоветуете женщине, у которой из-за большого количества обязанностей просто не хватает времени на себя?

Научиться дружить со временем! Есть такое понятие, как тайм-менеджмент, при помощи которого можно составить индивидуальное расписание. В нем будет указано не только время для чтения любимых книг, визита парикмахера, но и время на приготовление любимых блюд. Таким образом, женщина включает в себе часовой механизм (Улыбается – Авт.) Он-то и поможет начать дружить со временем.

С какими специфическими проблемами сталкиваются современные бизнес-леди?

С потерей женской роли. Большинство женщин взяли на себя много «мужских» обязанностей, что порой придает им больше маскулинности, нежели мужчинам.

Как женщине научиться принимать себя такой, какая она есть?

Перестать искать идеал.

В первую очередь необходимо начать делать упражнение с зеркалом: каждое утро минут 10 говорите себе комплименты. Они должны создаваться следующим образом: зеркало плюс я, любимая, равно «Какая же у меня сексуальная улыбка!». Каждая женщина идеальна по природе, поэтому необходимо лишь принять свою внутреннюю женщину и разрешить ей присутствовать в вашей жизни!

Email: tetyshka.freud@gmail.com

IG: [tetyshka_freud](https://www.instagram.com/tetyshka_freud)

YouTube: #МыслиТетушкиФрейд

«**В**се мои работы создаются для вас, чтобы вы не задавались вопросом, куда пойти или какой праздник должен настать, чтобы надеть наряды от Evgeniya Dronova. Моя цель очень проста: все, что я создаю, должно быть простым, но в то же время нарядным и дарить женственность и красоту нашим покупательницам. Дорогие мои, носите с удовольствием одежду by Evgeniya Dronova, дарите своим мужчинам блеск в глазах и вашу нежность, встречайте ваши половинки, если их еще нет, гуляйте с детишками, прогуливайтесь в парках и бегайте на работу всегда только в хорошем настроении! Будьте любимы и любите. А я в свою очередь буду радовать вас новыми шедеврами».



Всегда ваша Евгения Дронова

Тел.: + 7 (909) 650-26-70
 Сайт: evgeniyadronova.com
 Email: evgeniyadronova@list.ru
 IG: [evgeniya_dronova](https://www.instagram.com/evgeniya_dronova)
 FB: [evgenia.shakurova](https://www.facebook.com/evgenia.shakurova)
 VK: [club64242599](https://vk.com/club64242599)



«Главное в интерьере – эргономика, мода вторична»

Евгения Матвеевко – представитель новой формации в российском бизнесе. Сразу же после получения диплома о высшем образовании (МАРХИ, один из престижнейших вузов страны) она создала собственное дело, став руководителем и идейным вдохновителем архитектурного бюро FlatsDesign. Как молодому специалисту хватило решимости с головой окунуться в непростой рынок дизайна интерьеров, взять на себя ответственность за коллектив и что из этого получилось, рассказывает сама Евгения.

Интервью: **П. Авдеева**

Фото: из архива **Е. Матвеевко**

Евгения, профессия вашей мамы, архитектора, как-то повлияла на ваш выбор профессионального пути?

Конечно, самым непосредственным образом. Я никогда не хотела быть кем-то еще, кроме архитектора и дизайнера интерьеров. После школы я поступила в МАРХИ, училась на кафедре реставрации и реконструкции и много работала непосредственно с интерьерами. Это очень интересно, и это – мое. А после окончания института я открыла архитектурное бюро FlatsDesign. К слову, название FlatsDesign осталось со времен, когда я работала только с жилыми помещениями. Сегодня же мы все чаще занимаемся общественными интерьерами, но поскольку название стало брендом, то мы его не меняем. **Как вы решились сразу открывать свое дело, не поработав перед этим по найму, не получив опыта?**

Опыт у меня был. Я работала параллельно с учебой с 2008 года в агентстве, которое занималось перепланировкой помещений, – сначала архитектором, а затем и главным архитектором. Это был ценный опыт, с тех пор я хорошо разбираюсь в вопросах перепланировки и точно знаю, что вписывается в пределы существующих

строительных норм, а чего делать ни в коем случае не стоит.

В сфере дизайна интерьеров конкурентная среда очень плотна, из нее необходимо как-то выделяться. В чем вы видите отличия именно вашего архитектурного бюро?

Здесь есть проблема. Дело в том, что ни одна компания не скажет, что она работает неграмотно или некачественно. А наши клиенты пока просто не умеют оценить качество документов и визуализации, которую им предоставляют дизайнеры. Ведь красивая, вызывающая эмоции картинка – это еще не все. Дизайн-проект – это прежде всего точность чертежей, расчетов, достоверность визуализации, и именно в точности и достоверности я вижу наше серьезное конкурентное преимущество. **Если можно, расскажите подробнее о некоторых ваших проектах.**

Один из интересных проектов – офис известного рекламного агентства. Заказчики хотели, чтобы каждый клиент понимал, что он пришел в офис современной российской компании. Но передать это нужно было не в лоб, разместив на стене карту России или вид на московские набережные. И мы передали отсылку к одному из направлений



Евгения
Матвеевко

в живописи – к русскому авангарду. Интерьерное решение показывает, что здесь работают не просто творческие люди, но люди, которые хорошо знают историю русской живописи. Можно сказать, что этот интерьер выполняет особую просветительскую функцию.

Совершенно в другом стиле решено помещение клиники SV Cosmetologie. Когда они обратились к нам, то рассказали, что поменяли уже трех дизайнеров. Я думаю, что в предложенных им решениях было недостаточно той мягкости и атмосферности, которую создали мы. Сегодня SV Cosmetologie встречает посетителей домашней, уютной обстановкой и ничем не напоминает стандартные клиники с атмосферой пусть дорогой, но больницы. Интересно, что этот интерьер работает как реклама нашего бюро – оттуда к нам пришло немало новых клиентов.

Среди проектов жилых интерьеров можно выделить квартиру

в ЖК «Миракс Парк» площадью 150 квадратных метров. Живет здесь семья, родители и взрослая дочь, тем не менее интерьер получился несколько брутальным и мужским. «Мы уже пожили и в кантри, и в провансе, – рассказали заказчики, – и теперь нам хочется простых чистых линий и современных решений». У нас получился цельный лаконичный интерьер в ореховых цветах. В спальне визуальным акцентом стала стена за изголовьем кровати, выложенная деревянными стеновыми панелями, которые выглядят как паркетная доска. Такое решение стало альтернативой картинам или часам, которые традиционно размещают над кроватью.

Квартира в ЖК «Лосиный Остров», которую мы переделывали для девушки Ольги, очень скромна по площади – всего 45 квадратных метров. Я бы сказала, что это интерьер с улыбкой, мягкий и очень эргономичный.

Так, на стене в прихожей мы развесили вполне функциональный велосипед, на котором владелица ездит в теплое время года, и ее коллекцию миниатюрных велосипедов. Раньше большой велосипед зимой хранился на даче, а декоративные варианты лежали в коробках. Заказчица просила продумать систему хранения для велосипеда и разместить коллекцию – мы совместили два эти пожелания и нашли одно небанальное решение.

Прекрасно-спокойным этот интерьер делают стиль прованс, нежные цвета и обилие естественного света.

Еще одна 45-метровая квартира, которую мы делали даже без проекта, просто по чертежам, находится на Тимирязевской. Ее хозяйка – молодая семья, которая хотела как можно быстрее съехать от родителей в собственное жилье, потратив при этом совсем небольшие деньги. На все про все, включая демонтаж и перепланировку, у нас было 2 месяца. Конечно, если бы не мои строители, с которыми мы понимаем друг друга с полуслова, за работу без проекта и визуализации я бы не взялась. Но в этот раз все сложилось хорошо. Стильный современный «икеевский» интерьер был готов точно в срок.

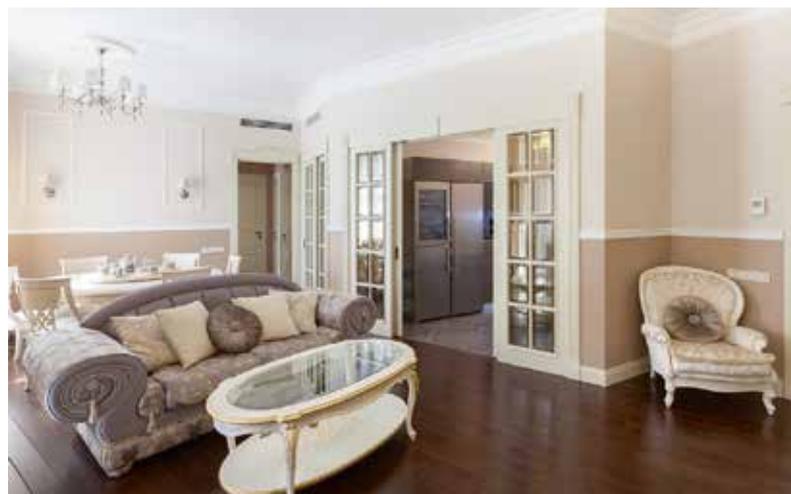
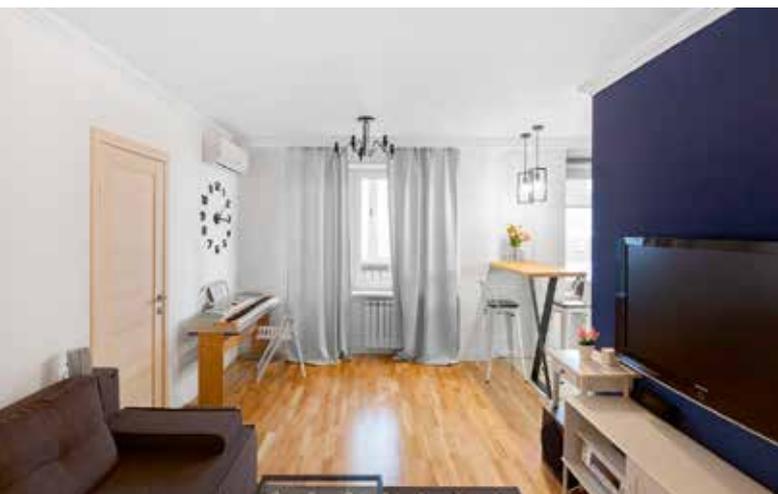
Если говорить о дизайне квартир, то какие стили сегодня популярны и востребованы?

Я бы сказала, что в моде микс из нескольких направлений, нечто среднее между стилями гламур, лофт и минимал-шик. Но мое личное мнение: главное всегда – это эргономика и функциональность помещения. мода меняется каждые 2–3 года, ремонт же делают значительно реже. Это значит, что интерьер должен оставаться актуальным и радовать хозяев не менее 10 лет. мода в данном случае вторична.

Адрес: Москва, ул. Образцова, 7

Тел.: +7 (495) 744-74-95

E-mail: info@flatsdesign.com





«Роскошь – это образ жизни»

Интервью: **С. Котлукова**

Фото: из архива **И. Фефеловой**

Однажды мы услышали невероятную историю про девушку, которая, заказывая интерьер квартиры, так доверяла дизайнеру, что попросила не показывать ей ни эскизов, ни визуализаций, а просто отдать ключи, когда ремонт будет готов. «Ого! – сказали мы. – Такое доверие – лучший показатель репутации».

Поэтому, как только появилась возможность, мы сразу встретились и поговорили с этим дизайнером. Ее зовут Ирина Фефелова.

Ирина, большинство ваших проектов – роскошные и красивые интерьеры. У жителей Гренландии есть 200 определенных снегов. Какие виды роскоши вы различаете для себя?

200 видов снегов? Они счастливые люди, если живут среди белого и видят его в оттенках. Белый – это необыкновенный цвет. Он будто палитра: позволяет наносить на себя другие цвета и оттенки, принимает любую форму, умеет отразить свет и может одновременно вобрать его в себя, чтобы поглотить. Чист и одновременно требует непрерывной постоянной заботы... Мой любимый цвет.

А роскошь? У нее-то сколько оттенков?

Роскошь в интерьерах – возможность жить в обрамлении, которое вдохновляет тебя на новый день, новые

дела, на любовь и на семью. Для меня это сама жизнь. И я вижу ее в нескольких ракурсах. Первый – когда человек «кричит» о достатке и выставляет напоказ много дорогих предметов. Это не плохо, это такой подход. Другой вариант роскоши – антиквариат в интерьере, предметы искусства, изысканное убранство, предметы мебели или декоры очень высокого ценового уровня.

Есть еще один вид роскоши, и он мой самый любимый, – когда подобраны не только предметы той самой «дорогой» роскоши, но и милые сердцу вещицы: фотографии родных и близких, рисунки детей, памятные сувениры. Все это может быть роскошью в том самом «моем» понимании, когда богатство жизни проявляется в эмоциях и когда это дорогая вещь, которой ты



«Роскошь в интерьерах – возможность жить в обрамлении, которое вдохновляет тебя на новый день...»

на самом деле можешь пользоваться, а не хранить в сервантах, доставая по великим праздникам.

Конечно, роскошные интерьеры – это еще и дорогая отделка, и дорогая мебель, уникальные светильники и продуманный дизайн. Без этих составляющих назвать роскошным интерьер сложно.

Может ли роскошь быть «небогатой»?

Если мы говорим о роскошном интерьере, то это всегда вложения. Здесь и экологичные, и часто уникальные отделочные материалы, и предметы роскоши и искусства, и изысканные декоры, дополнительные удобства жизни.

Другое дело, как ты к той или иной вещи относишься. Какая из них для тебя роскошь, а какая просто образ жизни? Тот же бассейн. Роскошь это? Скорее, забота о здоровье. У большинства моих клиентов это норма жизни: утренний бассейн, а рядом – специально оборудованная комната для пилатеса и многое-многое другое для здоровья. Это как водитель или помощник – не роскошь, но средство для комфортной жизни.

Что такое «гарантия на год», о которой вы пишете на своем сайте?

Это гарантия на отделочные работы. Ее устанавливают строительные нормы и правила.

Есть ли элемент, который вы стараетесь включить в любой интерьер или заказ?

Есть. Это любовь к заказчику. Мои пожелания добра и хорошей жизни. Без добра и заботы невозможно создать интерьер. Даже строгий мужской кабинет, если он будет создан «наотмашь» или с агрессией, не даст хозяину ни процветания, ни успеха. А вот четкое понимание поставленных задач, полная отдача в создании планировки, вложенная любовь к интерьеру, пожелания успеха – все это незримо создает тот самый «вкус» любому помещению. Вот что я вношу в каждый проект. И именно поэтому каждый из них оценивается заказчиками высоко.



Тел.: + 7 (915) 101-05-05
Сайт: www.IrinaFefelova.ru

Голландская перезагрузка Искусство путешествовать Пространство и эмоция

Приветствую вас, счастливые люди!

Путешествовать, познавать мир и наслаждаться его красотой и совершенством – это огромное счастье! Предлагаю вам обратить свой взор на Королевство Нидерланды. Несмотря на весьма миниатюрные габариты, исторический опыт, наследие и харизма этой страны поражают воображение!

В Голландии я оказалась в 2006 году благодаря невероятной цепочке мистических событий – чему несказанно рада! Влюбилась в эту страну с первого взгляда и... похоже, навсегда! Интенсивная практика с профессиональными гидами, которые живут и работают здесь много лет, – и почетное звание гид – теперь моя профессия, любимейшее хобби и дело моей жизни!

Королевству Нидерланды удалось вместить в себе многие богатства духовного и материального мира. Голландия просто не способна оставить кого-либо равнодушным. Теперь и вы сможете в этом убедиться, а я постараюсь помочь составить тот образ, который навсегда останется в вашем сердце. Любое действие, скрепленное глубоким чувством, имеет особую силу. Каждая моя экскурсия – это передача не только определенных знаний, но и частички огромной любви ко всему миру и непосредственно к Нидерландам. Ваши интересы и пожелания станут основой индивидуальной программы экскурсий.

Богатый и насыщенный жизненный опыт, багаж знаний, определенный набор личных качеств и особенности характера позволяют мне многие годы исполнять роль вашего проводника, гида и помощника, друга и наставника, хранителя ваших секретов... список можно продолжить!

Эксклюзивная экскурсия моей компании – «Голландская перезагрузка. Побег из Матрицы...». Дорогие участники великой игры под названием Жизнь! Конечно, все вы смотрели легендарный фильм «Матрица». С недавних пор я беру с собой на каждую экскурсию те самые «пилюли». Хотите проснуться и совершить побег из матрицы хотя бы на несколько часов?

Я предлагаю вам неформальную прогулку по Амстердаму в вашем формате. Можем встретиться за чашечкой ароматного кофе... и... я составлю для каждого из вас уникальную комбинацию «Пространство и эмоция». Безусловно, во время прогулки вы пройдете все повороты истории легендарного города, но маршрут будет составлен таким образом, чтобы особенно порадовать именно вас! Цель нашего путешествия – я хочу, чтобы вы почувствовали себя свободными и абсолютно счастливыми! В идеале – навсегда.

Приглашаю вас сделать шаг в новую жизнь. Да здравствует И Г Р А! Никто не возвращается из путешествий таким, каким он был раньше. Я предлагаю вам совершить голландскую перезагрузку. Подарите себе путешествие, о котором вы будете вспоминать с радостью и счастливой улыбкой. Добро пожаловать в Страну чудес! До встречи в Амстердаме!

Ваш гид-проводник Элен

Контактные данные:
Тел.: +31 (641) 50-43-67
Email: perezagruzka16@yandex.ru



ТАТЬЯНА АРЮТОВА

Как получить интерьер мечты?



Интервью: П. Авдеева Фото: из архива Т. Арютовой

Создание гармоничного, стильного интерьера – кропотливая работа, требующая слаженного взаимодействия заказчика и дизайнера. О том, как организовать ее так, чтобы обе стороны остались довольны, нам рассказала дизайнер интерьеров и декоратор Татьяна Арютова.

Татьяна, иногда заказчик сам не представляет, какой стиль ему нужен. Как вы помогаете ему определиться?

В 80% случаев заказчик говорит, что знает, чего хочет, но не может это выразить. На первых встречах смотрим фото интерьеров, обсуждаем, что нравится, а что нет. За несколько встреч у дизайнера формируется представление о будущем интерьере, его стиле, подходящих приемах. Получается, заказчик и дизайнер помогают друг другу определиться.

От чего зависит стоимость конкретного проекта?

От возможностей заказчика. У каждого свой бюджет, угадать его дизайнер не может. Если заказчику сложно назвать сумму, перед выбором мебели и отделки я составляю таблицу с предварительной стоимостью основных позиций и отправляю ее заказчику. Он принимает таблицу или просит ее подкорректировать в ту или иную сторону.

Имеет ли смысл приступать к ремонту, если дизайн-проект еще не завершен?

Конечно, нет! До передачи строителям чертежей дизайнер продлевает большую работу: расставляет мебель, продумывает концепцию каждой комнаты, делает эскизы, подбирает мебель и отделочные материалы. Для этого нужно время. Если строители и дизайнер начинают работать одновременно, о продуманном интерьере нужно забыть. С началом ремонта лучше подождать пару месяцев, если действительно нужен красивый, профессионально созданный интерьер.

И вот дизайн-проект готов! Что заказчику делать дальше?

Создание дизайн-проекта – это только начало работы над интерьером. Далее начинается реализация: ремонтные работы, закупка мебели, отделочных и строительных материалов. Справиться со всем этим заказчику сложно, и, как правило, реализация проекта доверяется его автору – дизайнеру. Опытный дизайнер всегда предложит следующие услуги своему заказчику:

- помощь в подборе строителей;
- авторский надзор;
- комплектацию предметами интерьера и отделочными материалами;
- декорирование интерьера.

Нанимая дизайнера на постпроектные работы, заказчик доверяет решение основных вопросов и проблем ему, а сам продолжает вести привычный образ жизни. Когда заказчики минимально участвуют в процессе, то говорят по его окончании, что не почувствовали трудностей ремонта. И это лучшая похвала дизайнеру – сработал профессионально.

А какими качествами, помимо профессионализма, должен обладать хороший дизайнер?

Дизайнер должен быть немного психологом, должен чувствовать людей, любить учиться, хотеть развиваться и расти профессионально, быть уверенным в себе и своих идеях, чтобы его уверенность передалась заказчику и строителям. Он должен быть предупредительным, внимательным и ответственным. Дизайн – это образ жизни, так как невозможно перестать быть дизайнером в конце рабочего дня. И вообще, рабочий день полноценно заканчивается, когда дизайнер спит. (Улыбается – Авт.)



APYUTOBADESIGN

Тел.: + 7 (916) 147-14-70

Сайт: da-interior.ru

Email: info@da-interior.ru

ГЮНЕЛЬ САЛИМОВА

«Перманентный
макияж –
ювелирная
работа»

Интервью: П. Авдеева
Фото: из архива Г. Салимовой



Искусство создавать красоту требует филигранной точности. Малейшая ошибка стилиста, визажиста или мастера перманентного макияжа может превратить гармоничный образ в нелепый или просто неудачный. О тонкостях нанесения перманентного макияжа и правилах выбора мастера мы поговорили с высококвалифицированным специалистом в этой области Гюнелью Салимовой.

Гюнель, какие качества, по вашему мнению, отличают хорошего мастера перманентного макияжа?

Хороший мастер – тот, у которого богатый опыт за плечами. Он должен уметь работать с клиентами. Курсы, машинка в руках и даже собственный кабинет не сделают из вас профессионала, если вы не чувствуете красоту человеческого лица, не знаете анатомии, не разбираетесь (хотя бы в основах) в дерматологии и косметологии, а также не обладаете художественной жилкой и гибкостью мышления. Кроме того, перманентный макияж – это не только «порисовать» на лице. Это еще и поиск компромиссов, и умение вести переговоры, и понимание линий, и даже умение продумывать свои действия на несколько лет вперед.

Насколько сильно диплом визажиста помогает вам в работе?

Диплом визажиста – очень нужная вещь. Когда меня просят подсказать курсы, где можно обучиться искусству перманентного макияжа, я советую сначала пройти курсы визажа. Мастер в первую очередь должен разбираться в пропорциях человеческого лица и уметь подбирать форму, подходящую именно определенному типу. Диплом визажиста нужен прежде всего для себя:

я считаю, каждая девушка или женщина должна уметь краситься красиво и правильно, при этом подчеркивая достоинства и скрывая недостатки.

Часто ли после основной процедуры требуется коррекция?

Чаще всего по прошествии 1–2 месяцев может понадобиться коррекция. Тут многое зависит от особенностей кожи, ее жирности, плотности. Все-таки мы рисуем не на листе бумаги, а на человеческой коже, которая может преподнести всякие сюрпризы в виде нежелательного оттенка.

Или, наоборот, кожа может оттолкнуть больше пигмента, чем надо, и тогда проводится процедура коррекции цвета и плотности пигмента. Тем самым продлевается срок жизни вашего перманентного макияжа. Но опять-таки я не всем корректирую – бывают случаи, когда все прекрасно берется с первой процедуры с равномерным закрасом.

Бывают ли случаи, когда вы отказываетесь от работы с клиентом?

Конечно. У меня были случаи, когда я отказывала или отговаривала. В основном я отказываю клиенткам, если наше видение не сходится и мы не приходим

к общему решению в создании эскиза. Клиентка хочет определенную форму, цвет бровей, губ или век, но ее представление противоречит моим знаниям. Тогда, естественно, мы с ней прощаемся, я предлагаю ей сходиться на консультацию к другому мастеру.

В чем же все-таки основные достоинства перманентного макияжа?

Все очень просто. Перманентный макияж помогает:

- увеличить и скорректировать форму губ, обвести природный контур и сделать растушевку, что избавит от каждодневного использования карандаша и помады;
- исправить и подчеркнуть форму бровей, при этом они будут выглядеть как натуральные (если сделать процедуру у профессионала);
- создать эффект густых ресниц, сделать более выразительным взгляд или скорректировать форму глаз, нанести пикантные родинки.

Перманентный макияж незаменим при аллергии на косметику. Он позволяет сохранить основные линии макияжа при посещении бани или бассейна, а также в жарких странах летом. Он экономит время, что особенно актуально для деловых женщин, которым в течение дня не раз приходится подводить глаза, губы, брови.

Чем стоит руководствоваться при выборе мастера?

Выбирая мастера, не искать того, кто ближе к дому. Отнестись со всей серьезностью к данному вопросу. Искать профессионала, качественно выполняющего

свое дело, думать о том, что не все ошибки можно исправить.

Процедура перманентного макияжа приравнивается к ювелирной работе. В выборе мастера поможет просмотр портфолио – работы должны быть оформлены в одном стиле, чтобы наблюдался почерк мастера.

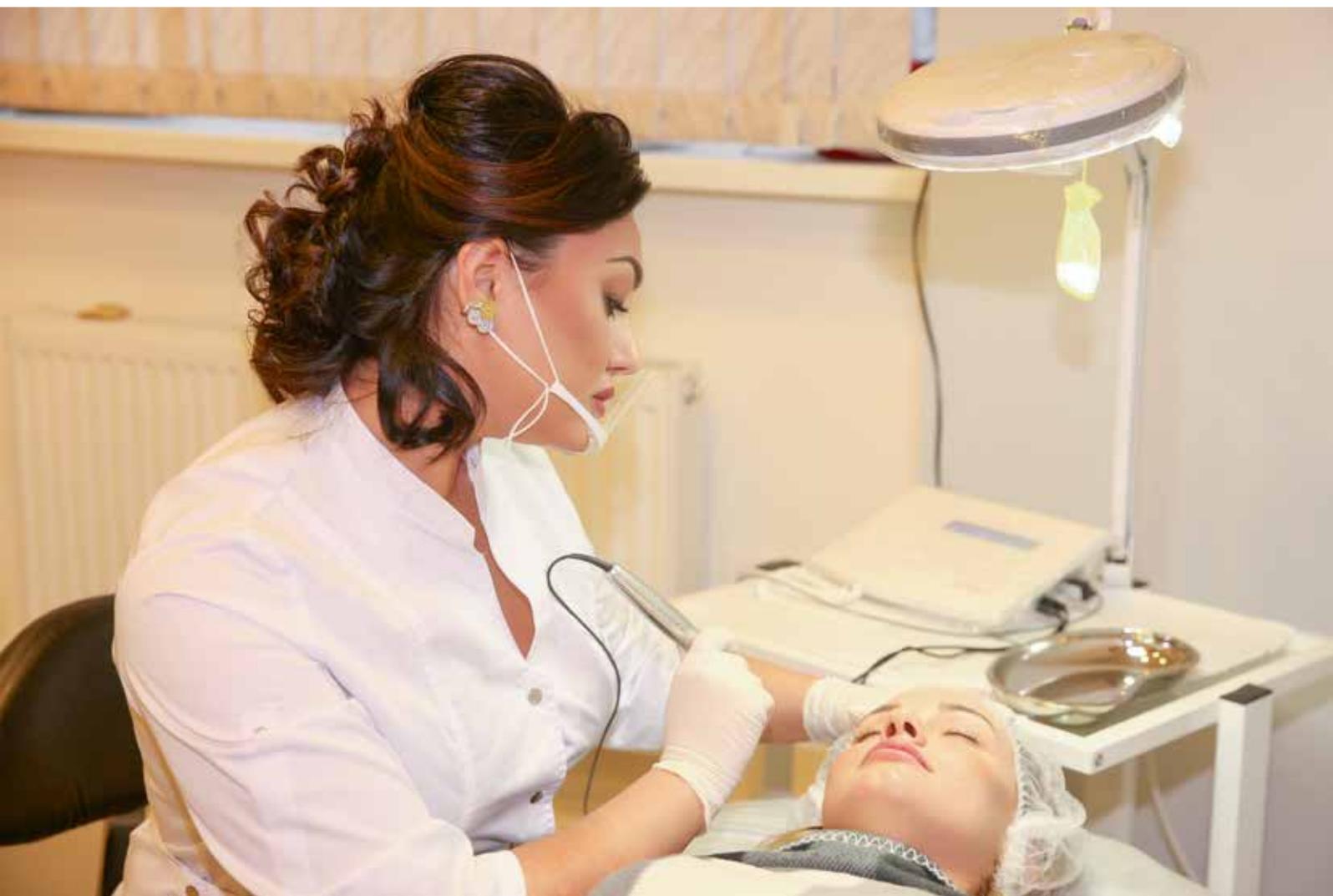
Лучший способ – рекомендации. Если ты видишь работу мастера на подруге или, скажем, на знакомых... Ну и запомните: качественный перманентный макияж не может стоить дешево! Высокое качество требует больших затрат. Именно поэтому услуги мастеров, предлагающих эти процедуры по подозрительно заниженным ценам, могут быть небезопасными.



Адрес: Rīga, Jura Alunāna, 6

Тел.: + 371 (200) 73-000

Сайт: permanentstyle.lv



НЕОБЫЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

Тренажерный зал, пилатес, йога – вот стандартная программа большинства фитнес-клубов. Если самоистязание на тренажерах вам не интересно, а привычные групповые тренировки перестали приносить удовольствие, пора сменить обстановку. Мы предлагаем вам обзор оригинальных и эффективных тренировок, благодаря которым вы по-новому посмотрите на фитнес.

ЙОГА В ВОЗДУХЕ

Сидячий образ жизни, бич современного человека, остается самой распространенной причиной проблем с позвоночником. И если вы пока не ощутили их, то это обязательно произойдет в будущем, – если ничего не предпринимать. Комплекс упражнений воздушной йоги предназначен именно для того, чтобы разгрузить позвоночник и крестец. Называться эта система может по-разному: антигравитационная йога, флай-йога и т.д. Но суть в любом случае одна: человек выполняет асаны классической индийской системы оздоровления, находясь в гамаке.

Благодаря действию силы тяжести позвоночник растягивается, а напряжение снимается. Поскольку вы находитесь в воздухе, приходится задействовать практически все группы мышц, чтобы не потерять равновесие. Соответственно, тело становится более подтянутым. Особенно интенсивно работают мышцы пресса, так что, если плоский живот до сих пор остается для вас недостижимой мечтой, воздушная йога сможет помочь.

Антигравитационная йога имеет преимущества перед классической: подвешенное состояние позволяет с легкостью выполнять те асаны, которые с трудом давались на твердой поверхности. К тому же вы буквально парите в воздухе, что гарантирует яркие впечатления.





ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Чем интенсивнее вы двигаетесь, тем быстрее сжигается жир. Беда в том, что далеко не все могут двигаться интенсивно на протяжении длительного времени. Как же быть? На помощь приходят интервальные тренировки, позаимствованные фитнес-инструкторами у профессиональных спортсменов. Они представляют собой активные, изматывающие физические упражнения, чередующиеся с коротким отдыхом или более легкими упражнениями.

Основная приманка в данном случае – возможность быстро избавиться от жира. Действительно, интенсивный характер таких тренировок сильно сокращает сроки достижения желаемого результата. Да и длятся они недолго – полчаса максимум. Но нагрузка, которую получает организм за эти 30 минут, очень велика, поэтому выдержит ее не каждый. Интервальный метод занятий вполне можно сочетать с аэробикой. К примеру, несколько месяцев вы посвящаете интенсивной нагрузке, а потом возвращаетесь к традиционному фитнесу.

Помните, что интервальные тренировки требуют определенной подготовки. Если вы только начинаете путь к обретению идеальной физической формы, они не помогут вам, а лишь отобьют желание заниматься своим телом дальше.

БОДИ-БАЛЕТ

Если мечта стать балериной все еще теплится в вашем сердце, боди-балет поспособствует ее реализации. Сцену Большого театра покорить уже вряд ли удастся, но похвастаться гибкостью и пластикой вы сможете уже скоро. Основа боди-балета – комплекс упражнений из классической хореографии, адаптированный для среднестатистического человека. Дополняют его элементы йоги и пилатеса, так что программа получается интересная и разнообразная.

Зона бедер для многих является проблемной. Если ненавистный жир (так называемые ушки) никак не желает исчезать, то боди-балет – то, что нужно. Ведь, как известно, силе и гибкости ног в классическом балете уделяется повышенное внимание. Эта система тренировок хорошо сказывается на состоянии суставов, особенно тазобедренных. Поэтому женщины, часто страдающие заболеваниями мочеполовой системы, могут найти в боди-балете неожиданное, но эффективное решение проблемы. Но главное, что дают эти упражнения, – безупречная осанка и невероятное изящество. Боди-балет не только развивает физически, но и раскрывает вашу женственность, что тоже немаловажно.





ФИТНЕС НА КАБЛУКАХ

Стилетто, или фитнес на каблуках, – новое веяние, пришедшее к нам из Италии. Его суть не столько в специфических упражнениях, сколько в форме: вместо удобной спортивной обуви женщины надевают каблуки. Хотя для занятий нужны каблуки средней длины, даже самые простые наклоны выполнять на них куда сложнее. В программу стилетто прежде всего входят упражнения на координацию и формирование осанки. Прорабатываются разные группы мышц, так что к концу занятия у вас устанут не только ноги.

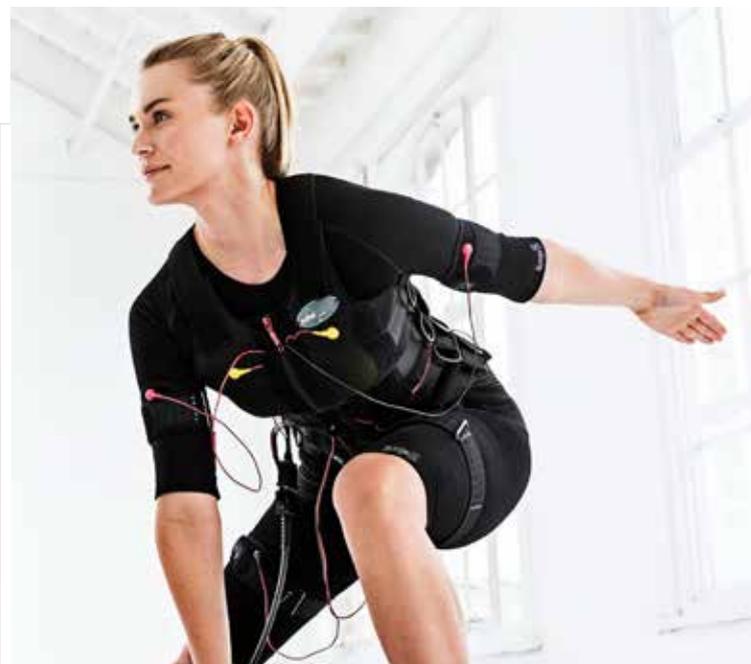
Несмотря на то что врачи всего мира бьют тревогу из-за пристрастия женщин к шпилькам, проповедники фитнеса на каблуках утверждают, что эта система не вредит, а, наоборот, помогает сохранить здоровье. Во-первых, на занятиях учат правильно распределять нагрузку на ноги, уменьшая риск различных травм. Во-вторых, женщина учится владеть своим телом, что положительно сказывается и на физической форме, и на самочувствии. Главное – выбрать удобные (и ни в коем случае не новые) туфли, чтобы занятие не превратилось в испытание.

EMS-ТРЕНИРОВКИ

Электромиостимуляция – процедура, позволяющая повысить тонус мышц. Изначально ее применяли врачи, чтобы помочь восстановиться пациентам, которым противопоказаны практически любые нагрузки. Затем подключились косметологи, обнаружившие пользу электромиостимуляции для похудения. Сейчас дошла очередь и до фитнес-инструкторов.

Перед занятием к вашему костюму крепятся электроды. Во время упражнения мышцы сокращаются, и мио-стимуляция увеличивает частоту этих сокращений. Импульсы активно воздействуют на тело, а пульс ускоряется. Таким образом, выполнять любые упражнения становится в несколько раз тяжелее.

Как и интервальные, EMS-тренировки также позволяют сэкономить время – вместо 45–60 минут стандартного фитнеса здесь вам хватит и 20-ти. Воздействие на мышцы осуществляется не только снаружи, но и изнутри, вследствие чего их тонус повышается быстрее. Это особенно актуально для тех, кто хочет восстановить прежнюю форму после родов или операции.



БОКС В ВОДЕ

Если аквааэробика уже не кажется интересной, бокс в воде – то, что вам нужно. Во время плавания активно работают практически все мышцы. Благодаря сопротивлению воды любые движения даются тяжелее. Представьте, как подтянется тело, если вы занимаетесь боксом, одним из самых энергозатратных видов спорта, в бассейне!

На такой тренировке мышцы работают в 2 раза активнее, при этом нагрузка на суставы минимальная. Упражнения включают приемы не только из бокса, но и из боевых искусств, что делает программу по-настоящему разнообразной. Еще один существенный плюс аквабокса – вода практически сводит к нулю возможность травм.



ЗООФИТНЕС

Немало тех, кому привычные аэробные и силовые тренировки кажутся скучными. В таком случае вернуть интерес к физической нагрузке поможет зоофитнес. Он не предлагает новых упражнений, но зато заставляет включиться эмоционально. Дело в том, что суть зоофитнеса – в подражании животным. Это кажется забавным, но при этом действительно работает.

На занятиях вы имитируете движения животных в интенсивном режиме, что и способствует похудению. Толчки, прыжки, выпады, изгибы и другие элементы кардионагрузки знакомы нам по обычной аэробике. Но в данном случае условие подражания требует повышенных усилий: движения животных точнее и мощнее. К тому же перерывы между упражнениями, как и в случае с интервальными тренировками, минимальны. Калории во время занятий зоофитнесом расходуются так интенсивно, что вы не успеете заметить, как постройнеете.





АННА СОГЛАЕВА

«Дарю красоту и уют!»

Интервью: П. Авдеева Фото: из архива А. Соглаевой

Ремонт помещения – трудоемкий процесс. Начиная его, можно попытаться обойтись собственными силами, а можно обратиться к дизайнеру – профессионалу, способному не просто изменить помещение, а сделать его максимально подходящим для вас. Почему предпочтительнее второй вариант, нам рассказала дизайнер интерьера Анна Соглаева.

Анна, в чем вы видите призвание дизайнера?

Я всегда получала удовольствие от возможности помогать людям, делать их жизнь интереснее, красивее, добрее. Моя работа, которую я очень люблю и ценю, как раз позволяет мне это делать. Я имею возможность дарить людям красоту и уют! Работа дизайнера – это живое, активное действие, позволяющее мне самосовершенствоваться и помогать людям в самых простых на первый взгляд вещах, замечать скрытую в них красоту, привнося эстетику и гармонию в их жизни!

Почему обратиться к дизайнеру все-таки лучше, чем заниматься ремонтом помещения самостоятельно?

Многие люди, никогда не сталкивавшиеся с работой дизайнера интерьера, очень удивляются, узнав, что дизайн-проект имеет свою цену, и зачастую немаленькую. Я хочу внести ясность в этот вопрос. Прежде всего, дизайнер – это профессия. Она требует времени, сил и финансовых затрат на ее освоение. Это не только природный вкус или талант, но и определенный багаж знаний в области эргономики, колористики, композиции, чертежной графики, компьютерного проектирования, специфики строительных и отделочных материалов. Дизайнер подготавливает полный проект интерьера, в том числе расположение стен, перегородок, коммуникаций, розеток, выключателей и т.д.

Он же, как правило, курирует строительные работы по воплощению этого проекта в жизнь. Дизайнеры интерьера обязательно знакомы с основами архитектурного проектирования, разбираются в строительных материалах, понимают (хотя бы в общих чертах), как производятся строительные работы, эргономика интерьера и уже только потом декор.

Один из важных моментов, который заказчик чаще не замечает или не придает ему значения, – это концепт-идея. То есть мысль, рожденная в голове дизайнера, не имеющая пока материального воплощения, но являющаяся сутью всего дизайн-проекта. Как удачный сюжет для писателя или красивая музыка для музыканта, идея проекта – его изюминка, уникальность, неповторимость. И вот чтобы создать эту идею, требуются и умение услышать, понять предпочтения и образ жизни заказчика, и багаж знаний, перечисленный мною ранее, и природный талант, и определенное психологическое напряжение. Эта часть работы чаще всего недооценивается и воспринимается заказчиком как необходимость платить деньги за воздух.

Если бы каждый человек обладал способностями творца, то и необходимость в подобных профессиях отпала бы, но мы все разные, и у каждого есть свои знания, навыки и умения.

Почему дизайнеров часто пугают с декораторами? И чем они отличаются?

Декоратор работает только с деталями. Грубо говоря, это вазочки, тряпочки, картиночки. Он не взаимодействует со строительной бригадой, не имеет понятия о стройматериалах и ремонте, он заходит в уже готовое помещение. Соответственно, и оплата нашего труда тоже отличается. Сейчас в России очень тонкая грань между этими двумя профессиями, но она есть. Поэтому рекомендую всем быть внимательными в данном вопросе и уточнять заранее, какие работы может осуществить дизайнер, а какие – деко-



Психологический контакт с заказчиком очень важен. Ведь можно просто не сойтись, не понравиться человеку каким-то своим неправильным поведением или отношением к чему-либо. Необходимо внимательно выслушать все пожелания клиента, узнать все его предпочтения: что ему нравится, что он любит, чего не приемлет в принципе. Нельзя ему навязывать только лишь свою точку зрения, ссылаясь на свой опыт. Дизайн интерьера имеет совершенно чудесные свойства – преобразовать интерьер и заставлять людей чувствовать себя определенным образом. Я постоянно нахожусь на связи с заказчиком, ни в коем случае не отстраняю его от участия в создании его нового жилища. Подсказываю, показываю, объясняю, как сделать лучше и правильней, но ничего не делаю против его желания и воли. Мы работаем вместе и в итоге получаем именно то, что он хотел и о чем мечтал.

Поэтому у меня за время работы дизайнером, слава богу (и надеюсь на это в дальнейшем), недовольных клиентов не было. Качественный дизайн – это не только красивые картинки, это детальная проработка каждого миллиметра. Качественный – значит максимально удобный для проживания, когда все,

ратор, чтобы не было обманутых ожиданий, разочарований и в дальнейшем – дорогостоящих ошибок.

Вы не только дизайнер интерьера, но и юрист. Как юридическое образование помогает в работе?

Работа юристом в свое время меня дисциплинировала. Мне легко работать, не имея зависимости от кого-то, не прикрепляясь к какой-либо дизайн-студии только из-за нехватки опыта и боязни брать всю ответственность за оформление документации на себя. Ведь перед началом работы необходимо правильное и юридически грамотное составление договоров и прочих документов, и это является обязательным условием. Также за время работы юристом я приобрела опыт общения с людьми и умение найти с ними контакт, и сейчас это помогает мне в моей работе дизайнером.

Почему так важно перед началом всех работ составить представление о психологических особенностях клиента?



чего касается глаз, радуется, когда вы понимаете, что это не квартира после ремонта, а именно ваш дом. В нем заложены именно ваши привычки, характер, достижения.

Опыт – сын ошибок трудных. И все же каких ошибок начинающему дизайнеру лучше не допускать?

Первейшая ошибка, которую совершает начинающий дизайнер, – чрезмерное украшательство. Сувениры и декоративные элементы хороши тем, что могут подчеркнуть общий стиль дизайна вашей квартиры, но в погоне за эксклюзивностью нередко

мы допускаем ошибки, которые сводят все старания на нет. Хороший дизайн – это как можно менее нагроможденный дизайн.

И еще одной нехорошей ошибкой начинающего дизайнера является отказ от авторского надзора за реализацией проекта. Создание проекта – лишь начало пути, главное – его успешное воплощение. Никто не заинтересован в качественной реализации проекта так, как его создатели. Разработать проект и не реализовать его вместе с заказчиком – значит бросить работу на половине пути. Клиент должен получить именно тот интерьер, который утвердили в проекте.

Какие тренды в дизайне сейчас имеют наибольшую силу?

Хиты и новинки 2017 года – принципиально новое и хорошо забытое старое. Со временем плюш вернулся в интерьеры, также фольклор, все большую популярность приобретают текстура и фактура: всевозможные фактурные ткани, панно, а также любые декоративные элементы с крупной текстурой. Дерево стараются оставлять в максимально натуральном виде, в современном дизайне оно не терпит больших слоев лака и окраски, еще популярны натуральный камень, металл.

Тема отечественного дизайна сегодня востребована как никогда. За последнее десятилетие он совершил качественный прорыв и вышел на новый уровень, позволяющий нашим архитекторам и дизайнерам конкурировать с западными коллегами по цеху.



Тел.: + 7 (967) 074-99-14

Сайт: as-designer.ru

Email: sog-anna@ya.ru

IG: [anna_soglaeva](https://www.instagram.com/anna_soglaeva)

FB: [sog.anna](https://www.facebook.com/sog.anna)

VK: [id414478946](https://vk.com/id414478946)



Anna Soglaeva



Екатерина Соломонова, имидж-дизайнер, стилист, более 7 лет консультирует клиентов по созданию образов в одежде и оформлению личного пространства, используя знания из различных областей: стилистики, декора, истории и теории моды, психологии и социальной антропологии.

Забота о персональном имидже –

Кто бы что ни говорил, но внешний вид всегда будет важен как для самого человека, так и для его окружения. Встречают, как известно, по одежке, и чем более гармоничен ваш стиль, тем больше вы вдохновлены и успешны в своей сфере. Изменить внешний вид к лучшему и обрести уверенность в себе поможет имидж-стилист Екатерина Соломонова.

Обратитесь к Екатерине, если вы хотите:

- понять, о чем говорит ваш образ;
- выявить сильные стороны вашей внешности и личности;
- создать именно ваш персональный базовый гардероб;
- оптимизировать ваш шопинг (сократить время на поиск одежды и аксессуаров, сберечь нервы, сэкономить деньги или, наоборот, потратить ту сумму, которую давно мечтаете потратить);
- найти баланс между повседневным и деловым стилем.

ОСНОВНЫЕ УСЛУГИ:

- консультация (живые и онлайн);
- ревизия гардероба;
- шопинг-сопровождение;
- создание образов для фотосессий (персональных и коммерческих);
- оформление личного пространства;
- стилистическое оформление мероприятия.

Контакты:
Тел.: + 7 (926) 527-97-33
Сайт: solostylist.ru
Email: ekaterinasolomonova@gmail.com

забота об успехе

EKATERINA SOLOMONOVA
IMAGE • STYLE

В ее портфолио: довольные и красивые клиенты, тематические фотосессии, линейки ювелирной продукции, описания портрета потенциального клиента, публикации, мастер-классы.



У вас впереди ответственное выступление перед большой аудиторией, но вы не уверены в себе: ведь вид даже нескольких десятков устремленных на вас глаз вызывает если не ужас, то трепет и дрожь в коленях. Что же делать? Во-первых, не отчаиваться. Во-вторых, прислушаться к нашим рекомендациям, которые помогут почувствовать себя свободно во время самого ответственного публичного выступления.

Секреты публичных выступлений

Уделите внимание внешнему виду

Вне зависимости от того, о чем и как вы говорите, первое, что оценивает публика, – внешний вид оратора. Поэтому, чтобы почувствовать себя увереннее, стоит соблюдать несколько простых правил относительно одежды.

Во-первых, выбирайте костюм, исходя из характера своей речи и цели мероприятия. Если это деловой конгресс, то, конечно, лучше всего подойдет строгая одежда. Но если мероприятие полунформальное, а тема

выступления не связана с решением деловых вопросов, то внешний вид допускает некоторые вольности – так, джинсы в сочетании с пиджаком могут стать вполне подходящим вариантом.

Во-вторых, что бы вы ни предпочли, все должно выглядеть безупречно: костюм – хорошо сидеть, обувь – быть идеально чистой. Многие понимают это и допускают ошибку, покупая одежду специально для выступления. Но даже идеально подходящий вам костюм, если он новый, какое-то время будет создавать

неудобства. Вы начнете нервничать, думая о блузке, которая сидит совсем не так, как в примерочной, и ваша нервозность передастся аудитории. А неразношенные туфли превратят ваше выступление в пытку, во время которой вы будете думать не столько о том, что и как говорите, сколько о том, чтобы весь этот кошмар поскорее закончился. Одним словом, одежда должна быть не только красивой, но прежде всего удобной.

Не читайте по конспекту

Вы вышли на трибуну и хотите поделиться с публикой важнейшей информацией? Отлично. Но не забывайте, что подавать ее нужно легко, свободно и ненавязчиво. А сделать это, углубившись в чтение заранее подготовленных текстов, невозможно.

Самая глубокая и содержательная речь не найдет отклика у публики, если вы просто зачитаете ее. Чтобы увлечь, необходимо рассказывать (а в некоторых случаях – даже показывать).

Когда выступающий не отрывает глаз от конспекта, он производит впечатление не только неуверенного, но и некомпетентного человека. Ведь если вы хорошо знаете тему, то вам не нужно постоянно подглядывать в заранее подготовленный текст.

Конечно, это не значит, что вспомогательные записи не нужны. Но они должны содержать не весь текст выступления, а только его план, большей или меньшей степени подробности. Кроме того, зачитываемая по бумаге речь неизбежно становится монотонной, а в этом случае внимание аудитории будет однозначно потеряно.

Помните о зрительном контакте с публикой

Но и свободного рассказа для полного успеха мало. Чтобы заинтересовать аудиторию, нужно показать ей, что вы готовы с ней взаимодействовать, а для этого необходим зрительный контакт. Начинающие ораторы, как правило, выбирают одну точку над головами слушателей и смотрят на нее, не отрываясь, до конца речи. Поступая так, вы показываете, что публика вам неинтересна и тем самым обрекаете свое выступление на провал.

Если аудитория невелика, периодически останавливайте взгляд на каждом из участников мероприятия. Если слушателей много, поделите зал на несколько секторов и выберите в каждом несколько симпатичных вам лиц – так вы создадите впечатление, что контактируете со всеми участниками встречи. Почаще обращайтесь внимание на передние ряды: их занимают наиболее активные и внимательные слушатели.

Следите за жестами

Информация, которой вы делитесь, адресуется сознанию аудитории, а ваши жесты – подсознанию. Спрятав руки за спину, теребя колпачок ручки, вы покажете, что взволнованы и не уверены в том, что говорите. (Даже если это так, другим об этом знать необязательно) Скреживая руки на груди, вы декларируете воинственность и нежелание договариваться, что точно

не добавит вам баллов в глазах публики. Ваши жесты, с одной стороны, должны говорить об уверенности, а с другой – о дружелюбии.

Активно используйте руки, чаще обращайтесь их ладонями к аудитории (подсознательное значение такого жеста – «я весь ваш»), подчеркивайте с их помощью эмоциональные моменты речи. Но чрезмерно размахивать ими не стоит: слишком резкая жестикуляция опять же говорит о нервозности. Помните о естественности: если в обычной жизни вам несвойственно активно задействовать руки при общении, то и во время выступления держите их при себе.

Не углубляйтесь в детали

Тема вашего доклада, несомненно, будет интересна аудитории, поэтому ваша задача – не отбить этот интерес. Один из самых верных способов сделать это – посвятить много времени теории и абстрактным фактам. Чтобы речь легко воспринималась, ее нельзя перегружать подсчетами (если, конечно, им не посвящен сам доклад), вставками на сторонние темы и общими рассуждениями. Желание поделиться собственными познаниями похвально, но старайтесь не отклоняться от того, что прямо относится к излагаемому материалу.

Чтобы избежать тематических отклонений, отрепетируйте выступление заранее. Отметьте те пункты плана, раскрывая которые вы пускаетесь в сторонние рассуждения, и постарайтесь не повторить ошибок в дальнейшем. Убрав лишнюю «воду» из доклада, вы сделаете его короче и содержательнее, что обязательно оценят слушатели.

Особенно важно помнить об этом правиле, если ваш доклад приходится на предобеденное время или конец рабочего дня. Публика в это время воспринимает информацию невнимательно, и привлечь ее может только яркое, емкое выступление.

Не забывайте о чувстве юмора

Если вы хотите добиться успеха, выступая перед многочисленными слушателями, доклад должен быть не только информативным, но и увлекательным. И здесь не обойтись без чувства юмора. Вставлять бородатые шутки через предложение необязательно – для начала достаточно и простой улыбки. Даже если тема выступления очень серьезна, она не пострадает, если вы проявите немного юмора.

В вашей практике наверняка много забавных историй, так или иначе связанных с обсуждаемым материалом, и сейчас самое время вспомнить парочку из них. Не возбраняется проявить фантазию: о вашей невинной лжи все равно никто не узнает, зато публика будет настроена по отношению к вам более благожелательно. Не припоминаете никаких смешных историй, а с воображением плохо? Тогда придумывайте поводы для смеха на месте. Но учтите, что смеяться над публикой нельзя ни при каких обстоятельствах. А вот над собой – можно: так вы демонстрируете непринужденность и уверенность в себе.

АНАСТАСИЯ БУЛГАКОВА

Познать и полюбить себя

Интервью: П. Авдеева
Фото: из архива А. Булгаковой



Неприятности на работе, конфликты с близкими могут стать причиной стресса. Пытаясь расслабиться, вы включаете любимую телепрограмму или открываете женский сайт, где вам показывают картинки идеальной глянцевой жизни. И вот вы уже с головой погружаетесь в стресс. Как перестать оглядываться на других и научиться наслаждаться, нам рассказала психолог Анастасия Булгакова.

Анастасия, к помощи психолога стоит прибегать только в экстренных случаях или лучше не ждать, когда ситуация обострится?

В приличных кругах принято иметь личного психолога – для того чтобы предотвратить многие, порой необратимые, процессы. В идеале необходимо периодически его посещать: перед свадьбой, в период взросления детей, наступления сложного подросткового возраста, смены работы, чтобы выстроить грамотные отношения с коллегами и друзьями, в период возрастного кризиса и т.д. Тогда можно подготовиться и избежать многих проблем, а иногда и бед. Это экономит не только ваши деньги, которые потом могут быть безумно потрачены, но и помогает сохранить здоровье.

Когда же люди ждут пика кризиса и только потом на руинах судьбы бегут к психологу, это значительно усложняет процесс терапии. В момент кризиса понимание ситуации самим человеком и решимость совершать адекватные поступки снижаются. В такой ситуации люди не способны адекватно думать и тем более воспринимать правильно информацию.

Поэтому я очень рекомендую всем выбрать себе психолога, который вам приятен (это важно) и посещать его один раз в 1–1,5 месяца. Например, поставьте себе в график третьего числа каждого месяца в 17.00 – посещение психолога. Это предотвратит многие ваши проблемы. ***Возможно ли выйти из затяжного личного кризиса за короткий срок?***

Да, возможно, при условии полного доверия психологу и выполнения всех заданий, рекомендаций. При этом не стоит подвергать их сомнению.

Лично я могу вывести человека из любого кризиса за 2,5 месяца! Невероятные результаты выхода из сложнейших ситуаций: суицид, глубокие затяжные депрессии, развод, уход мужа из семьи и др. Результат занятий с клиентом всегда прекрасный. Много счастливых людей за мою 17-летнюю практику. Мною разработана эффективная методика индивидуальных тренингов быстрого выхода из личного кризиса.

Но очень важно доверие клиента. У меня нет времени объяснять ему, почему нужно сделать так или иначе... Невозможно раскрыть весь багаж моих знаний и 17-летнего опыта работы, чтобы доказать эффективность

этой методики. Если вы пришли ко мне, то вам придется выполнять мои рекомендации. Блестящий результат я гарантирую!

Доверие – это важно. Если человек сомневается, значит, он не готов к посещению психолога или вообще ему комфортнее жить со своими проблемами, нежели поменять угол зрения и мировоззрения.

С какими проблемами к вам обращаются чаще всего?

С семейными: охлаждение между супругами после определенного количества прожитых лет. Это действительно глобальная проблема, к которой необходимо очень серьезно отнестись.

Еще важный момент: многие девушки, женщины страдают, если они не замужем. Глянец, ток-шоу твердят: если ты не замужем, значит, с тобой что-то не так, не заслужила, недостойна, жирная, рябая! Это приводит женщин к комплексам, погружает в глубокую депрессию.

Что бы вы посоветовали женщинам, мечтающим обрести личное счастье?

Самое главное – не стоит переживать и вестись на уловки рекламных акций типа: «Замуж за 3 дня», «Почему ты такая умная, а живешь как дура», «Как выйти замуж за олигарха».

Это все не о вас, а о том, как сломать себя, подчинить сейчас тому, кого вы даже еще не знаете. И все это не работает или дает краткосрочный результат. Ведь вы сможете только на время подчиниться воле другого человека, а потом ваша сущность вылезет. Или, подавляя свои желания, вы приобретете серьезные болезни.

Я, вообще, считаю период одиночества очень созидательным! Это время, когда вы можете познать себя, научиться многому, открыть в себе талант писателя, художника, обрести вторую профессию, перечитать классику, пополнить свой словарный и литературный запас и т.д.

Как поет Кристина Орбакайте:

Мир, в котором я живу,

Называется мечтой.

Хочешь – я тебя с собой возьму,

А хочешь – поделюсь с тобой.

Я подарю тебе любовь,

Я научу тебя смеяться.

Ты позабудешь про печаль и боль,

Ты будешь в облаках купаться.

Смотри, разноцветный дождь,

Поет вдохновенно ветер.

Ты не заметил, что по радуге идешь.

Мой мир – как он красив и светел!

Каков ваш мир сейчас, при встрече с партнером? Чем вы с ним поделитесь? Мир грусти, уныния? Мир желания, чтобы кто-то вам дал материальные блага, создал рай на земле? Вот вы и в ловушке зависимости. (Улыбается – Авт.)

«Познав, полюбив себя, как следствие, вы обретете уважение к себе и своему прекрасному миру»

Но обрета, познав, полюбив себя, как следствие, вы обретете уважение к себе и своему прекрасному миру. Вот тогда и наладится все в вашей жизни. С партнером или без – это одному Богу известно!

Современная жизнь полна стрессов. Какие существуют способы восстановления душевного равновесия?

Первое: срочно пойти в ближайший парк пешком! Созерцание природы совместно с легкой физической нагрузкой дает умиротворение.

Второе: во время стресса все мышцы спазмируются, особенно шейно-воротниковая зона. Это происходит бессознательно. В связи с этим сокращается приток крови к головному мозгу, что усиливает стресс. Срочно нужна гимнастика (можно в том же парке) для шеи, головы, плеч. Прекрасно поможет йога.

Третье: коктейль, который будет способствовать быстрому выбросу в кровь эндорфинов. Один банан с кожурой смешайте с кефиром или молоком. Банан следует предварительно хорошо вымыть! В его кожуре содержатся эндорфины, которые так и называют – гормоны счастья. Через 15 минут после того как выпьете коктейль, вы почувствуете прилив радости.

Четвертое: срочное посещение психолога. Это важно для вас.

Я желаю вам счастья! Начните жить иначе!

Тел.: + 7 (495) 210-02-12
Сайт: psycholog-bulgakova.ru
Email: 5045843@mail.ru
Skype: [psycholog-bulgakova](https://www.skype.com/name/psycholog-bulgakova)
IG: [psycholog.bulgakova](https://www.instagram.com/psycholog.bulgakova)
FB: [psycholog5](https://www.facebook.com/psycholog5)
VK: [nb555](https://vk.com/nb555)

На ваши вопросы отвечает
психолог, действительный член
Общероссийской профессиональной
психотерапевтической лиги
Анна Карташова



СВАДЬБА ИЛИ ПЕРЕЕЗД?

Встречаюсь с молодым человеком уже 4 года, все считают нас идеальной парой. Месяц назад он сделал мне предложение, и примерно в это же время у меня появилась возможность перевестись в Швецию по работе (я инженер). Как только думаю о новом месте, новых людях, у меня будто крылья вырастают за спиной, но беда в том, что молодой человек категорически не хочет ехать со мной. Я поставлена перед выбором: либо отправиться навстречу новым профессиональным возможностям, прервав долговременные счастливые отношения, либо остаться здесь, но лишиться шанса на какое-то обновление. Ситуация выбора вводит меня в состояние стресса, я даже почти перестала общаться с друзьями, холодно разговариваю с молодым человеком. Как сделать правильный выбор?

Инга, г. Москва

А. К. Инга, так иногда происходит в нашей совместной жизни, что удовлетворение интересов одного партнера приводит к ущемлению интересов другого. Такие ситуации обязательно случаются, поэтому научиться на примере этой проблемы решать в будущем аналогичные конфликты – хорошее упражнение для будущих супругов.

Понять можно каждого из вас, у каждого есть свои причины поступать так, как вы поступаете. Сначала нужно достичь полного взаимопонимания. Если вы уверены, что партнер слышит ваши аргументы, понимает ваши потребности и чувства, и то же самое вы можете сказать про себя, вариант решения только один.

Взвесьте, что важнее: профессиональные возможности или развитие отношений – и выберите то, что имеет большее значение для вас, что для вас лучше. Даже если вы выберете работу, совершенно не

обязательно при этом расставаться – жизнь длинная, обстоятельства меняются, ожидания иногда оказываются несостоятельными и т.д. Вы сможете проверить ваши чувства расстоянием, возможно, у вас или у него изменятся приоритеты, и вы снова будете жить вместе. Главное, чтобы принятое решение было совместным, чтобы вы оба согласились, что в сложившейся ситуации это наилучший выход. Ведь любящие люди желают друг другу счастья, в том числе и профессиональной самореализации, ведь это очень важная составляющая счастья!

Если вы на самом деле идеальная пара, то сможете вместе найти решение. Если это не получается, то проблема в чем-то другом, скорее всего, в том, что вы ошибаетесь, называя партнера идеальным. И тогда, наверное, имеет смысл задуматься, не поспешили ли вы с браком. Возможно, к лучшему, что эта проблема возникла до, а не после свадьбы.



ЕКАТЕРИНА БЕЛОБОРОДОВА

«Сны помогают сделать жизнь лучше!»

Интервью: П. Авдеева Фото: из архива Е. Белобородовой

Мы относимся к снам как к красивым нереальным картинам, не имеющим отношения к повседневной жизни. Но часто они несут информацию, которая позволяет решить застарелые проблемы, открыть дорогу новым чувствам и преобразиться. Психолог Екатерина Белобородова рассказала нам, какую практическую пользу можно извлечь из толкования снов.

Екатерина, расскажите, в чем преимущества толкования снов как средства психологической помощи?

Так бывает, что человек живет и вроде все о себе понимает, но вот ему начинают сниться сны, оставляющие его в недоумении. Это могут быть и кошмары, и сны о бывших любимых, и непонятные сны с острым включением органов чувств (вплоть до запахов). Такое явление говорит о том, что человек игнорирует важные сферы жизни (от потребностей тела и затянувшихся ссор до глобальных жизненных направлений). Сны пытаются обратить внимание на эти сферы, достучаться до человека. Когда он самостоятельно или с моей помощью уделяет внимание сновидению, высвобождается энергия, приходят новые идеи, жизнь становится существенно глубже и интереснее. Мои клиенты мирились с любимыми, меняли работу, решали застарелые проблемы после работы со сновидениями. **Многие, интерпретируя сновидения, используют сонники. Почему помощь психолога в данном случае более эффективна?**

Информация в сонниках слишком обобщенна и противоречива. А психолог устанавливает связь между сновидениями и дневной жизнью конкретного человека, вместе с клиентом ищет пути изменения ситуации (ведь сны часто подсказывают именно решения). В защиту сонников скажу, что там

могут быть универсальные образы, которые живут в нашей общей памяти. И к ним можно обращаться за дополнительными смыслами. Но важно понимать, что рыба может присниться и рыбаку, и беременной женщине, а смыслы снов будут разными.

С какой проблемой к вам обращаются чаще всего?

Чаще всего – это сны о бывших любимых. Мои клиенты – мужчины и женщины – пытаются понять, стоит ли им вернуться в отношения с бывшими партнерами, разобраться в чем-то нерешенном или, может быть, заметить потребность в любви и сделать шаг ей навстречу.

Какие методы толкования снов существуют?

Я использую психологические методы из гештальт-терапии, процессуальной терапии и юнгианского анализа. А в общем – почти каждое психологическое направление использует свои наработки.

Есть ли универсальные символы, имеющие одинаковое толкование в ситуациях разных пациентов?

Есть так называемые архетипические образы: например, образ старухи, моста, змеи и т.д. Но что этот образ значит в сновидении (и, главное, в жизни) конкретного человека, нужно исследовать.

Как себя ощущает пациент после такой терапии?

Как правило, у моих клиентов появляются озарения – и по поводу поднятых в работе тем, и по поводу жизни вообще. Также приходят неожиданные решения и силы на изменения, что бы это ни было: примирение с давней подругой или смена работы.

Контактные данные:

Тел.: + 7 (919) 968-36-39

Сайт: snovidenie.pro

Email: snov-videnie@yandex.ru

Skype: [snov.videnie](https://www.skype.com/ru/people/snov.videnie)



Талант и смелость как гарантия успеха

Работа дизайнера требует сочетания таких качеств, как упорство и умение вдохновляться, художественный вкус и организаторские навыки, желание договариваться и способность предвидеть. Редкий специалист обладает всеми этими качествами. Наша гостья – дизайнер Лилия Омельченко – как раз из их числа.

Интервью: П. Авдеева Фото: из архива Л. Омельченко

О начале творческого пути

Я занимаюсь дизайном интерьера с 2007 года. Окончила Московский государственный институт культуры по направлению «Архитектурно-дизайнерское проектирование». Защитилась с красным дипломом. Практически сразу после защиты начала работать.

Первый проект был для родителей: они доверили мне сделать им дизайн-проект. Тогда я впервые столкнулась с глобальным ремонтом и... начала понимать, что дизайн интерьера – это не только красота, но и сложный процесс воплощения. В учебных заведениях этому не обучают, и когда выпускаешься, то всему учишься в процессе работы. Сейчас за моей спиной уже более 30 объектов, в том числе и в области строительства домов.

О взаимосвязи архитектуры, дизайна и живописи

Когда приступаешь к проекту, нужно сделать замеры, все это перевести в схемы, разработать план перепланировки, возвести или снести – здесь нужны знания архитектора.

При создании самого интерьера, конечно, требуются и хороший вкус, понимание будущего пространства, ведь нужно создать его не для себя, а для людей, которые в нем будут жить. Необходимо учесть их особенности, потребности, вкусовые пристрастия, профессиональные интересы, и только так получается неповторимое и индивидуальное пространство.

Когда приступаешь к оформлению, цветовой гамме, наполнению аксессуарами и другими деталями интерьера, которые приносят художественную нотку, важно соблюсти баланс в цвете, форме, текстуре ткани,

структуре стен, рисунке обоев. Все это дает мне возможность раскрыть свои художественные способности. Я не считаю себя художником в понимании профессии, но все же это неотъемлемая часть меня. Именно желание рисовать привело меня в дизайн. В институте были уроки рисунка, но больше для развития нашего пространственного восприятия, понимания того самого баланса, равновесия цвета и формы.

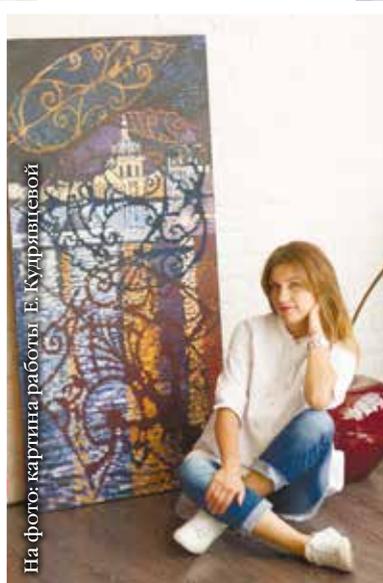
О составляющих успеха

Конечно, нескромно с моей стороны сказать, что, наверное, у меня талант и в связи с этим все получается. Талант важен, безусловно. Но важна еще смелость, здоровая уверенность в себе и своих действиях. Без этого не получится достичь успеха в самостоятельной практике, так как ты несешь ответственность перед заказчиком. Все задачи для бригады формируются в процессе моей работы. Когда проект готов, он передается бригаде, воплощающей его в жизнь. Заказчик доверяет мне не только свое будущее жилье, но и деньги, которые он тратит на то, что я скажу. Самое большое вознаграждение – это благодарность и понимание того, что все получилось и все довольны.

О стилевых предпочтениях

Предпочтений в стиле у меня нет. Такая моя на сегодняшний день позиция связана с поиском, осознанием и раскрытием каждого стиля. Профессия дизайнера сродни философии: нужно из всего вынести самое необходимое для человека. Это осознание и понимание собственного места в жизни, комфорта и гармонии.

Но если из практики, то чаще всего мне приходится работать с классикой: Италия, Франция (прованс) или



На фото: картина работы Е. Курьявцевой



английские интерьеры с их роскошью и многогранностью в текстиле и декоре.

Люблю, конечно, лофт, но это особенная тема со своими вопросами. Для меня тема лофта бесконечна, ее можно раскрывать, получая всегда что-то новое.

О стажировке в Европе

Стажировка была в первые годы моей практики, и, конечно, я оттуда вынесла очень много. В первую очередь, оказавшись в другой культуре, ты уже видишь новое, и оно не может не отложиться в твоей душе. Но когда с тобой еще и делятся, рассказывают тебе, как создаются интерьеры, ты пытаешься увидеть это своими глазами и, разумеется, открываешь многое, что ранее было за кадром.

Англия, Италия и Франция открыли для меня декор: аксессуары, текстиль и другие необходимые вещи для создания поистине удивительной красоты пространства. Я стала больше внимания уделять деталям. Если до стажировки я работала в основном как архитектор, то после стала с жадными глазами «поглощать» интерьеры, наполненные всеми этими деталями. Например, стиль лофт вообще состоит только из деталей декора, особенных и неповторимых.

О совмещении вдохновения и упорства

Не может быть одного без другого. Вдохновение – это замечательно, но когда тебе позволяют. Скажу честно, часто процесс реализации интерьера может утратить тебя в банальщину, взаимодействие с рабочими, и здесь главное – не потерять нить. Спасает упорство.

Но в процессе созидания и без вдохновения никак, а его черпаешь на первом этапе прежде всего от заказчика: он задает тему, – а дальше уже профессионализм и тонкие подсказки из глубины. Я счастлива, когда заказчики действительно тонкие, со своим пониманием мира и того, что они хотят.

Об источниках энергии

Энергию для творчества я ищу в жизни, в окружении. Все, что я вижу, слышу, пробуждает в нужный момент какие-то импульсы внутри меня, подсказывающие, что и как лучше.



Когда мой мозг работает в процессе создания интерьера, происходит что-то странное: я начинаю видеть только определенные вещи, замечать определенные оттенки, и все вокруг как будто начинает работать в заданной теме.

Контактные данные:
Сайт: Liliyadiz.ru
Email: Liliart.diz@gmail.com
IG: [Lilia_Omelchenco](https://www.instagram.com/Lilia_Omelchenco)

ИНДИЯ, КОТОРУЮ МЫ НЕ ЗНАЕМ

Пляжи Гоа, Тадж-Махал – именно их мы вспоминаем, когда думаем об Индии. Но количество достопримечательностей, которыми она знаменита, гораздо больше, чем можно себе представить. Чтобы сделать ваше знакомство с этой страной познавательным, мы сформировали список мест, посетив которые вы посмотрите на Индию по-новому.

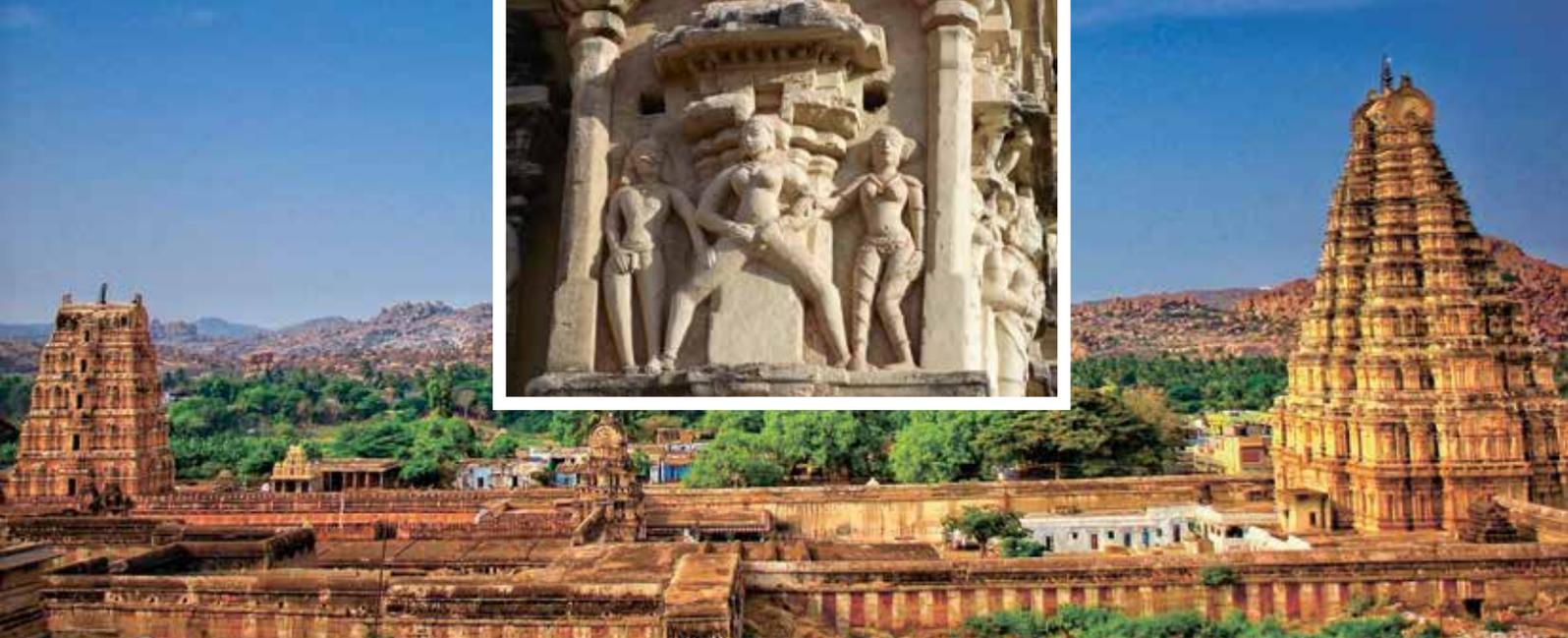


Канха (штат Махараштра)

В Индии заботятся о сохранении местной флоры и фауны, поэтому количество национальных парков здесь внушительное. Но самым примечательным из них является Канха, демонстрирующая все великолепие и разнообразие индийской природы. Ее территорию занимают многочисленные холмы и леса, по которым разрешается прогуливаться посетителям. Но главное, ради чего стоит отправляться в Канху, – это животные, находящиеся в естественной среде обитания. Представители редких видов оленей, питонов, волков и птиц свободно перемещаются по парку, позволяя туристам по-настоящему ощутить близость к природе. К примеру, здесь можно увидеть барасинг – уникальных оленей с огромными ветвистыми рогами, находящихся под угрозой вымирания.



Канха знаменита своим тигриным заповедником, открытым еще в 1974 году. С момента его основания популяцию бенгальских тигров удалось увеличить в 2,5 раза. Понаблюдать за этими редкими животными можно с близкого расстояния. Разумеется, соблюдение правил безопасности посетителям гарантируется.

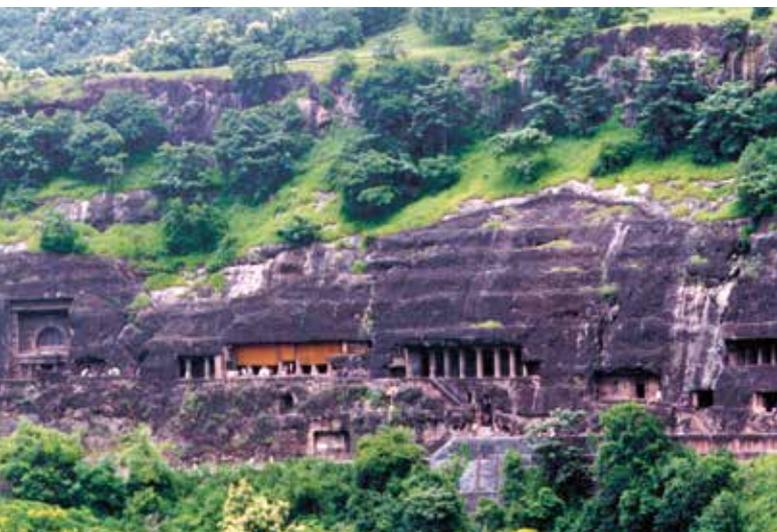


Храм Вирупакши (штат Карнатака)

Свою историю храм Вирупакши отсчитывает как минимум с 7 века. Когда-то он был свидетельством славы Виджаянагарской империи, против мощи которой оказались бессильны окрестные княжества. Сегодня на месте имперской столицы расположена деревня Хампи, а сам храм – единственное сохранившееся сооружение былых времен.

Храм посвящен богу Шиве, известному в этой местности под именем Вирупакши. В 16 веке мусульмане разрушили город Виджаянагар практически до основания, но святилище по каким-то причинам пощадили. И в самые тяжелые времена храм не прекращал принимать паломников, а сейчас сюда стекаются тысячи верующих со всего мира.

Основное внимание туристов привлекают прекрасно сохранившиеся внутренние святилища и открытая площадка с колоннами. А в деревне Хампи регулярно проходят праздники, так что, когда бы вы ни приехали, обязательно попадете на красочное торжество.



Пещеры Аджанты (штат Махараштра)

Хотя основной религией Индии является индуизм, буддистских памятников здесь тоже достаточно. Один из монастырских комплексов, Аджанта, расположен прямо в пещере. Во 2 веке до н.э. несколько буддистов, бежав от преследования властей, решили организовать в этом уединенном месте святилище. Храмы, молельни и кельи высекались трудолюбивыми монахами из камня на протяжении 7 веков. Всего комплекс насчитывает 29 пещер. Они объединены общей террасой, и каждая доступна для посещения. Посмотреть можно не только

пещеры, но и произведения искусства, высеченные из камня древними мастерами. Как, работая в полумраке, можно было создать такие совершенные творения, ученые гадают до сих пор.

Изучение всех пещер отнимает много времени и сил, поэтому если и с тем, и с другим у вас сложности, то посетите хотя бы первый зал. Его построили последним, и он сохранился гораздо лучше остальных. Здесь есть множество сложных скульптур, а стены украшены живописаниями деяний Будды.



Мехрангарх (штат Раджастхан)

Мы привыкли считать, что замки – часть исключительно европейской архитектуры. Между тем своими замками может похвастаться и Индия. Крепость Мехрангарх, построенная в середине 15 века на краю пустыни Тар, является самым внушительным сооружением подобного типа в стране. Протяженность крепостной стены составляет 10 километров. За несколько веков своего существования Мехрангарх выдержал множество осад, но практически не утратил своей первоначальной мощи.



За стенами находятся три дворца, оформление которых вполне отвечает нашим представлениям об образе жизни индийских раджей: много золота, искусно выполненные произведения искусства, украшающие залы. Особенно интересен дворец Такхат Вилас, где некогда располагались покои раджи Такхат Сингха, а также его обширный гарем.

У подножия Мехрангарха разросся город Джодхпур, который еще называют голубым городом: многие дома в нем выкрашены в этот цвет. Полюбоваться открывающимся на Джодхпур великолепным видом можно с крепостной стены.

Водопад Герсопта (штат Карнатака)

Помимо храмов и курортов, в Индии хватает и нерукотворных достопримечательностей. Так, туристам обязательно стоит посетить Герсопту, длиннейший водопад в мире и самый большой в Индии. Его образуют 4 потока, каждый из которых обладает собственным характером: Ракета обрушивается вниз со всей стремительностью, Горлопан сильно шумит, Раджа неспешно спускается, а Королева извивается, как индийская танцовщица.

Герсопта служит не только эстетическим целям, но и вполне практическим: совсем рядом построили гидроэлектростанцию, мощнейшую в стране. Поэтому понаблюдать за бурными водами можно лишь в выходные: в будни плотина почти полностью перекрывает течение. Но в выходные ее поднимают, чтобы туристы могли насладиться величием и мощностью стихии. Чтобы впечатление было наиболее ярким, Герсоптой лучше любоваться в осенне-зимний период: именно в это время поток особенно красив.





Болливуд (штат Махараштра)

Пожалуй, среди наших соотечественников не найдется ни одного, кто хотя бы раз в жизни не посмотрел индийский фильм. Посетив павильоны Болливуда в Мумбаи, вы можете увидеть изнанку кинопроцесса. Вас покажут крупнейшие площадки, проведут в гримерки и даже познакомят с персоналом. На местной студии одновременно снимают до нескольких десятков фильмов, так что велик шанс попасть на сами съемки. Слонов вы там вряд ли увидите, а вот массовые танцы под задорные мотивы наверняка сможете оценить вживую.

С недавних пор туристам разрешается не только присутствовать на съемках, но и принимать в них участие. Если вам повезет встретиться с одним из многочисленных киноагентов, то он обязательно предложит сняться в массовке. В таком случае вы получите возможность разглядеть на близком расстоянии индийских знаменитостей и даже скромный гонорар. Правда, съемочный день длится очень долго, и самовольно уйти с площадки вам просто не позволят. Зато потом вы будете с гордостью рассказывать друзьям и знакомым, что оставили свой след в истории индийского кинематографа.



Дхарави (штат Махараштра)



Замки, храмы и прочие исторические достопримечательности демонстрируют нам великолепное прошлое Индии. Тем, кто готов увидеть настоящее этой страны, турагентства рекомендуют посетить Дхарави, самые большие трущобы в Мумбаи. Они находятся в центре города, занимая около 200 гектаров площади. Плотность населения здесь крайне высока, улицы далеки от европейского понимания чистоты, а дома словно покрыты слоем грязи. Тем не менее этот квартал обладает особым очарованием, а люди веселы и в основном доброжелательны (правда, девушкам

здесь в одиночестве лучше не гулять). Главной улицы в Дхарави нет – есть лишь труба большой протяженности, по которой местные ходят на работу. Остальные участки завалены живописными отходами.

Именно в Дхарави Дэнни Бойл снимал своего «Миллионера» из трущоб», что, собственно, и обеспечивает району стабильный приток туристов. Власти несколько раз порывались расформировать трущобы, но требуемая для этого сумма настолько велика, что инициатива, похоже, не реализуется никогда. Дхарави успешно соседствуют с экономическими центрами и культурными достопримечательностями, образуя неповторимый колорит Индии – страны, полной красок и противоречий.





Интервью: **С. Котлукова**
 Фото: из архива **Е. Крыловой**

Елена Крылова: «Первым делом – пожелания клиента»

Елена, послужной список ваших проектов вызывает восхищение. Интерьерные проекты для «Сбербанка России», «ВТБ24» и очень многих звезд эстрады. Как вы вышли на подобных клиентов? Расскажите немного о вашем пути в профессию.

Творческий путь, как и у многих дизайнеров, начался с окончания художественного вуза, затем – крупнейшей школы дизайна в Москве, и шаг за шагом – работа с клиентами. Сейчас, оглядываясь назад, вспоминаешь, как делала однокомнатные квартиры в Подмосковье, переживала из-за отсутствия работы, сложных отношений с клиентами. Но этот путь должен пройти каждый дизайнер, чтобы набить шишки и сделать шаг вперед.

Работа с VIP-клиентами началась с участия в телепроектах, где мы переделывали комнаты вместе со звездами театра, эстрады и кино. Так мы стали плотно работать с Наташей Королевой и работаем до сих пор. Недавно наш дизайн-проект был реализован в новом фитнес-клубе ее супруга.

Одним из ярких проектов, конечно, стоит считать интерьер для Бари Каримовича Алибасова – эпатажный, дерзкий, смелый. Здесь выбор дизайнера был обусловлен тем, что мы быстро нашли общий язык и сошлись во взглядах на стиль, философию и мир в целом – и наша студия была уже вне конкуренции.

Работа с банковской и b2b-средой началась у нас с увлечения темой экодизайна, когда я изучала рынок на предмет внедрения различных инновационных технологий в дизайн. В тот момент меня пригласили принять участие в тендере на новый офис «Сбербанка России», где я и предложила идею создания «зеленого» пространства. Тендер был выигран, в результате началась работа с банковским сектором, затем – с рестораторами и отельерами.

Охват стилистики ваших проектов необозрим: от старой доброй классики до минимализма и ар-деко. Скажите, какой стиль вам ближе всего?

Профессиональный дизайнер интерьеров может реализовывать проекты в любой стилистике – для нас важнее всего пожелания клиента. В нашем портфолио есть объекты как в роскошной классике, так и в брутальном стиле лофт. Сложно говорить о каких-то интерьерных предпочтениях – я стараюсь следить за интерьерной модой, посещать ведущие международные выставки и внедрять именно те стили, которые находятся на пике моды. К примеру, сейчас это ар-деко с элементами 60-х годов.

В ваших проектах доминирует классика: дом в Подмосковье, исторический особняк в Берлине на реке Шпрее и т.д. Отличаются ли российский и европейский стиль друг от друга? В чем преимущества того и другого? С точки зрения дизайна, стили на каком этапе развития находится Россия по отношению к Европе?

Сложно сравнивать российский и европейский дизайн. С одной стороны, наш рынок еще слишком молод, с другой – мы развиваемся быстрее, слишком жадные до информации и готовы шагать семимильными шагами. 5 лет назад я бы сразу отличила работу российского дизайнера от зарубежного. Сегодня – уже нет.

Границы в дизайне стираются, у нас появляется возможность обучения, стажировок, мы читаем иностранную прессу, общаемся с зарубежными коллегами и партнерами, поэтому уже можем встать на один уровень с коллегами из Европы.

Что касается заказчиков, то в России, конечно, еще остается приверженность классике, насыщенности деталями, вычурности. Но эта тенденция также уходит. Молодое поколение бизнесменов тоже ездит

за границу и читает иностранные СМИ, понимая, что настоящая изысканность – в деталях на общем сдержанном фоне. Но, как я уже говорила, наша задача – слышать заказчика, учить его модным трендам, однако при этом ставя на первое место не свое эго, а его потребности и максимальный комфорт.

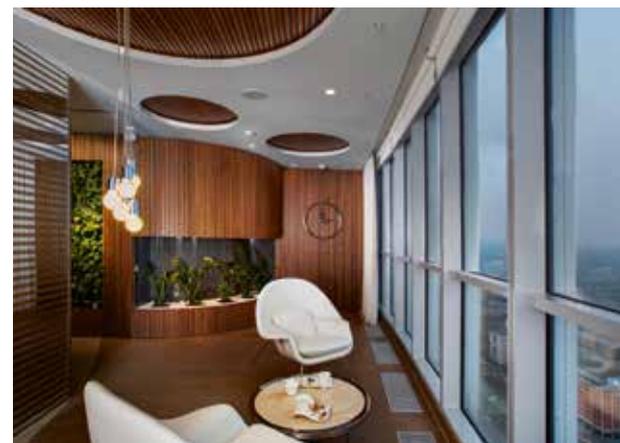
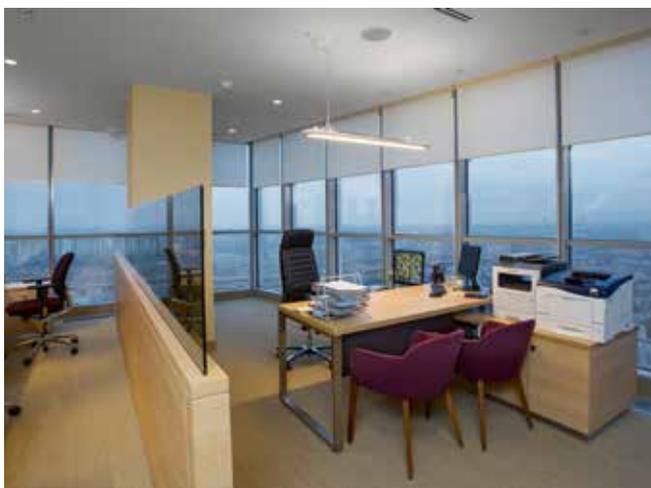
Поговорим о Европе. Видно, что Италия – не последний ваш партнер: мозаики, мрамор, сантехника, люстры известных итальянских дизайнеров, посуда. Скажите два слова о стране вкуса и стиля.

Италия – это мое вдохновение. Я посещаю ее несколько раз в году, обязательно на ISaloni, затем прохожу обучение, езжу к партнерам на фабрики, а иногда просто отдохнуть и пообщаться с коллегами. Итальянские вековые традиции в дизайне – это невероятная школа, которая формировалась веками, сочетая в себе традиционные основы и новаторские технологии.

У итальянского дизайна исключительная репутация во всем мире. Знаменитый итальянский стиль, идет ли речь о моде, автомобилях или мебели, поражает нас своей элегантностью, оригинальностью и совершенством. Такие традиционные ценности, как удобство, комфорт, практичность, сочетаются в итальянском дизайне с желанием и даже потребностью удивлять и радовать.

Елена, каковы планы на будущее? Или главное уже сделано?

Конечно, нет. У нас большие планы по развитию. Во-первых, наша студия собирается более активно выходить на рынок HoReCa, реализовывать проекты отелей и ресторанов. А во-вторых, мы планируем активное развитие за границей. Уже сейчас у нас есть представительство в Лондоне, и это только начало!



Контактные данные:
Тел.: +7 (495) 647-81-43
Сайт: helendesign.ru
Email: design@helendesign.ru

Рецепты осени

Быстро и оригинально

Осень – идеальное время для согревающих, сытных блюд и умеренных кулинарных экспериментов. Наши рецепты позволят вам взглянуть на хорошо знакомые ингредиенты по-новому.



Фаршированная репа



По сравнению с картофелем мы едим репу не так часто, и совершенно напрасно: в ней содержится масса полезных веществ. Кроме того, она оказывает болеутоляющее и успокаивающее воздействие, поэтому самое время приготовить из нее сытный ужин.

Ингредиенты

- репа (4 шт.)
- мясной фарш (250 г)
- лук репчатый (2 шт.)

- чеснок (2 шт.)
- петрушка (1/2 пучка)
- соль
- перец

Приготовление

1. Вымойте и очистите репу, отварите до готовности.
2. Измельчите лук, чеснок и зелень, смешайте с фаршем.
3. Удалите сердцевину у остывшей репы, смешайте ее с начинкой, добавьте соль и перец.
4. Тушите на среднем огне до готовности.
5. Нафаршируйте репу и готовьте в духовке 25–30 минут.

Индейка – диетическое и полезное мясо. Заменяв ею привычную курицу, вы придадите новый вкус уже знакомым блюдам.

Приготовление

1. Нарежьте лук и шампиньоны, обжарьте до золотистого цвета.
2. Добавьте в смесь порезанный болгарский перец, а также соль и перец по вкусу.
3. Отбейте филе индейки и смажьте его солью и черным перцем.
4. Распределите по поверхности филе остывшую начинку и скрутите рулеты.
5. Запанируйте скрученные рулеты в смеси муки и кунжута, затем уберите в холодильник на полчаса.
6. Обжарьте на сильном огне рулеты в растительном масле.
7. Переложите в форму для запекания и отправьте в духовку на 20–30 минут.

Рулеты из индейки

Ингредиенты

- филе индейки (500 г)
- шампиньоны (200 г)
- красный болгарский перец (1/2)
- лук (1 шт.)
- мука (2 ст. л.)
- кунжут (1 ст. л.)
- соль
- перец
- растительное масло



- ✓ Полное комплексное бухгалтерско-юридическое обслуживание ООО и ИП на различных системах налогообложения
- ✓ Бухгалтерское обслуживание «Эконом» для начинающих предпринимателей
- ✓ Квартальная нулевая отчетность в ПФР, ИФНС, ФСС
- ✓ Ежегодная отчетность
- ✓ Рабочие налоговые календари
- ✓ Партнерские продукты от банков
- ✓ Разблокировки счетов
- ✓ Налоговые проверки
- ✓ Весь спектр юридических услуг, начиная с регистрации, заканчивая ликвидацией, претензионной работой, споры, представительство в судах, анализ договоров
- ✓ Восстановление бухгалтерского учета
- ✓ Восстановление первичных документов

PRO  CREA 
Swiss Fertility Center

WWW.PROCREA.CH



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Телефон в Москве: +7 965 217 35 34, телефон в Лугано: +41 79 890 37 10
E-mail: galia.fux@procrea.ch

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ