

Бизнесследи life

Еще один шаг

BUSINESSLADY-LIFE.RU

09-10/2021

16+

Создание
онлайн-курса
*Что важно
помнить?*

Андорра
Чудеса рядом!

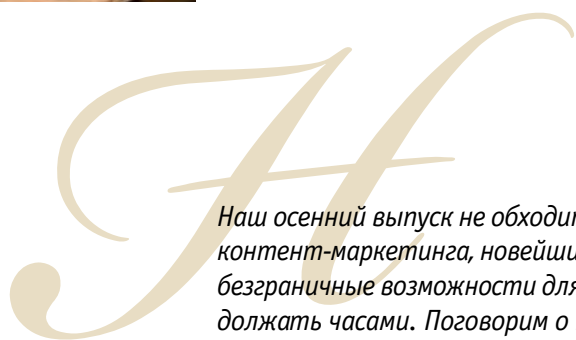
**АННА-МАРИЯ
АРЭ-БУАЙЕ**

**ОСНОВАТЕЛЬ ФРАНЦУЗСКОГО ИНСТИТУТА ИНТЕГРАТИВНОЙ
АРОМАТЕРАПИИ, КОУЧ, МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПИКЕР**



Татьяна Деревицкая
нейрологoped

Читайте интервью на стр. 18



Наш осенний выпуск не обходится без темы «Диджитал». Тенденции контент-маркетинга, новейшие технологии и способы коммуникации, безграничные возможности для работы и бизнеса – список можно продолжать часами. Поговорим о пользе цифрового мира и об обратной стороне медали, попытаемся найти баланс между виртуальностью и реальностью.

Номер традиционно порадует разносторонними личностями, у которых многому можно научиться. Для нас по-прежнему важно находить интересных людей, знакомиться с ними и раскрывать их исключительность. Мы все неповторимы, поэтому призываю вас работать над собой, искать себя и развивать лучшие качества, усиливая позитивное мироощущение.

Осень — прекрасное время для начинаний. Со школьных лет осень представляет собой новый этап — время знаний и открытий. Современный мир с удовольствием дарит нам возможности изучения нового. С помощью Интернета и образования онлайн-формата можно открыть неизведанное, познать недоступное. В этом выпуске мы не раз поговорим о способах саморазвития.

Я всем желаю прекрасной и щедрой на добрые события осени!
Берегите себя, окружая лучшим!

С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова



НА ОБЛОЖКЕ



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

- 5 Бизнес в сфере онлайн-образования: о чем важно помнить

МАРКЕТИНГ

- 13 Как увеличить число подписчиков в «Инстаграме»
- 16 Контент на сайте, или Как не потерять клиента
- 20 Быстро, качественно, дешево! Чем плохи манипуляции в бизнес-текстах

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 9 Анна-Мария Арэ-Буайе. Запах счастья

УСПЕХ

- 18 Татьяна Деревницкая. Семья как вдохновение
- 22 Натали Свиридова. «Счастье там, где есть я»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 26 Оксана Трофимова. Верный путь к счастью

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГИЯ

- 28 Расставание — маленькая смерть

СОЦИУМ

- 32 Если б старость могла...

Анна-Мария Арэ-Буайе

Основатель Французского института интегративной ароматерапии, коуч, международный спикер

«Во Францию я переехала около 15 лет назад. На тот момент я работала в Швейцарии в международной компании, где познакомилась со своим первым мужем — французом. Бросив все ради любви, я поехала с ним во Францию. Понадобился год для моей интеграции — чтобы возобновить карьеру в незнакомой стране с непонятным мне тогда менталитетом. Я занимала ведущую должность в огромной компании, имела многомиллионные контракты, клиентов, проекты... пока не произошло то, что произошло. Выгорание, депрессия, аутоиммунное заболевание, изоляция, развод, предательство (на тот момент уже бывшего мужа), долги, невозможность вернуться назад, стыд, ощущение безысходности... Иногда надо дойти до дна, чтобы оттолкнуться и выплыть. Именно личный опыт привел меня к нутриционной и функциональной медицине, к ароматерапии и к психологии межличностного общения. Я пыталась вытащить себя. В итоге это стало делом жизни, дало возможность вернуть здоровье, энергию, уважение к себе, хорошие отношения, любовь и процветание»

Читайте интервью на стр. 9



ОТНОШЕНИЯ

- 36 Мифы о холостяках,
в которые мы продолжаем верить

ВОЯЖ

- 38 5 советов о том, как бронировать
круиз по Европе
42 Андорра: баланс между экстримом и релаксом

ЗДОРОВЬЕ

- 46 Поздние роды. Есть ли опасность?

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 Рецепты осени

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

- 50 Мужчина и женщина



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Елена Гаврилова

Коммерческий директор
Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов
Светлана Нестерова

Над номером работали
Лариса Зинченко
Ольга Беляева
Елизавета Романова
Елена Александрова

Менеджеры по рекламе
Анастасия Ожгибесова
Светлана Давыдова

Фотограф-журналист
Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер
Алексей Александров

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ
119019, Москва
ул. Волхонка, д. 6, стр. 5
Тел.: +7 (495) 505-26-63
info@businesslady-life.ru
www.businesslady-life.ru
Подписка осуществляется
через редакцию журнала

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

Тираж 54 000 экз.

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

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

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

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Бизнес-центры:

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

Отели:

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

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

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



БИЗНЕС В СФЕРЕ ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ: *о чем важно помнить*

В последние годы в нашей стране активно развивается онлайн-образование. Бизнесмены открывают онлайн-курсы на базе основного вида своей деятельности — при салонах красоты, агентствах недвижимости, туристических агентствах. Однако многие забывают о качестве образовательных онлайн-курсов. Важно преподносить информацию грамотно, четко организовать учебный процесс, работать на результат. Также необходимо юридически грамотно все оформить. Образовательная деятельность работает по своим правилам, которым необходимо следовать, чтобы не преступить закон. Здесь юристы рекомендуют обращать внимание на три важных аспекта: лицензию, сайт, форму собственности.

Рынок онлайн-образования еще молод, поэтому постоянные изменения его структуры и бизнес-моделей — норма. Массовые онлайн-курсы — это лидирующий сегмент на рынке онлайн-образования США (почти 40% общей выручки). В России рынок онлайн-образования значительно вырос в период с 2019 по 2020 год, причиной чему стала пандемия.

Форма собственности

Есть несколько популярных вариантов: ИП, ООО, самозанятость. Все зависит от задач и целей вашей деятельности. Чтобы избежать непредвиденных расходов и лишней головной боли, перед регистрацией обязательно изучите разницу между всеми вариантами, плюсы и минусы каждого из них и только после этого подавайте документы на регистрацию.

Самый бюджетный вариант — самозанятость. Быть самозанятым можно только при годовом доходе до 2,4 млн рублей. Этот статус подойдет идеально, если вы оказываете услуги лично, без привлечения работников. Нанимать работников по трудовым договорам может только индивидуальный предприниматель, ООО и другие организации. Еще один плюс самозанятости — лицензия для работы не понадобится.



Лицензирование

Образовательная деятельность подлежит обязательному лицензированию, и это самый актуальный после финансирования вопрос на старте бизнеса. Без лицензии может случиться возврат денег, даже если обучение было пройдено — кому нужны штрафы и уголовные сроки. Интернет перестает быть слепой зоной для надзорных органов, как это было раньше. Сегодня спокойно заниматься своими делами в обход закона не получится. Прогресс идет, времена меняются. Регулярный мониторинг сайтов — норма. ИП и самозанятые имеют право обучать без лицензии, не привлекая к процессу обучения других педагогов. Закон нужно изучить обязательно. Он дает студентам некоторые права: академический отпуск, перенос занятий в случае болезни. Многие онлайн-образовательные ресурсы это не учитывают.

Если статус образовательного проекта не принципиален, но есть чем делиться с участниками, то информационно-консультационные услуги — хорошая альтернатива (теория, практика, лекции). Но стоит четко понимать, что писать на сайте: если «информационно-консультационные

услуги», это не обучение. Не все обращают на данный факт внимание, хотя потенциальный клиент может обмануться и уйти (довольно распространенная ситуация). Также могут попросить возврат денег и выиграть суд.

Порядок на сайте

На сайте в обязательном порядке должны присутствовать: документы, правильные формы, оферта, политика конфиденциальности, чек-боксы.

Остановимся подробнее на оферте. Оферта — условия, на которых вы будете работать со своими клиентами. Договор-оферта, публичная оферта, пользовательское соглашение, правила пользования сайтом, тексты на сайте, переписка в мессенджере — все это и есть оферта, своего рода предложение руки и сердца. Если возникает конфликт документов, судьи встают на сторону потребителя, поэтому с потребителем стоит быть честным изначально. Есть вероятность, что в суде взыщут не только деньги за курс, но и штраф, и деньги за моральный ущерб. Клиенты должны как-то согласиться с вашими условиями — виртуально подписать договор. Главное, чтобы все было прописано. Удобнее, если отдельным документом.

Акцептирование

С офертой соглашаются действием: оплачивают услугу, заполняют анкету, пишут согласие в мессенджере. Как только произошел акцепт — договор заключен. Если оферты на сайте нет, то ею признается все, где есть переписка: текст на сайте и в рекламном посте. Но помните: это может создать проблемы в будущем в виде недопонимания с клиентом.

Оферта на информационно-консультационные услуги отличается от образовательной. Если услуги образовательные, то до начала обучения необходимо дать клиентам информацию: регистрация, профобразование, стаж и т.д.

В подвале сайта важно ставить политику конфиденциальности — в противном случае возможен штраф. В чек-боксах важно не проставлять заранее галочки с согласием на обработку персональных данных. На отправку рекламных писем также нужно брать согласие. Дополнительно можно разместить правила для участников при оказании услуг: например, нельзя рассылать спам, заниматься саморекламой в закрытых рабочих группах и т.д., важно соблюдать правила хорошего тона и др.

Помните, надзорные органы плохо относятся к заранее проставленным галочкам.

Есть главное правило возвратов, и его нельзя изменить офертой. Клиент может отказаться от услуги и попросить возврат в любой момент до начала и в процессе услуги. Неважно, что при этом написано в оферте. Если человек захочет вернуть свои деньги, он их вернет через суд. После окончания услуги он может вернуть деньги, если услуга оказалась некачественной.

Если после услуги технически все было нормально, без сбоев, кураторы были на месте и у вас корректная оферта, вам решать — возвращать деньги или нет. Оферта должна раскрывать услугу и результат этой услуги.

Авторские права

Фото, тексты, сайты (целиком), а также программное обеспечение можно защитить. Не защищаются авторским правом методы и идеи. Хотя при желании можно найти вариант защиты — например, зарегистрировать товарный знак с названием методики и получить патент. Это стоит времени и денег, а делается с помощью специалистов.

Зафиксируем: онлайн-школа на сегодняшний день в переизбытке. Запустить действительно законный бизнес — достаточно кропотливая задача. Нужно грамотно преподнести информацию, организовывать учебный процесс не просто качественно, но и юридически правильно.



персоны | обложка номера



Запах счастья

Интервью: О. Беляева

Фото: из архива А.-М. Арэ-Буайе

Невероятная история взлетов и падений, жизнь, полная метаморфоз. Серьезное заболевание, изоляция, развод, предательство бывшего мужа, долги, ощущение безысходности — это далеко не полный перечень испытаний, выпавших на долю нашей героини. Знакомьтесь — основатель Французского института интегративной ароматерапии (Aromatherapy Institute Paris) и первого международного онлайн-сообщества «Арома-нутри клуб», коуч, преподаватель, автор уникальных программ, международный спикер Анна-Мария Арэ-Буайе. За последний год ее курсами и программами воспользовались более 30 000 участников из 60 стран мира».

Анна-Мария, нашим читателям наверняка будет интересно узнать: как давно и в связи с чем вы переехали в Париж?

Во Францию я переехала около 15 лет назад. На тот момент я работала в Швейцарии в международной компании, где познакомилась со своим первым мужем — французом. Бросив все ради любви, я поехала с ним во Францию. Понадобился год для моей интеграции — чтобы возобновить карьеру в незнакомой стране с непонятным мне тогда менталитетом. Я занимала ведущую должность в огромной компании, имела многомиллионные контракты, клиентов, проекты... пока не произошло то, что произошло. Выгорание, депрессия, аутоиммунное заболевание, изоляция, развод, предательство (на тот момент уже бывшего мужа), долги, невозможность вернуться назад, стыд, ощущение безысходности... Иногда надо дойти до дна, чтобы оттолкнуться и выплыть. Именно личный опыт привел меня к нутриционной и функциональной медицине, к ароматерапии и к психологии межличностного общения. Я пыталась вытащить себя. В итоге это стало делом жизни, дало возможность вернуть здоровье, энергию, уважение к себе, хорошие отношения, любовь и процветание. И благодаря этому я встретила второго мужа. Обрела семью. Открыла для себя настоящую любовь, умение решать конфликты, строить и созидать. Кстати, второго мужа мне по маслам «предсказали». Я не верила, но... через 6 месяцев он появился в моей жизни.

На вашем сайте представлено много разных интересных программ на все случаи жизни. Научиться сохранять и поддерживать свою красоту, здоровье, молодость, энергию — крайне важно для всех, и вы еще помогаете клиентам реализовывать их мечты... Но как все-таки правильно выбрать самую первую программу? Исходя из ближайших целей?

Лучше всего начать с баз. Мы можем помочь другим только после того, как помогли сами себе. То есть в первую очередь — наше здоровье, наши отношения с собой и с окружающими, за ними





идет самореализация и процветание. Я всегда рекомендую начать с вводных программ, чтобы понять, надо ли дальше смотреть в этом направлении.

Эфирные масла воздействуют на психику и организм человека по-разному. На курсах вы обучаете тому, как правильно применять их в жизни, как помогать себе и близким. А есть люди, которым эфирные масла противопоказаны?

Все зависит от того, кто применяет, для чего и как. У эфирных масел абсолютно разные сферы применения. Не все масла можно просто нанести на кожу или накапать в диффузор. Есть целое направление ароматерапии — клиническое применение масел для терапии.

Существуют и разные школы с разными подходами к ароматерапии. Так, французская школа, которую я представляю, использует и внутреннее применение эфирных масел. Это требует определенного образования и знаний, в том числе понимания биохимии масел, показаний и противопоказаний.

Есть направления — ольфактотерапия и аромакология, где изучается действие ароматов эфирных масел на психоэмоциональное состояние. Это научный подход к применению эфирных масел в психологической сфере, на котором основан аромамаркетинг, аромадизайн, аромадиагностика и даже аромапарфюмерия.

Еще одно направление — ароматология, она изучает эфирные масла, основываясь на их биохимических данных и терапевтических свойствах. Эфирные масла могут успешно применяться в терапии, ветеринарии, косметологии, бытовом уходе, аромакулинарии, спа-процедурах, агрокультуре (ароматические молекулы в составе масел помогают бороться с паразитами и насекомыми и поддерживать экологию) и во множестве других направлений. Именно этому мы обучаем в институте ароматерапии на наших программах. Знанию и пониманию, когда и как грамотно использовать эфирные масла, что можно, а чего нельзя.

Если кратко, в чем основная ценность именно ваших программ? И чем принципиально они отличаются от программ других специалистов?

Наши программы отличаются в первую очередь глубиной, качеством и богатством подтвержденной информации. Мы даем ученикам возможность стать полноценным специалистом с европейским и российским дипломом. Это не просто фантики, а диплом о профессиональной переподготовке и сертификат, который выдается зарегистрированным во Франции учебным учреждением. Но самое важное здесь — интегративный подход и сопровождение. Если мы говорим об ароматерапии, то это тысячи протоколов, рекомендации, анализы, микропитание и нутрициология — мы работаем не просто с маслами, а с человеком, имея понимание, для чего и что мы делаем.

Если речь идет об ольфактотерапии и аропсихологии, то это обучение полноценному сопровождению людей, выходу из психологических игр и манипуляций, обозначению периметра работы с человеком, настройка его на успех, глубинное знакомство с ароматами. Здесь обязательны интегративный подход, теория, практика. И высочайший уровень обучения. Ни одна другая школа не предлагает такого подхода, качества, объема информации и таких возможностей.

Программа «Флакон счастья» выглядит очень заманчивой для занятых женщин. Какие результаты она показывает?

Это курс для новичков, для тех, кто только хочет познакомиться, приоткрыть дверь в прекрасный мир ароматов и чудесных изменений. У нас есть несколько интенсивов и мини-курсов. С ними уже тысячи людей запустили определенные трансформации — от чистоты и пространства в доме, самочувствия, энергии, качества сна, качества отношений в семье, красоты кожи и волос до манифестации работы, клиентов, ответов на жизненно важные вопросы и даже исцеления от очень сложных заболеваний.

АННА-МАРИЯ АРЭ-БУАЙЕ

Франция, Париж

- Специалист по функциональному питанию, автор очищающих и оздоровительных программ, коуч и консультант;
- Основатель онлайн-школы интегративной ароматерапии Aromatherapy Institute Paris с сертифицирующим профессиональным обучением;
- Основатель первого в мире русскоязычного онлайн-сообщества, посвященного французской ароматерапии и питанию;
- Преподаватель рейки во Французской академии традиционной рейки;
- Спикер и докладчик на медицинских международных конгрессах.

А что поможет женщинам справиться с ленью и элементарным нежеланием что-то менять? Ведь прилагать усилия и работать над собой — всегда самое сложное.

Лень — способ подсознательной самозащиты. Если лень, значит, на подсознательном уровне человеку это не надо. А так как нами руководит подсознание, мы живем по его правилам. Стремимся к знакомому, даже если оно некомфортно. Любой источник

опасности (а незнакомое автоматически представляет опасность) необходимо избежать. Отсюда и самосаботаж, и сценарии в жизни, и лень, и многое другое. Решение — делать незнакомое знакомым. Видеть, чувствовать и четко представлять результат. Связывать результат с радостью и удовольствием. А еще обязательно хвалить, поддерживать себя. Если усилия делаются от нелюбви и неприятия — результата не будет.

Многие понимают, что счастье женщины — в ее руках. Только сложность еще и в том, чтобы позволить себе быть счастливой...

Это как раз про любовь к себе. Очень часто мы не позволяем, потому что считаем, что не заслужили, что не бывает легко, что будет расплата, что мы недостаточно умны, молоды, красивы... И привлекаем ситуации и людей под это. Думаем: «Вот когда я... сделаю, будет счастье». А счастье не наступает. Потому что самодостаточность начинается не извне, а внутри. Прямо сейчас, несмотря ни на что и ни на кого.

Во Французском институте ароматерапии, основателем которого вы являетесь, любой желающий может получить качественное профессиональное образование в области ароматерапии, ароматологии, ольфактотерапии и ароматодиагностики. Я правильно понимаю, что человек, окончивший такие курсы, может использовать эти знания и консультировать?

Наша цель — сделать выпускников успешными. И, конечно, мы даем все инструменты для монетизации полученных знаний. То есть ученики или интегрируют полученные знания в свою существующую работу (коучи, доктора, психологи, терапевты, косметологи, технологи, сексологи, нутрициологи и т.д.), или



начинают свою деятельность именно в сфере ароматерапии или ольфактотерапии. И в том, и в другом случае идет повышение среднего чека, повышение лояльности клиентов и множество новых возможностей для молодого специалиста.

Анна-Мария, а какой запах у счастья?

У каждого человека свой аромат счастья. Наша обонятельная система нам дана, чтобы «вынюхать» идеального для нас партнера, чтобы сохранить свое здоровье и здоровье детей, чтобы мы могли делать правильный выбор (хотя бы по еде и питью). Поэтому аромат счастья у каждого человека — индивидуальный. Но есть общие группы и классификации воздействия запахов. Так, например, если вы используете аромат цитрусов, — то это создает пространство радости, легкости, игры, приятных ощущений, общения и обмена информацией. Я люблю их сочетать с хвойными ароматами, которые дают расширение, ощущение свободы, простора, и со специями, которые дают огонь, энергию движения и вкуса жизни. А мой аромат номер один — это розовое масло.

Вы любимая и любящая жена и мама двух красавиц-дочек. Успеваете очень многое: обучать ароматерапии, психологии общения, ароматпсихологии и функциональному питанию, выступать на медицинских международных конгрессах, организовывать тематические путешествия, писать статьи. Кроме профессиональных знаний и навыков, которыми вы обладаете, что еще помогает вам быть счастливой?

Можно успеть очень многое, но есть два условия: истинная мотивация и возможность отдыхать. Мотивация — это то, от чего любая прокрастинация отступает. Мотивированного человека не остановят никакие закрытые двери. Я, к примеру, в любом моем проекте задаю себе вопрос, насколько я хочу этого и зачем это мне. Именно от «зачем» все и начинается. Если мне что-то нужно на самом глубинном уровне, я сделаю все необходимое.

Отдых — неотъемлемая часть успеха, залог здоровья, хороших отношений в семье. Это возможность зарядить батарейки, вдохновиться, поменять привычное, получить удовольствие и отпраздновать. Я иногда забываю вовремя отдыхать, но муж напоминает. Здесь я сама делаю то, что рекомендую другим: составить список дел или действий, которые окрыляют, доставляют удовольствие, заряжают, дарят улыбку. И каждый день выполнять хотя бы одно из них.

Могу поделиться еще одной секретной техникой. Когда мне что-то нужно или когда у меня что-то не получается, я задаю себе вопросы: «Что мне надо, чтобы получилось? Что необходимо сделать, чтобы получить этот результат?» Ответ непременно приходит. Конкретные четкие шаги, которые складываются в план действий.

И, конечно, всегда помогают эфирные масла — с ними я провожу все свои техники и подготовку всех проектов. Я с радостью поделюсь с читательницами моей книгой — «Невероятная сила эфирных масел», которую можно бесплатно скачать на сайте: anna-maria-coach.ru/essential_oils_book.



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

Сайт: anna-maria-coach.ru

Email: info@anna-maria-coach.ru



КАК УВЕЛИЧИТЬ ЧИСЛО ПОДПИСЧИКОВ В «ИНСТАГРАМЕ»



Чтобы аккаунт в «Инстаграме» стал продающим, ему необходимо большое количество живых подписчиков. О том, как их найти, мы расскажем сегодня.

1. ГРАМОТНО ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕГИ

Правильно подобранные теги в «Инстаграме» — это половина успеха. Не используйте слишком распространенные, иначе потеряетесь в череде фотографий. Наиболее эффективные с точки зрения продаж — теги средней популярности. Проанализируйте теги по вашей тематике, разделите их на три группы по степени частотности (самые популярные, средней частоты и редкие) и ориентируйтесь в первую очередь на вторую группу.

2. ИЩИТЕ ПОДПИСЧИКОВ САМИ

Этот способ самый трудоемкий, но неизменно приносит свои плоды. Подписывайтесь на тематические аккаунты, оставляйте комментарии под постами, лайкайте фото их подписчиков и т.д. На это нужно тратить не менее часа в день, но рано или поздно такая монотонная работа привлечет к вам живых подписчиков.

3. УСТРАИВАЙТЕ РОЗЫГРЫШИ

Ничто другое мы не любим так сильно, как подарки. Если вы предложите своим подписчикам приятный бонус за репост, это стимулирует их делиться информацией о вас с другими. Лучше, если такие конкурсы проходят часто, подогревая интерес аудитории.

4. КОММЕНТИРУЙТЕ ПОСТЫ ЗВЕЗД

У знаменитостей миллионы подписчиков, поэтому на ваш комментарий гарантированно обратят внимание. Старайтесь избегать прямой рекламы: она только раздражает. Формулируйте сообщения так, чтобы они не выглядели навязчиво. Например, если вы продаете нижнее белье, сообщение может выглядеть так: «У (имя звезды), конечно, потрясающая фигура, но в купальниках (ссылка на аккаунт), мне кажется, любая будет выглядеть достойно».

5. ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ О РЕКЛАМЕ СО ЗВЕЗДАМИ

Вряд ли малый бизнес может позволить заказать себе рекламу у звезд первой величины, но и менее известные персоны могут вам помочь. Рассматривайте тех, у которых число подписчиков попадает в диапазон от 5 до 50 тысяч. Во-первых, их ценовые предложения будут вам вполне по карману, во-вторых, у них более гибкая ценовая политика.

6. ВЗАИМНАЯ РЕКЛАМА

Конечно, бессмысленно договариваться о рекламе с конкурентами, но вот производители смежной продукции охотно пойдут вам навстречу. Если речь идет о том же нижнем белье, поищите среди магазинов, продающих бижутерию или дамские сумочки. Исходите из количества подписчиков: если у магазина, с которым вы хотите сотрудничать, их раза в два больше, чем у вас, они просто не пойдут на сделку.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ

Один из самых частых способов увеличить число подписчиков — накрутка с помощью ботов. Этот способ ведет в никуда, во-первых, потому, что количество реальных продаж от этого не вырастет; во-вторых, разоблачить такую накрутку очень легко с помощью платных и бесплатных программ. Публика не любит, когда ее обманывают, и таких манипуляций вам не простят. К тому же реальную активность на странице рекламодатели вычисляют с помощью тщательного анализа комментариев, а не числа подписчиков.

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

1 Преимущества и достижения сети PR NAIL BAR:

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

2 Основные моменты:

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

3 Мы берем на себя:

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

4 Выберите подходящий формат студии для запуска бизнеса

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

Тел.: + 7 (915) 117-61-11 | Сайт: franshiza-prnailbar.ru | IG: [pr_nail_bar](https://www.instagram.com/pr_nail_bar)

РЕКЛАМА



ХОТЕЛА КАК ЛУЧШЕ, получился... Паркинсон

Жанна Воеводина

Член Федерации психологов-консультантов
России, психолог-практик

Считаете своим идеалом человекоподобного робота без изъянов и эмоций? Стремитесь к абсолютному контролю? Боитесь не удержать кого-то и что-то? Сдерживаете себя, чтобы скрыть чувствительность, уязвимость, беспокойство и страхи (особенно в те моменты, когда испытываете нерешительность)? Если вы ответили положительно на вопросы выше, поздравляю. Вы обречены на знакомство с Паркинсоном.

Хорошая новость в том, что болезнь Паркинсона развивается очень медленно. И даже у заболевшего есть шанс повернуть болезнь вспять. Психогигиена — важное условие нового образа жизни.

Что делать?

- Прорабатывать доверие к людям и миру в целом;
- Понизить значимость сравнения своих успехов с успехами других (не сравнивать свой старт с финишем другого);
- Дать себе право быть несовершенной, проявлять нерешительность и даже ошибаться.

Подписывайтесь на мой «Инстаграм». Я буду рассказывать о психогигиене и давать простые рекомендации. Пишите мне в Директ, чтобы продиагностироваться и понять, нужна ли вам именно сейчас помощь психолога.





КОНТЕНТ НА САЙТЕ



КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ КЛИЕНТА

Регулярное размещение контента на сайте — уже подвиг. Но, создавая контент для галочки, вы рискуете потерять доверие своих клиентов. Впрочем, и материалы, в которые вложили много времени и сил, также не всегда увеличивают трафик и приводят к росту продаж. Какие ошибки допускают практически все предприниматели, создавая контент для своих сайтов?

Бесполезный контент

Неинформативные и дублирующиеся материалы, статьи, направленные исключительно на увеличение числа кликов и повышение конверсии, — все это надежные способы лишиться доверия клиентов и впасть в немилость у поисковиков. Даже если сомнительным содержанием отличается только одна страница сайта, и для поисковиков, и для потребителей это означает, что вы ненадежны.

Ориентация на количество

Не стоит уделять больше внимания регулярности размещения контента, чем качеству самих материалов. Да, регулярно обновляющиеся сайты нравятся поисковикам, но, ставя выход материалов на конвейерную мощность, вы рискуете не отследить их качество. Результат может быть плачевным, ведь даже один непродуманный пост способен разрушить месяцами создававшуюся контент-стратегию.

Заимствование материалов

Если речь не идет о технических описаниях того или иного товара, заимствование текстов (и даже их частей) недопустимо. Поисковики очень быстро переведут вас в разряд подозрительных, да и пользователей такими фокусами не обманешь. К фото- и видеоконтенту это относится в не меньшей степени: когда на нескольких сайтах-конкурентах описание одной и той же услуги сопровождается одними и теми же фотографиями, это удручает. Выходов здесь несколько: нанять фотографа, использовать платные фотобанки или нанять специалиста, умеющего выбирать из моря однообразных картинок нечто действительно качественное.

Обман на сайте

Вы используете привлекательный заголовок — отреагировав на него, посетитель сайта открывает материал и понимает, что это не более чем назойливая реклама или предложение пройти по ссылке ради увеличения трафика — вы лишаетесь клиента.

Никто не любит тех, кто пытается обманывать. Увеличение трафика в данном случае не приведет к росту продаж, и ваш сиюминутный успех обернется большим провалом и потерей доверия клиентов.

Отсутствие таргетирования

Не каждый посетитель станет клиентом, не каждый клиент станет постоянным. Ваша задача — ориентироваться прежде всего на рост клиентской базы, а не на показатели трафика. Привлекая посетителей, вы должны опираться на тех, кто впоследствии может стать покупателями, а значит, вирусного контента, интересующего всех подряд, на сайтах стоит избегать.

СОВЕТ!

Не пожалейте средств и наймите хорошего копирайтера, который будет на регулярной основе писать тексты для вашего сайта. Именно тема, качество а так же уникальность слога текстов играют определяющую роль для успешного продвижения в Сети. Из-за наличия элементарных ошибок в контенте сайт может так и не добраться до первой десятки поисковых систем.





Татьяна Деревицкая

Семья

КАК ВДОХНОВЕНИЕ

Интервью: Е. Зинченко

Фото: из архива Т. Деревицкой

У нас в гостях — нейрологопед Татьяна Деревицкая. О том, что помогло ей осуществить детскую мечту, о любимой работе и о счастливых моментах в кругу семьи она рассказала нам в интервью.



Татьяна, вы прошли довольно большой карьерный путь — от медсестры в маленьком провинциальном городе до специалиста крупного реабилитационного центра в Москве. Стать врачом — это мечта детства?

Да, у меня была одна мечта в детстве — стать детским врачом и, в принципе, она сбылась — я работаю с детьми, занимаюсь лечением различных форм нарушений речи, самой сложной психической функцией у человека.

Что помогло вам на пути к своей мечте? Какие ваши качества, черты характера поспособствовали успеху?

Целеустремленность, ощущение того, что надо всегда что-то делать — не то, что ты делаешь механически, а другое, интересное, часто непонятное в момент изучения, но которое потом однозначно будет применено в жизни. Мои сильные качества — это упорство, импульсивность, скрупулезность, доброта, умение слушать и помогать, строгость и четкость на пути к своей цели.

Про логопедов, которые помогают исправлять дефекты дикции, знают, наверное, все. А чем конкретно занимается нейрологопед?

Работа нейрологопеда заключается в обучении детей с ДЦП функциям жевания, глотания, ведь им очень тяжело даются простые, на наш взгляд, манипуляции. Для того чтобы воздействовать на язык, нормализовать его тонус, мало просто сделать стандартный логопедический массаж артикуляционного аппарата, поэтому в работе в том числе применяю элементы остеопатии, мануальной терапии. Также осуществляю нейрокоррекцию, которая направлена



на стимуляцию развития речи и формирования слаженной, скоординированной деятельности различных структур головного мозга, ведь чем глубже и масштабнее ты будешь работать с головным мозгом, тем более расширенным будет результат. Это, например, применение в работе метода «речь и движение», когда звук «с» можно изобразить одновременно несколькими способами — включить воду, произносить в это время «сссс» и изображать волну руками. Стандартные методы работы необходимо разнообразить, чтобы заинтересовать ребенка. Детям с ДЦП очень сложно говорить, им проще показать каким-то жестом, что они хотят, и, когда у них начинает получаться что-либо произнести, они счастливы. Счастливы от того, что могут выразить свою мысль, свою внутреннюю речь, — донести ее до окружающих.

Ваша работа подразумевает не только серьезную отдачу физических и душевных сил, но и постоянное совершенствование профессиональных навыков — необходимо быть в курсе нововведений, читать специальную литературу, повышать свою квалификацию. Есть еще семья, дочери, которым тоже нужно ваше внимание. Хватает ли времени на семью и отдых?

В последнее время стараюсь очень четко все планировать — примерно на 9 месяцев вперед у меня расписан каждый месяц: учеба, командировки, частные уроки и т.д. Если раньше после работы я продолжала общаться с мамами своих детишек, то сейчас вне работы главное — семья и беседы с родными о том, как прошел их день или как мы проведем ближайшие выходные. Мы любим гулять и путешествовать по теплым странам. Для меня отпуск — это душевное семейное тепло.

Все свободное время я посвящаю семье. Мы очень много гуляем по Москве: с младшей дочкой — катаемся на самокатах, со старшей — наслаждаемся шопингом, с мужем — обожаем зайти в кофейню, купить вкусный кофе и просто гулять по улочкам. Самый любимый праздник в нашей семье — это

Новый год, уже в октябре мы начинаем покупать подарки... Изредка всем родным удается собраться у моих любимых родителей. Становится шумно, весело, сразу вспоминается детство — атмосфера наполняется шутками, хорошим настроением и любовью.

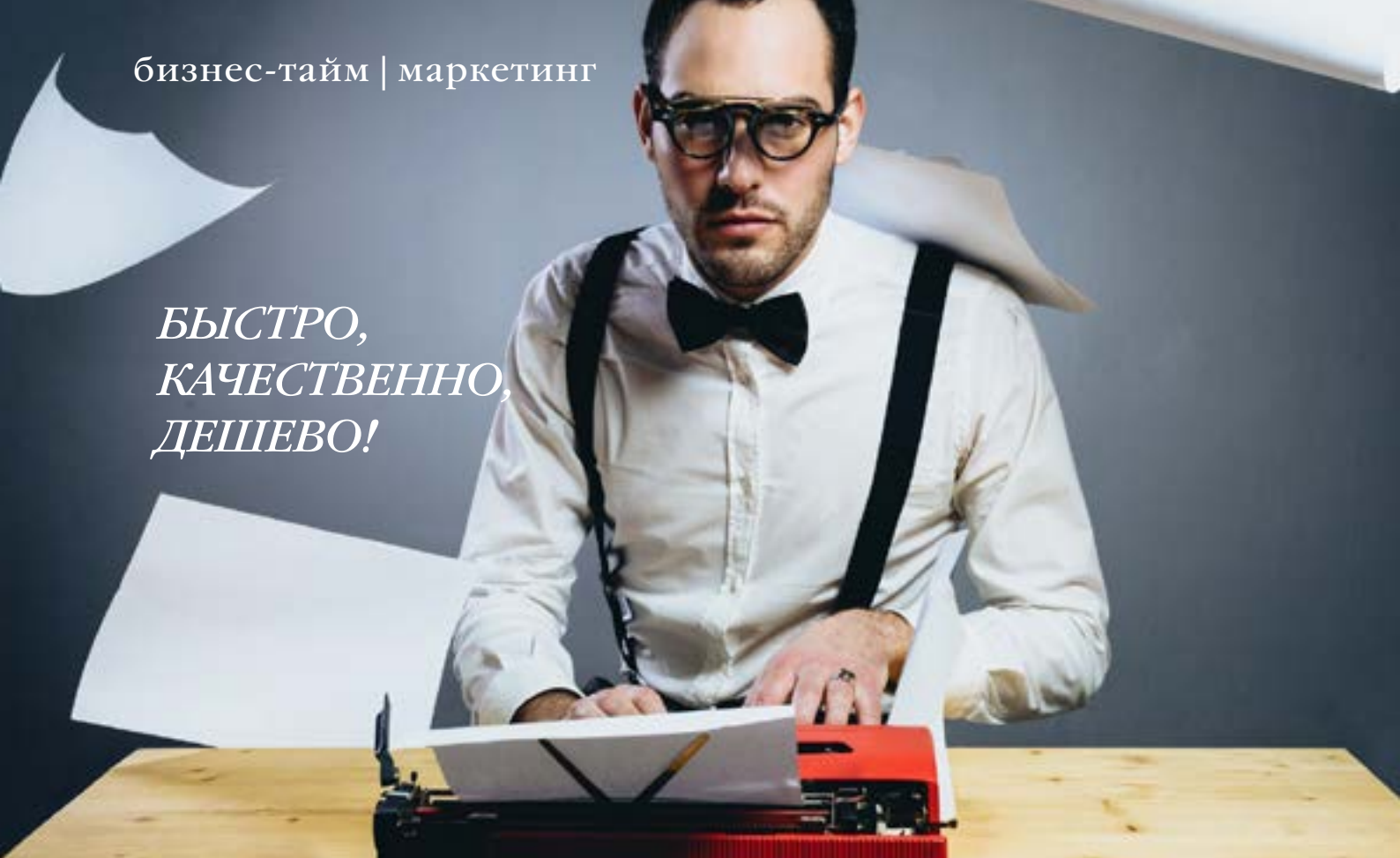
Я обожаю балет. Недавно посмотрели «Щелкунчик». После такой красоты и божественной музыки становится светло на душе... Еще люблю читать и заниматься спортом.

Татьяна, мы пригласили вас на интервью накануне вашего юбилея. Это время, когда можно подвести итоги своих начинаний, увидеть истинные и ложные ценности и, конечно, поблагодарить людей, без которых бы не состоялся ваш успех. Кого бы вы хотели поблагодарить?

Спасибо за приглашение в журнал. Мне очень приятно, что есть возможность рассказать людям немного о себе. Я всегда буду благодарна за все, что у меня есть, и за то, какая я есть, в первую очередь — моим родителям, которые являются для меня лучшим примером в жизни, с их нелегкой судьбой (мама в молодом возрасте заболела и ушла на инвалидность по тяжелому заболеванию сердца). Родители всегда жизнерадостны, позитивны и никогда не расстаются друг с другом. Я очень благодарна своему единственному и любимому брату, который добился таких вершин, что мне идти и идти еще вперед, чтобы не отставать. Всегда во всех начинаниях меня поддерживает любимый муж. И, конечно же, в моем сердце живет любовь и благодарность к дочкам. Они для меня — мощная поддержка, помощь, нежность и уверенность в том, что мой смысл жизни настоящий и нужный для всех нас.

Тел./WhatsApp: +7 (903) 512-00-96
IG: tatyana_derevitskaya, tat_der
Email: allo_tanusha@mail.ru

*БЫСТРО,
КАЧЕСТВЕННО,
ДЕШЕВО!*



ЧЕМ ПЛОХИ МАНИПУЛЯЦИИ В БИЗНЕС-ТЕКСТАХ

Первоочередная задача продавца — представить свой товар наилучшим образом. Сделать это без хорошего, вдумчивого текста невозможно. Но, увы, далеко не каждый обладает литературным талантом, чтобы писать качественные продающие тексты. Да и копирайтеры, которые как будто являются специалистами в их написании, далеко не всегда ответственно подходят к делу, не стесняясь использовать многочисленные штампы и недобросовестные приемы. Один из таких приемов — манипуляция, используемая практически повсеместно. О том, чем она плоха, поговорим сегодня.

Что это такое

Желая предоставить клиенту то, что он хочет, продавец нередко пытается домыслить за него, описывая товар или услугу как помогающую удовлетворить его нужды. Эти попытки домыслить превращаются в манипуляцию. Варианты манипуляции мы видим почти каждый день. Возьмем для примера рекламу курсов удаленной работы, содержащую примерно такой текст: «Хотите работать из любой точки мира? Хотите заниматься тем, что нравится, при этом не посещая офис? Запишитесь на наши курсы». Данный текст — попытка домыслить за клиента, предлагающий ему то, в чем он якобы нуждается. Причины, по которым человек выбирает именно удаленный

формат работы, множество, и желание переехать в Таиланд или на Бали далеко не главная из них. Это неприкрытая манипуляция, которую распознает без труда большинство посетителей сайта, а распознав, откажется от мысли записаться на курсы.

Некоторые копирайтеры и маркетологи рассматривают такую манипуляцию как нечто естественное, подавая ее как намерение дать клиенту то, чего он хочет, и таким образом рассматривая его не как самостоятельную личность, а как объект приложения усилий, что в корне неверно.

Варианты манипуляций

Манипуляции могут быть разнообразны, но в основном делятся на несколько больших групп. В первую входят тексты, домысливающие за клиента (см. пример выше). Вторую группу составляют посты, содержащие неумеренное восхваление продукции. «В нашем салоне вы можете приобрести лучшие (Вы можете привести доказательства, что ваш товар действительно лучший? Если нет, уровень доверия потенциального клиента сразу падает) косметические средства от известнейших (здесь необходимы названия марок, иначе это пустое бахвальство) мировых производителей. Благодаря им вы обязательно станете королевой вечера (унылый штамп

и намерение сделать выбор за клиента — возможно, женщина совсем не стремится привлечь к себе внимание) на абсолютно любой (действительно ли на любой?) вечеринке». Этот совершенно неинформативный текст, наполненный яркими, но бессмысленными эпитетами, не только не мотивирует купить вашу косметику, но и отталкивает уже имеющих клиентов. Следующая группа — тексты, очерняющие конкурентов. Разумеется, названия фирм и марок не упоминаются, но сам текст пестрит постоянными указаниями на то, почему не стоит покупать «у них». «Мы знаем, как вы цените свою безопасность (домысливание: у человека могут быть совсем другие приоритеты), поэтому, в отличие от фирм-однодневок (где доказательства, что ваша не из их числа?), предлагаем вам выгодные условия. Никакой стопроцентной предоплаты, полная гарантия возврата. Не доверяйте свои деньги ненадежным (то есть вам?)». Отсылка к негативу — это всегда плохо: вспомнив неудачный опыт покупки благодаря вам, клиент поневоле начнет ассоциировать ваш товар с ним.

Последняя группа — тексты, играющие понятиями: «Все знают, что...» (кто эти все?), «Никто не станет спорить с тем, что...» (читателю дают понять, что если он все же начнет спорить, то выставит себя идиотом), «Общезвестный факт» (где доказательства, что это и правда факт?), «Ученые выяснили...» (где ссылка на исследование?). Никогда не используйте подобные конструкции в своих продающих текстах. Столкнувшись с такого рода манипуляцией в качестве читателя, осознайте, что это именно попытка манипулировать, а не истина в последней инстанции.

Почему манипуляция — это плохо

Первая и главная причина — манипуляция отпугивает клиентов. Поняв, что им пытаются внушить определенную мысль, они откажутся от желания сотрудничать с вами. Решая за покупателя, что для него важно, нужно или полезно, вы лишаете его свободы выбора, а это не нравится никому. Даже если вам кажется, что используемые вами манипуляции очень тонки, скорее всего, вы заблуждаетесь: считать себя умнее своей аудитории — ошибка, которая может стоить бизнеса.

Если вы хотите показать клиентам, что вы их уважаете, от такого приема следует отказаться.

Вторая причина — манипуляция малоэффективна. Она может привлечь внимание на первом этапе покупки, когда клиент еще изучает рынок, но на принятие решения влияют совсем другие факторы: полезность товара для конкретного клиента, образ самого продавца, цена, регулярность обновлений бизнес-аккаунта и т.д.

Чем заменить манипуляцию

Прежде всего делайте акцент на своем товаре, а не на том, что он может дать клиенту. Используйте как можно больше деталей, причем таких, которые можно проверить. Включайте в текст внешние ссылки на исследования, статистику, сведения о продукции и пр. Читатель, скорее всего, даже не пройдет по ним, но ему очень понравится ваша готовность подтвердить свои слова.

Не напоминайте клиенту о негативном опыте, который он, возможно, пережил, без крайней надобности. Любые воспоминания и ассоциации отрицательного характера теперь будут связаны для него с вашей продукцией. Делайте акцент на положительных свойствах товара.

Пишите интересно. Оригинальные ассоциации, емкие метафоры, смешение стилей (при условии, что вы мастерски умеете это делать) куда эффективнее любой манипуляции. Если читателю будет интересно, скорее всего, рано или поздно у него появится желание воспользоваться вашими услугами или приобрести ваш товар.

Манипуляция

— тот инструмент, от использования которого стоит отказаться полностью. В лучшем случае он неэффективен, в худшем — работает против вас. Честность в отношениях с клиентом — залог успешного бизнеса, и продающих текстов это касается в первую очередь.



Натали Свиридова

«СЧАСТЬЕ ТАМ, *где есть я*»

Интервью: Е. Зинченко

Фото: из архива Н. Свиридовой

И вновь у нас в гостях обворожительная и яркая Натали Свиридова — педагог-психолог, НЛП-практик, гипнолог, магистрант психоанализа. Ее страницы в социальных сетях вызывают живой интерес у аудитории, и неудивительно: она — наглядный пример того, как удачно можно сочетать внешнюю красоту с высоким профессионализмом, лидерские качества со счастьем в личной жизни. Мы не виделись больше года, поэтому и вопросов к Натали будет немало.

Натали, рада вновь видеть вас в нашем журнале. Как всегда, выглядите потрясающе!.. И в первом вопросе хотелось бы спросить о личном. Для женщины любой успех неотделим от успеха в личной жизни. Чем для вас измеряется такой успех? Я думаю, не существует единого для всех мерила успеха. Успех индивидуален и субъективен. Кто-то ощущает себя успешным, реализуясь в родительство. Для другого важны карьера и бизнес. Некоторые оценивают свою успешность через призму внешней красоты, здоровья. Для кого-то успех — это возможность путешествовать по миру.

С моей точки зрения, все жизненные сферы должны быть гармонично заполнены и иметь качественное глубокое наполнение. В этом случае можно говорить об истинной успешности. Допустим, человек богат, но неизлечимо болен. Можно ли говорить о нем, как об успешном? Сомневаюсь.

Иначе говоря, важно рассматривать успех с двух ракурсов: со стороны субъективности и личного восприятия успешности и со стороны наполнения жизненных сфер.

Исторически сложилось, что в России и в целом на постсоветском пространстве много одиноких женщин. При этом вряд ли большую часть из них можно назвать несчастными — они живут довольно яркой жизнью, развиваются, путешествуют.



А с точки зрения психолога, одинокая женщина может быть счастливой?

Нет, одинокая женщина не может быть счастливой. Счастливой может быть свободная женщина. Между одиночеством и свободой огромная пропасть.

Если говорить про женщин одиноких, могу предположить, что их одиночество несет некую вторичную выгоду в глазах общества. Одинокая женщина неосознанно ассоциируется с жертвой, которую необходимо пожалеть, ей хочется помочь, обратиться к ней чуть больше внимания. К тому же позиция жертвы снимает определенную долю ответственности. А вот быть свободной — это выбор женщины, за которым стоит большая ответственность.

Деловым женщинам не всегда удается соблюдать баланс между личной жизнью и работой, особенно если у нее собственный бизнес. Времени на общение с родными не хватает — отсюда и проблемы в отношениях с детьми, и чувство вины у матери. Как решать эту проблему?

При грамотном тайм-менеджменте и четком распределении своих дел по времени этот вопрос снимается достаточно легко. Задача в том, чтобы научиться правильно разделять себя между сферами жизни: семьей, личным временем, бизнесом, общением, здоровьем, путешествиями. Все жизненные области должны наполняться, и на все обязательно хватит времени при условии правильного к этому отношения.

Если мать хочет пребывать в чувстве вины, она будет в нем пребывать независимо от того, насколько она занятая женщина. Мама может физически находиться рядом, но ребенок оказывается исключен из отношений, если она, проводя много времени в одном помещении с ребенком, занята чем угодно, кроме общения с ним. Ребенку достаточно, чтобы мама была в активной целеустремленной жизненной позиции. Когда ее глаза сияют счастьем, когда она обнимает и целует ребенка, проявляет ласку, заботу и внимание — это и есть настоящее присутствие. Отдать ребенку 10-20 минут в день, наполненных качественным общением один на один, почитать книжку или подурочиться — вполне достаточно. Важно понимать, что ребенок счастлив рядом со счастливой матерью. Для этого современной маме важно быть увлеченной собственной жизнью. Измерять свой материнский долг не часами, физически проведенными рядом, а моментами, заполненными глубоким общением.

Иные проблемы всплывают, когда мать проводит время в общении с ребенком, но смещает акценты с его личности. Допустим, на оценки. «Что ты сегодня получил?» — директорским тоном вопрошает с порога такая недомама уставшего после школы ребенка. Что, кроме чувства тревоги, может вызывать этот вопрос? Куда ценнее спросить: «Какое у тебя настроение? Как прошел твой день? Что тебя беспокоит?» Ведь главное — это личность ребенка и неподдельный интерес со стороны мамы. Затем спокойным тоном, не впадая в угрозы, можно уже обсудить учебные достижения и неудачи. И обязательно искренне хвалить за успехи. Приведу пример из японской системы воспитания: если ребенок из десяти пунктов сделал девять пунктов плохо, а один хорошо, то акцент родители делают именно на этом «хорошо» и только потом обсуждают оставшиеся девять пунктов, которые были сделаны плохо. У нас же, даже если выполнено девять пунктов хорошо, а один плохо, чаще всего ребенка ругают и делают акцент на плохом.

Так или иначе пандемия-2020 внесла свои коррективы в жизнь любого человека — прямо или косвенно... А как она повлияла на запросы клиентов? Они кардинально изменились и/или добавились новые?

Вы правы. Пандемия открыла много интересного в нас самих. С одной стороны, она повернула человека лицом к самому себе, чтобы разобраться в вопросах: «Кто я? В чем мое призвание? Где мое место в мире? Что есть мир для меня?» С другой стороны, человек получил возможность понять, насколько он интегрирован в общую систему. Осознать, что каждый из нас — лишь небольшое звено в цепи развития огромной вселенской структуры.

Люди задумались о взаимосвязи этих маленьких звеньев. Мы влияем друг на друга, мы нужны друг другу и мы уязвимы. То, что происходит с каждым в отдельности, может изменить целый мир. То, что происходит с миром, влияет на тебя лично. Люди поняли, насколько полезным может стать обращение в собственный микрокосмос. Осознали: чтобы чувствовать жизнь, необязательно куда-то спешить и круглосуточно работать. Можно больше отдыхать и получать удовольствие от жизни, пребывая наедине с собой. Оказалось, что не так много нам надо для счастья. Порой хватает закрытия базовых потребностей. Накопительство материальных благ становится неактуальным. На первый план выходит духовное развитие... И, конечно, благодаря пандемии человек вернулся в семью, к истокам.





В последнее время многие психологи и психотерапевты стали активно предлагать помощь в решении проблемы за один сеанс. Человеку действительно можно помочь за один сеанс? Если, к примеру, речь идет о панических атаках? Давайте представим. Человек в течение жизни накапливает конкретные устойчивые модели поведения и реагирования. Затем он приходит к психологу и по взмаху волшебной психологической палочки происходит вычищение всех слоев и нагрузок на психику? Волшебства не бывает.

Для того чтобы закрыть проблему одним сеансом, клиент изначально должен быть высокоосознанным человеком. По пути к высокой осознанности он долго упорно работал над собой, собственными травмами и тем, что досталось в нагрузку от родителей и учителей. Это был его великий путь проработки, уже пройденный до встречи с психологом. Не нужно обманываться, будто у него получилось решить проблему за сеанс. Речь идет о работе над собой в течение жизни.

Можно ли избавиться от панических атак за сеанс? Разбираемся. Паническая атака — это невротическое расстройство, которое выражается в сильной тревоге и необъяснимом страхе. Причины множество: эмоциональное потрясение, стресс, затяжная болезнь, физические перегрузки... Получается, в рамках одного сеанса надо успеть размотать клубок причин, выявить симптомы, продиагностировать, подобрать и провести терапию. Это невозможно. По статистике, работа с паническими атаками длится от 1-2 месяцев до года.

Чтобы не оказаться во власти панической атаки, важно заниматься профилактикой. И здесь вопрос сводится к осознанности.

Почему у многих людей наступает подавленность перед сеансом с психологом — что это означает? Что они выбрали

не своего психолога? Или это какая-то неготовность клиента открыться и столкнуться с внутренней болью?

Когда человек впервые в жизни готовится к встрече с психологом, любое непривычное для него эмоциональное состояние может быть нормой. У него есть определенные ожидания, сомнения и страхи. Он понимает, что стоит перед неизвестным. Миллион вопросов без ответов. Конечно, психика может откликаться по-разному. Помните, что это нормально.

Подавленное эмоциональное состояние может возникать и по ходу работы с психологом. Это говорит о наслоении различных переживаний, где смешиваются и страх окунуться в глубину своей личности, и неготовность вытаскивать неприятные моменты, и проживание инсайтов, и скованность перед специалистом.

Насколько психолог по своим личным качествам должен нравиться клиенту и как симпатия влияет на результат?

Симпатия влияет на результат. Сколько бы мы ни рассуждали об отсутствии проекции, проекция имеет место в отношениях «клиент — психолог». Если специалист вызывает доверие и симпатию, то раскрываться клиенту будет намного легче. Следовательно, проработка его травм будет проходить эффективнее и быстрее. Главное — сохранить симпатию в рабочих рамках.

За что вы больше всего благодарны жизни?

Больше всего я благодарна за саму жизнь. За то, что я здесь, живу, наслаждаюсь и продлеваю себя в своих детях. Умею любить, ведь мне дано быть женщиной. За каждый момент, за все, чем наполнена моя жизнь, я благодарна.

Если рассматривать жизнь в разрезе благодарности, пропадает деление событий на хорошие и плохие. Есть просто то, что мы должны принять и прожить здесь и сейчас.

Закончите, пожалуйста, фразу: «Счастье всегда там, где...»

Прекрасный вопрос, который вызывает чувство радости у меня внутри. Счастье всегда там, где... я.



Сайт: sviridova.love

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

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!



 [lana.invest](https://www.instagram.com/lana.invest)

 lanainvest.ru

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



Верный путь к счастью

Интервью: Е. Александрова
Фото: из архива О. Трофимовой

Оксана Трофимова — сертифицированный ведический астролог, нумеролог, эксперт по чакроанализу и матрице души. Ее консультации помогают клиентам обрести счастье и найти смысл в жизни. Она мотивирует на результат, указывает путь к счастью через предназначение и дает четкую схему дальнейших действий. Причем для этого ей достаточно знать всего лишь дату рождения человека. Звучит волшебно, поэтому очень хочется узнать у Оксаны, как все происходит на самом деле.

Оксана, основной инструмент, с которым вы работаете, — это матрица предназначения, которая составляется по дате рождения. С ее помощью вы проводите в том числе анализ каждой чакры (всего чакр на теле человека, как известно, 7). Я правильно понимаю, что если человек узнает о своих талантах и выберет сферу деятельности в соответствии с ними, то выбранный путь станет для него успешным?

Как эксперт, могу с уверенностью сказать, что на Земле нет ни одного человека, который бы осознанно понимал свои таланты и умел применять их в жизни. Обычно для этого требуется какой-либо толчок. Например, возникшие в жизни трудности. Человеку необходимо пройти этот путь. Но, если он не хочет тратить время и силы на долгие поиски, переживания,

проблемы со здоровьем, помочь ему может только эксперт. Когда мы знаем свои таланты и предназначение, то имеем возможность полностью реализовать себя в жизни.

Чем чакроанализ может помочь тем, кто уже нашел свое предназначение и занимается любимым делом?

Чакроанализ помогает выявить природный потенциал, что необходимо для полного осознания себя. Благодаря ему человек приобретает представление о собственной энергетике и в дальнейшем экономно расходует свои силы. Также чакроанализ позволяет решить проблемы в отношениях — с его помощью можно проверить совместимость с партнером. Поэтому его проведение будет полезно любому, даже самому успешному человеку.

Вы утверждаете, что используете исключительно научный подход и никакой магии здесь нет. Однако большое количество людей не пользуются данным инструментом, несмотря на статистику успешных результатов. С чем это может быть связано? Неужели проще страдать и набивать шишки, чем следовать за путеводной звездой?

Вы правы, не все люди пользуются услугами данного рода. Дело в том, что человеку бывает трудно выйти из своей зоны комфорта — получив определенные знания, он боится идти дальше. По этой причине человек упускает шанс обрести лучшую жизнь, получить ответы на свои вопросы.

Можете вспомнить случай успешной и удивительной жизненной трансформации из собственной практики?

Да, был такой удивительный случай. Женщина, 39 лет, находилась в настоящем тупике: полный дисбаланс жизненных сил, выраженное эмоциональное выгорание. У нее не было желания выходить в социум, не было в целом мотивации жить, причиной тому — тяжелая травма из детства, которая блокировала все ее энергоцентры.

В данной ситуации, кроме чакроанализа, я подключила к работе «матрицу судьбы» и ведическую астрологию. Клиентка получила четкие рекомендации, как выйти из этого тупика, который она создала себе искусственно. Были проработаны слабые места ее энергетики.

На работу у нас ушло около двух месяцев. Сейчас клиентка счастлива в браке и исполняет свою давнюю мечту — готовится стать мамой.

А как работа с чакрами помогает восстановить энергоресурс? И возможно ли научиться самостоятельно управлять своей энергией?

Энергоресурс восстанавливается через общую систему, которая называется балансировкой энергии. Чакроанализ позволяет понять, где именно необходимо ее восполнить. Если у человека не наблюдается острой нехватки энергии, то достаточно небольшого комплекса упражнений, например, йоги.

Оксана, анализ энергетики человека требует много энергетических вложений. Что помогает лично вам восполнять силы после работы? Какие способы перезагрузки вы могли бы посоветовать нашим читателям?

Я научилась восполнять свой энергоресурс с помощью простых упражнений. Помогает дисциплина — ежедневные упражнения, мантры, медитации. Я отстранилась от энергетических вампиров, которые окружали меня ранее. Читателям я хочу сказать: негативные эмоции расходуют большое количество энергии, поэтому каждый раз, когда вы злитесь, спросите себя — зачем? Сконцентрируйтесь на приятных вещах, визуализируйте свои желания. Живите для себя и перестаньте кому-то что-то доказывать. Не откладывайте важные моменты в жизни, не теряйте энергетические ресурсы понапрасну.

Помните: если у вас что-то не ладится, не сдавайтесь, а принимайте шаги для улучшения ситуации.





РАССТАВАНИЕ — *маленькая смерть*

Многим из нас приходилось расставаться с партнером. Это болезненный процесс, который отнимает у человека много моральных и физических сил. Особо чувствительные личности впадают в глубокую депрессию и даже помышляют о самоубийстве. Психологи спешат на помощь и дают действенные советы, как пережить расставание с любимым человеком.

Отвлекайтесь от губительных эмоций

Самое разрушительное для человеческой психики — застревать в негативных эмоциях. Да, важно их прожить, выплакать, высказать, но важно и отпустить их. Заставляйте себя отвлекаться. Ходите в кино, в театр, общайтесь с близкими, начните учиться чему-то новому (особенно положительно влияют на душевное состояние танцы и рисование), съездите в путешествие. Какими бы банальными ни были эти рекомендации, они работают.

Примите окончательность разрыва

Как ни крути, расставание произошло окончательно и бесповоротно. Какой смысл продолжать мысленные диалоги с бывшим партнером, прокручивать ситуацию, которая привела к разрыву, и цепляться за неудавшиеся отношения? Осмельтесь поставить точку раз и навсегда. Страница, какой бы печальной она ни была, перевернута — нужно жить дальше.



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



*Илья Шабшин,
ведущий специалист
«Психологического
Центра на Волхонке».*

Прекращение близких отношений — всегда тяжелая ситуация для обоих партнеров. Но в первую очередь обычно — для покинутого. «Он ее бросил!» — часто об этом говорят. И возникает такой образ: человек беспомощно лежит, опрокинутый на землю. Психологически примерно так и есть. Удар поражает не только эмоциональную сферу и мышление. Даже организм может давать сбои в виде вегето-сосудистой дистонии, головных болей, расстройств сна, синдрома раздраженного кишечника.

Одним из ключевых направлений психологической помощи при разводе/расставании является работа с эмоциями. Как показывает практический опыт, дальнейшее движение без прохождения этого этапа невозможно. Это, например, работа с чувством обиды. Психологически объяснить чувство обиды можно как расхождение между действиями человека и нашими ожиданиями по этому поводу. Если человек поступил в соответствии с моими ожиданиями, то я на него не обижаюсь. А вот если нет, то тогда появляется обида. Понимание сути обиды выводит нас на два вопроса. Как возникли мои ожидания относительно поступков другого человека, насколько они обоснованы? Почему же он повел себя иначе?

Еще одно чувство, знакомое многим женщинам, — страх остаться одной. Она может полагать, что никому больше не понравится. К тому же в целом может пострадать доверие к мужчинам.

Только после преодоления этих психологических барьеров подойдет очередь размышлений о новых взаимоотношениях. Вы сможете освободиться от прежних отрицательных эмоций, извлечь из произошедшего полезный для себя опыт. Избавиться от ограничивающих убеждений, мешающих строить счастливое будущее. Вероятно, этот путь может быть пройден самостоятельно, но с профессиональной помощью психолога желаемые изменения произойдут намного быстрее и на качественно более глубоком уровне.

Станьте счастливыми просто так

Никакой партнер не сможет вас осчастливить, если вы несчастны сами по себе. Любящие люди могут лишь дополнять друг друга и создавать гармоничный союз. Но обеспечивать друг другу постоянное счастье невозможно. Очень часто в обществе создаются пары эгоистов, каждый из которых требует, чтобы партнер все больше вкладывался в него, не давая при этом ничего взамен. А дать ничего и не получится, потому что нет самодостаточности, нет интереса к жизни, нет умения наслаждаться окружающим миром просто так. Нужно развивать себя, становиться личностью.

Перестаньте идеализировать партнера

Разрыв — отличный повод посмотреть на своего возлюбленного объективно. Так ли он хорош, как вы его себе рисовали? Многим свойственно еще долгое время после расставания лелеять собственные иллюзии по поводу бывшего, оправдывать его, искать причину в себе. Пообщайтесь с общими знакомыми, спросите мнения у мудрых родителей, пересмотрите ситуации, в которых вы ставили любимого на пьедестал. Очень скоро вы увидите, что ничего особенного в этом человеке нет, и начнете больше ценить себя, а не его.

Как пережить расставание? Надо избавиться от иллюзий насчет партнера и продолжать жить, не забывая о том, что вокруг есть много интересных возможностей и хороших людей.

JOST & PARTNERS SWISS LAW FIRM

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ

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

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



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



Jost & Partners swiss law firm

Asylstrasse 104, 8032 Zürich, Switzerland

Tel.: +41 078 406 06 42

WhatsApp: +41 76 458 70 94

Email: info@jostandpartners.com

Web: jostandpartners.com

Skype: Jostandpartners





ЕСЛИ Б СТАРОСТЬ МОГЛА...

Сейчас, когда достижения косметологии и пластической хирургии позволяют отсрочить увядание тела на неопределенный срок, страх старости остается как никогда сильным. И это объяснимо: сама старость связана не столько с физическим старением, сколько с изменением образа жизни. Почему мы боимся старости и так ли уж оправдан наш страх?

Общественные стереотипы

Основная проблема в том, что старость, по мнению большинства, неизменно связана с немощью. Если сегодня у тебя появились морщины, значит, завтра ты с трудом сможешь согнуть колени — так рассуждают те, кто, разглядев складку между бровями, тут же записываются к косметологу. Конечно, чем старше человек становится, тем выше риск, что без посторонней помощи ему будет не обойтись, но это не значит, что сама старость становится приговором, особенно учитывая развитие медицины и технологий.

Страх одиночества

Психолог Лиз Бурбо выделяет 5 детских травм, которые оказывают на нас серьезное влияние во взрослом возрасте. Одна из них — травма покинутости, следствием которой является страх одиночества. Старость видится нам каноническим примером одиночества: в то время как все остальные активно занимаются своей жизнью, пожилым ничего не остается, кроме сидения на лавочке и обсуждения сплетен. К счастью, сейчас у пенсионеров гораздо больше шансов продлить активную фазу жизни, так что ассоциировать старость с одиночеством — это удел прошлых поколений.

Социальная изоляция

С возрастом наш круг общения по объективным причинам сокращается: кто-то уезжает, с кем-то мы не поддерживаем связь, а кто-то и вовсе умирает. Постепенно человека настигает ощущение изоляции, ведь рядом все меньше тех, с кем он переживал самые яркие события своей жизни, а младшее поколение — это в лучшем случае благодарные слушатели, но не участники его рассказов. Зная об этом, мы начинаем еще больше бояться старости, расширяя круг контактов и связей и не подозревая, что истинная причина такой лихорадочной активности кроется в страхе социальной изоляции. К сожалению, изменить что-то в этом вопросе кардинальным образом невозможно, остается лишь принять, что подобная ситуация может сложиться.

Страх оказаться невостребованным

Работа — один из главных социальных показателей значимости человека. Выход на пенсию, лишаящий человека такой значимости, часто сказывается на его самооценке. Начиная ощущать себя старым, он действительно очень быстро стареет и умирает, потому что мгновенно свыкается с мыслью о собственной никчемности. Но старость не означает невостребованность, она лишь открывает перед нами новые возможности — все то, на что раньше не хватало времени, теперь может выйти на первый план: путешествия, строительство дома, активность в различных группах и клубах и т.д.

Страх смерти

Наконец, страх старости упирается и в страх смерти, ведь это следующий и финальный этап. По мнению психологов, страх смерти — это не что иное, как страх жизни, когда человек боится попробовать что-то новое, изменить свои границы, выходить из пресловутой зоны комфорта, становиться самостоятельным. Нужно понимать, что старость не имеет никакого отношения к этой проблеме.

Эйджизм

Термин «эйджизм» появился в конце 1960-х годов в США, само явление — значительно раньше и в разных формах существует во всех обществах. Это дискриминация по возрастному принципу. Как и любая другая форма дискриминации, эйджизм опасен и для тех, кто его на себе испытывает, и для общества и государства в целом, поскольку создает атмосферу непонимания и вражды между его членами.

Чаще всего дискриминация по возрастному принципу встречается в деловой среде. Так, к примеру, найти работу после 45 лет в России достаточно трудно. Лоб в лоб с возрастной дискриминацией можно столкнуться прямо на собеседовании. Здесь его часто маскируют своего рода комплиментом. Рекрутер не говорит напрямую, что его не устраивает ваш возраст, а используя термин «сверхквалификация» («overqualified»), заявляет, что для текущей позиции вы слишком опытни.

Интересный факт

Стоит отметить и порождающие эйджизм стереотипы в вопросах секса. В Португалии имел место такой случай: в 1995 году женщина пережила неудачную операцию, после которой сексом больше заниматься не могла. Она подала на больницу в суд и в 2013 году выиграла компенсацию в 80 тысяч евро. Но уже через год решение суда было отменено с объяснением, что несчастный случай произошел в «возрасте, когда секс не так важен». Хотя на момент операции женщине было всего 50 лет. Справедливость восторжествовала спустя 4 года. Тогда Европейский суд по правам человека постановил, что данное решение было вынесено на основании устаревших представлений о женской сексуальности и ее значении только в контексте деторождения.



Индивидуальные консультации

детского и семейного психолога,
специалиста по психосоматике

Ольги Паркиной

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

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



+7 (903) 629-26-07



olgaparkina.ru



parkina.olga_psychologist



id143907912



Ольга Паркина



Мифы о холостяках, В КОТОРЫЕ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ВЕРИТЬ

К мужскому нежеланию вступать в брак в обществе относятся даже более нетерпимо, чем к женскому. Если женщина, достигнув определенного возраста, все еще не замужем, ее могут начать жалеть, но в случае с мужчиной окружающие разом убеждаются: что-то с ним не так. Список этого «не так» очень велик: он либо казанова, либо инфантил, живущий с мамой, либо импотент, либо бьет женщин и т.д. Даже при прочих внешних признаках успеха у таких мужчин женщины, как правило, избегают их, и это при общей неприязнательности наших соотечественниц. Попробуем развенчать устоявшиеся мифы о неженатых мужчинах, закрепившиеся в нашем сознании.

«Неженатый — значит холостяк»

Быть холостяком — это практически позиция, официально предъявляемая обществу. Холостяк наслаждается своим положением и чувствует себя свободным, даже находясь в отношениях. Неженатый мужчина не имеет ничего против создания семьи. Иначе говоря, считать любого неженатого убежденным холостяком — большая ошибка.



«Если он до сих пор не женат, значит, у него проблемы»

Как уже было сказано, общество нетерпимо к неженатым мужчинам. Эту ситуацию можно назвать тихим террором, в котором участвуют абсолютно все: от психологов и «экспертов» телевизионных шоу до родственников и женщин из близкого окружения. Причин, по которым мужчина не заводит семью, много: занятость работой, желание не ошибиться с выбором спутницы, желание обеспечить материальную базу для будущей семьи и т.д. Иными словами, далеко не всегда дело в психологических или сексуальных проблемах.

«Холостяки запускают дом и быт»

Советское воспитание приучило многих к тому, что за быт и ведение домашнего хозяйства отвечает исключительно женская половина семьи. Соответственно, если мужчина живет один, он не поддерживает порядок, не в состоянии сам позаботиться о собственном комфорте, да и вообще его дом больше напоминает хлев. Конечно, бывает и такое, но чаще всего мужчины способны справиться с работой по дому, а многие даже готовят лучше женщин. Причем их запас бытовых лайфхаков обычно больше, чем у семейных людей. И это объяснимо: если в семье всегда есть искушение переложить часть забот на другого, одиночки вынуждены решать проблемы сами.

«Холостяки живут меньше»

Статистика неумолима: одинокие люди живут меньше. Однако мало кто задумывается, что на самом деле кроется за этой социологической истиной. Во-первых, среди этих одиночек много разведенных. А кто знает, на сколько лет сократилась их жизнь за время неудачного брака и болезненного развода? Во-вторых, официально одинокие люди вполне могут поддерживать отношения с кем-то, что вовсе обесценивает эту статистику.

«Никто не позаботится о нем в старости»

Страх, что никто не подаст нам стакан воды на смертном одре, воспитывают в нас с детства. Именно он часто заставляет людей сохранять мучительные отношения и не разводиться. Но решить проблему заботы о пожилых можно и другим, менее болезненным способом: например, привлечь платных медсестер. Кроме того, неженатый — не значит одинокий: у него есть друзья, родственники и даже дети. Одним словом, пресловутый стакан воды мужчине может подать не только жена.





5 советов

О ТОМ,

КАК БРОНИРОВАТЬ КРУИЗ ПО ЕВРОПЕ

Вы собираетесь в круиз по Европе. И не знаете, какой круиз выбрать. А возможно, впервые решили отправиться в круизное путешествие. И наверняка слышаны о том, что круиз по Европе может быть речным или морским. Для первого путешествия хорошим вариантом станет речной круиз. Тем более, что речные теплоходы могут подходить близко к центрам европейских городов, и вы сможете практически сразу, выйдя с теплохода, прикоснуться к достопримечательностям и красотах замечательных мест. Бронировать речной круиз лучше всегда заранее, то есть минимум за 9-12 месяцев до начала круиза — и выбор больше, и цены поинтересней.

1 Для начала четко определитесь с датой поездки, в какое время вы сможете посвятить отдыху 7-15 дней, — именно такая продолжительность круизов является наиболее частой. При самостоятельном поиске и выборе путешествия на сайтах круизных компаний или туристических агентств сразу установите в фильтре нужные параметры.

На чем путь держим?

Речные теплоходы всегда небольшие, имеют не более 4 палуб, а потому способны проходить под мостами прекрасных рек Европы. Как правило, это немецкие или французские теплоходы.

В зависимости от принадлежности к той или иной круизной компании, круизы на речных теплоходах могут в чем-то отличаться друг от друга, например, какой-то особенностью в сервисе, питании на борту, бесплатным винным меню и т.п.

Большинство речных теплоходов можно отнести к классу стандарт, но встречаются теплоходы класса люкс. Их отличают более просторные каюты, роскошные интерьеры, наличие бассейна на борту и т.п.





2 Определитесь с маршрутом. Выбор речных маршрутов — огромный. Отправиться в путешествие по Европе можно из:

- ✓ Страсбурга
- ✓ Венеции
- ✓ Севильи
- ✓ Лиона
- ✓ Парижа
- ✓ Порту
- ✓ Онфлер
- ✓ Бордо
- ✓ Дюссельдорфа
- ✓ Франкфурта-на-Майне
- ✓ Пассау
- ✓ Штутгардта
- ✓ Потсдама
- ✓ Дрездена
- ✓ Кельна
- ✓ Гамбурга
- ✓ Саарбрюкена
- ✓ Амстердама
- ✓ Базеля
- ✓ Будапешта
- ✓ Вены
- ✓ Братиславы

Есть круизы по Рейну, есть по Рейну и Майну, по Рейну и Мозелю, есть речное путешествие по Рейну и Дунаю, есть круиз по Сене и другие интересные направления. Вы можете заранее прилететь в город, откуда будет начинаться круиз, на день или два поселиться в отеле, а уже потом отправиться в круиз по рекам Европы.

3 Не забудьте о необходимости оформления виз. В круизных путешествиях по Европе необходима многократная мультивиза «шенген». В посольстве какой страны вы будете оформлять шенгенскую визу, зависит от маршрута круиза и количества дней, которое вы проведете в той или иной стране.

4 Обязательно уточните наличие русской группы в круизе на конкретную дату. Такие группы бывают планируемыми и гарантированными. Поэтому если для вас вопрос экскурсий на русском языке является принципиальным, то сразу выбирайте речной круиз с гарантированной русской группой.

5 И последнее. Не тратьте время на поиски более дешевого круиза. Не обзванивайте множество туристических компаний в надежде найти более дешевую путевку. На этом рынке туристических услуг не принято завышать или занижать цены. Здесь для всех компаний действует одна стоимость круиза от круизной компании. И все они бронируют круизные путешествия в общей системе по одинаковым ценам, имея после продажи свою фиксированную комиссию. Да, вам могут предоставить небольшую скидку, но только за счет своей же комиссии, поэтому здесь куда большую роль играют человеческий фактор, политика туристической компании и другие моменты.



ЧТО МЕШАЕТ быть счастливой?



Ирина Гук

Психолог, специалист по психосоматике, семейный терапевт. Счастлива в браке, имеет дочь.

Моя миссия — помочь человеку быть счастливым. Каждый день в процессе работы я вижу, насколько связано эмоциональное состояние человека и его здоровье. Очень люблю наблюдать за счастливыми парами и их здоровыми детками и благодаря своей профессии имею возможность способствовать созданию гармоничных отношений.

Все начинается с гармонии внутри, с баланса внутреннего состояния и внешних обстоятельств. Когда женщина в прекрасных отношениях с мужчиной, она светится здоровьем, легко беременеет и рождает здорового малыша. Обратная ситуация: когда множество негативных факторов влияют на женщину, но она избегает решений проблем и испытывает эмоциональное напряжение, находится в состоянии борьбы за собственное счастье и тем самым откладывает в долгий ящик свое материнство, счастливую супружескую жизнь и, собственно, здоровье... Все меняется с изменением состояния человека, а оно напрямую зависит от образа мышления.

Хотите перестать жить в напряжении, обрести гармонию и быть счастливой? Звоните, пишите. Вместе мы решим любые проблемы!



АНДОРРА:

баланс между
экстримом
и релаксом

Андорра — это завораживающие пиренейские спуски, снежные вершины на фоне ясного неба, морозный густой лес и все прелести активного лыжного отдыха. Страна привлекает туристов исключительными пейзажами и неповторимыми впечатлениями.

Андорра заняла свое место под солнцем между Францией и Испанией. Первое, что привлекает внимание в Андорре — масштабы. Страна состоит из семи округов (Андорра-ла-Велья, Канильо, Энкамп, Ла-Массана, Эскальдес-Энгордань, Ордино, Сан-Жулиа-де-Лория), а площадь ее

лишь 468 кв.км. Только представьте, протяженность главной автомагистрали — 35 км, поэтому пересечь страну можно за считанные минуты.

Население этой маленькой страны составляет около 80 тыс. человек. Основной язык: каталанский.



За вполне приемлемую стоимость Андорра радуется своих многочисленных посетителей необычайным сервисом и комфортом. Каждая из гостиниц страны индивидуальна, при этом каждая сохраняет истинное радушие, доброжелательность и гостеприимство. Совет: бронируйте жилье заранее. Страна маленькая, а туристов очень много! Словно сказочные, города Андорры завораживают старинными остроконечными зданиями со шпилями и флюгерами, собранными из металла и стекла. Попадая в старые кварталы городов, кажется, что попадаешь в кинопавильоны. Уютные крошечные улочки, чудные дворики, неожиданные тупики и каменные дорожки — настоящая сказка из детских иллюстрированных книжек.

Нестандартный путь

В Андорре нет аэропорта и даже отсутствует железнодорожный вокзал. Добраться до нее можно из Франции или Испании исключительно автомобильным транспортом. Комфортнее прилететь в аэропорты Тулузы или Барселоны, а оттуда уже доехать до Андорры. Авантюристы смогут прибыть в Андорру из Москвы по европейским автомагистралям, проделав путь в 3 800 км.

Маршруты

Кроме горнолыжного отдыха, Андорра славится верховыми прогулками на лошадях, прогулками в упряжках на ездовых собаках, стендовой стрельбой. Из самого простого — пешие прогулки. Удовольствие незабываемое, ведь красота в Андорре повсюду!

Рекомендуем прогулки от деревушки Ллортс, население которой 100 человек. Здесь, в горной долине, выращивают табак. Завершается пеший маршрут неописуемой красотой горных озер. Любителям рыбалки доступна ловля форели, но предварительно необходимо сделать запрос и получить специальное разрешение.

Андорра — это еще про релакс. Здесь и природные термальные спа-комплексы Кальдеа, и увлекательный парк развлечений Naturlandia с самыми смелыми аттракционами, ледовым полем и массой развлечений. Конечно, Андорра может предложить и традиционный культурный досуг: музеи, выставочные площадки, концертные залы, театры.



Сердце миниатюрной Андорры

Наибольший интерес туристов вызывает столица княжества Андорра-ла-Велья и ее достопримечательности. Город окружен величественными горами и богат историческими памятниками архитектуры.

Андорра-ла-Велья берет начало с простой деревушки. Сегодня это Барри Антик, что означает Старый квартал. Здесь расположены замок Сет Панис и старинная крепость Каса-де-ла-Валь или Дом Долин, ныне резиденция правительства Андорры — главная достопримечательность этого района. Уникальное строение в три этажа

возведено в 1580 году, принадлежало оно знатному роду. С тех пор здание переходило из рук в руки, достраивалось и перестраивалось.

Приехав в столицу, обязательно посетите главные культовые сооружения. Это:

- древняя церковь Святого Арменолоа, возведенная в XI веке;
- самая старая церковь в Андорре — Санта-Колома, построенная в IX-X веках;
- живописная церковь Сантуарио-де-Меритсель.

Основное место столицы — Пласа-ла-Побле. Здесь проводятся значимые мероприятия Андорры. На площади расположены Музыкальная академия и Главный театр, рядом — знаменитый крупный торговый центр «Пиренес». Выставки и музей местного быта расположились в здании Парламента. Это исторический комплекс Сала-дель-Конселл, выполненный в классическом архитектурном стиле.

Ла-Маргинеда

Ла-Маргинеда — небольшой городок близ столицы. Здесь в идеальном первозданном состоянии сохранился средневековый мост. Туристы приезжают прикоснуться к истории — полюбоваться величественным строением, прекрасными видами.

Лес-Эскальдес

Пригород, где расположен уникальный оздоровительный комплекс с мировой славой — Кальдеа. Крупнейшие термальные источники западной Европы сосредоточены в этом месте. Комплекс занимает территорию 600 кв. м и полностью покрыт стеклянным куполом.

Энкамп

Живописный город Энкамп расположен в 5 км от столицы Андорры и имеет такие достопримечательности, как Национальный музей автомобилестроения и церковь Сант-Рома-де-Лес-Бонс.

Музеи Андорры

В Андорре можно посетить несколько оригинальных музейных центров с разными тематическими экспозициями, большинство из которых адаптированы под интересы детей. Национальный музей автомобилестроения в городе Энкамп не оставит равнодушным ни одного автолюбителя. Внушительная коллекция самых разных средств передвижения: велосипеды, мотоциклы и автомобили, среди которых немало раритетных экземпляров.

В Энкампе можно посетить еще одну необычную выставку, она интерактивная. Это музей электричества в здании гидроэлектрической фабрики. Здесь можно не только углубиться в историю освоения электроэнергии, но и участвовать в опытах.

Из тематических музеев: этнографический, почтовый, парфюмерный, музеи табака, русских матрешек, комиксов. Путешествие по Андорре точно придется по душе туристам, которые одновременно жаждут экстрима и равнодушны к живописным уголкам природы. Если в этом описании вы узнали себя, обязательно планируйте отдых в Андорре.



Интересные факты

- Дипломатические отношения между княжеством Андорра и Россией были установлены сравнительно недавно — в 1995 году.
- Вплоть до 1993 года Андорра выплачивала символическую дань президенту Франции и епископу Урхельскому.
- В Андорре всего около 200 километров асфальтированных дорог.
- Услуги почты в Андорре бесплатны.

Olivelia Macrovita

натуральная косметика
из Греции



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

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

Olivelia Macrovita:

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

**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**

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





Поздние роды ЕСТЬ ЛИ ОПАСНОСТЬ?

Еще лет 40 назад в нашей стране роды у женщин за 35 считались редкостью. Сколько небылиц ходило о том, какие последствия могут быть у детей «зрелых родителей». Времена изменились, и сегодня почти все убеждены: роды после 35-ти продлевают молодость женщине, потому что ребенок своим рождением привносит в нее особый смысл. Включаются резервы организма: мать, которой еще предстоит вырастить ребенка, быть ему поддержкой и опорой долгие годы, не имеет права расслабляться, часто болеть. И поневоле молодость у нее продлевается, а здоровье становится крепче.

Итак, все по порядку. Вам за 35, и вы решили стать мамой. Проблемы могут возникнуть в самом начале. Способность к деторождению с возрастом снижается, и надо иметь терпение, пока зачатие даст о себе знать. По статистике, примерно 35% проблем с зачатием связаны с мужской фертильностью, столько же — с женской. В 20% бесплодных пар — проблемы у обоих партнеров. (В остальных случаях специалистам не удается выяснить причину) Выяснение причин бесплодия займет какое-то время. Могут понадобиться годы на лечение. Если оно не даст результатов — потребуется еще время на подбор эффективного высокотехнологичного метода, с помощью которого пара все же сможет обзавестись ребенком. Если же с зачатием все в порядке и у зрелой пары появилась возможность иметь малыша, остается только позаботиться о здоровье матери и, конечно же, ребенка.

Поздний — не значит нездоровый

Всем известно мнение, что поздние дети слабее здоровьем, чем дети более молодых мам. Когда-то такое мнение имело веские основания, но только не сегодня. Это было связано с тем, что раньше женщины рожали сколько Бог давал, последние дети часто бывали слабее здоровьем, поскольку ресурсы материнского организма исчерпывались в результате частых беременностей, родов и кормления грудью. Но если женщина в тридцать шесть лет вынашивает своего первенца (и при этом не курит и ведет здоровый образ жизни), то нет никаких причин, чтобы этот ребенок родился слабым и хилым. А благодаря образцовому уходу и усердию их более «взрослых» мамочек дети производят впечатление на редкость благополучных и цветущих. Есть немало генетических нарушений, частота которых никак не связана с возрастом матери или отца. Но риск

некоторых других аномалий отчетливо возрастает с годами. К ним относится, в частности, синдром Дауна. Именно поэтому врачи рекомендуют беременным старше 35 лет непременно проходить тестирование на наличие таких отклонений. С другой стороны, считается, что поздние дети более умны и талантливы. Статистики у нас нет, поэтому нельзя ни подтвердить, ни опровергнуть сложившееся мнение. Не исключено, что дело вовсе не в природных дарованиях. С поздними, долгожданнами, драгоценными могут просто больше возиться, создавать им лучшие условия для развития. Ведь уже доказано, что именно воспитание играет решающую роль.

Благодаря развитию медицины, диагностики, техники родовспоможения поздние беременности и роды стали значительно менее рискованным делом, чем это было раньше. Так что женщины, которые по тем или иным причинам позднее других устроили свою судьбу, могут с большой вероятностью рассчитывать на здоровое потомство.

Тщательная подготовка

Если говорить о здоровье будущей мамы, то основные опасности при поздних родах — это обострение хронических заболеваний, плацентарные проблемы и риск выкидыша (в возрасте 40-44 лет возрастает до 33%). Если у женщины присутствует хроническое заболевание почек, сердечно-сосудистой системы или диабет, ей, скорее всего, потребуется непрерывное медицинское наблюдение. Вероятность необходимости кесарева сечения у первородящих в возрасте 40 лет составляет около 47%.



Что касается самих родов, то часто врачи исходят из того, что раз мамочка «в возрасте» — значит, натуральные роды маловероятны. И сразу настраиваются сами и настраивают женщину на необходимость кесарева сечения. Между тем здоровая женщина старше 35 лет имеет хорошие шансы родить без всякого хирургического вмешательства. Не надо забывать, что для ребенка это не безразлично: дети предпочитают появляться на свет так, как им предназначено природой. Для самой роженицы натуральные роды также предпочтительнее: женщина после них быстрее восстанавливается, у нее реже возникают проблемы с грудным вскармливанием. Поэтому лучше, если беременная женщина все же будет настраиваться на натуральные роды и готовиться к ним. То есть вести активную жизнь, заниматься специальной гимнастикой, осваивать все приемы, помогающие грамотно рожать. За исключением редких патологических случаев, этот вопрос не должен решаться загодя. Рожать или не рожать женщине самостоятельно, может определить акушер-гинеколог непосредственно перед родами. Многие немолодые первородящие выбирают роды в воду и примыкают к соответствующим группам как раз из-за того, что там очень серьезно относятся к моральной и физической подготовке беременных. Это не значит, что женщина непременно будет рожать дома или на морском берегу: она может пройти всю подготовку, а потом поехать в роддом, особенно если врач предполагает осложнения. Независимо от возраста схватки обычно значительно дольше у первородящих. Считается, что потуги у женщин в возрасте занимают больше времени, но встречаются женщины, которые и в сорок рожают за два часа.

Риску — нет!

Несмотря на потенциальные риски, помните о том, что результаты многочисленных исследований доказали — большинство женщин, отважившихся на поздние роды, рожают здоровых детей. Во многих случаях риск для мамы и малыша можно свести к минимуму, тщательно следуя рекомендациям врачей. Современная медицина не только располагает средствами для легкого и комфортного сопровождения беременности мамочек в возрасте, но и с максимальной точностью может заглянуть в будущее ребенка и предсказать возможность появления каких-либо проблем со здоровьем. Поэтому не стоит бояться «поздних родов». Ведь главное здесь — желание иметь долгожданного малыша.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

Курение, неполноценное питание, тяжелая экологическая ситуация также накладывают отпечаток на здоровье женщины. И зачастую их влияние гораздо более серьезно и опасно, чем собственно возрастные изменения. Однако и эти влияния в каком-то смысле связаны с возрастом: ведь если женщина, скажем, курит с 23 лет, а первого ребенка заводит после 30, то ее «стаж» курильщика уже успел нанести достаточно серьезный ущерб ее сосудам, легким и организму в целом. Даже если во время беременности она бросает курить (а это необходимое условие), то полностью исправить положение уже невозможно.





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

EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку

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



Преимущества щетки Emmi-dent

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



 **ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ**

emmi-dent

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

Современные отношения между мужчинами и женщинами, безусловно, отличаются от тех, что были несколько веков назад, тем не менее есть у них и много общего. Подтверждение тому — образцы изящной литературы, жемчужины философских трактатов.

*Женщина признает достоинства и привлекательности
мужчины за те же качества, которые производит на нее впечат-
ление; она почти всегда отрицает за ними и то и другое, если
он ей не нравится.*



Ж. Лабрюйер



*Когда мужчины неуместно относятся к женщине,
это почти всегда показывает, что она первая забылась в своем
обращении с ними.*

Д. Дидро

В ошибке любой женщины есть вина мужчины.

И. Гердер



*Если мужчина и женщина без конца ссорятся, значит, одно
из двух — либо они обожают друг друга, либо не могут друг
друга терпеть.*

Ф. Кабальеро

*Женщины все прощают, кроме одного — неприятного
обращения с собой.*

В. Ключевский



*Каждая слеза, которую проливает в современных обще-
ствах женщина, есть тяжелейшее обвинение против мужчины.*

Д. Писарев

У женщины поразительная интуиция: она может догадаться обо всем, кроме самого очевидного.

О. Уайльд



Почти каждая женщина способна в любви на самый высокий героизм.

А. Куприн

Женщина никогда не замечает того, что для нее делают. Но она всегда заметит, чего для нее не делают.

Ж. Куртелин



У мужчин такие же преувеличенные представления о своих достоинствах, как у женщины — о своих недостатках.

Э. Хоу

Самая глупая женщина может сладить с умной мужчиной, но с дураком сладит лишь самая умная.

Р. Киплинг



Женщина редко прощает нам ревности и никогда не прощает ее отсутствия.

П-Ж. Туле

Самая тяжелая задача в жизни женщины — доказать мужчине, что намерения у него самые серьезные.

Э. Роулэнд



Женщина смотрит глубоко, мужчина — широко. Для мужчины мир есть сердце, для женщины сердце — мир.

К. Грабе



ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW

Английская Международная Школа Москва

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

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



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

Адреса школ:

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



Психологический центр на Волхонке

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

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

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

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



Психологический Центр на Волхонке работает без выходных дней:
по будням с 10 до 22 часов; по выходным с 10 до 20 часов

Тел. (495) 646-77-33, (495) 220-11-10

г. Москва, ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

www.psy-centre.ru

Рецепты осени

Осень — идеальное время для согревающих, сытных блюд и умеренных кулинарных экспериментов.

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

- зеленый салат — 100 г
- репа — 4 шт.
- мясной фарш — 250 г
- лук репчатый — 2 шт.
- чеснок — 2 шт.
- петрушка — 1/2 пучка
- соль, черный перец — по вкусу



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.

Салат из баклажанов и помидоров

Редкий человек не любит баклажаны, поэтому осенний стол просто не может обойтись без этих овощей. Легкий, яркий салат освежит вас в жаркую погоду и подарит хорошее настроение в пасмурный день.

Ингредиенты

- баклажаны — 700-800 г
- помидоры — 400-500 г
- фета — 150 г
- чеснок — 1 зубчик
- петрушка — 1/2 пучка
- соль, черный перец — по вкусу
- растительное масло — по вкусу
- оливковое масло — по вкусу



Приготовление

1. Порежьте баклажаны, посолите, дайте постоять 20 минут, затем обжарьте на растительном масле.
2. Смешайте готовые баклажаны с перцем, измельченным чесноком и петрушкой.
3. Сбрызните оливковым маслом и выложите сверху очищенные от кожуры дольки помидоров.
4. Выложите сверху фету, посыпьте перцем.
5. Охладите в холодильнике полчаса.

Грудки, запеченные с овощами

Предлагаем вам легкий, диетический рецепт горячего блюда из индейки (можно заменить курицей). Овощные ингредиенты добавят блюду дополнительную питательную ценность.



Ингредиенты

- грудки индейки или курицы — 4 шт.
- оливковое масло — 3 ч.л.
- чеснок — 2 зубчика
- лук репчатый — 1 шт.
- красный перец — 1 шт.
- морковь — 4 шт.
- базилик — 1 л.
- смесь итальянских трав с оливковым маслом
- соль — по вкусу
- свежемолотый перец — по вкусу
- фольга — 4 л.

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Положите на каждый лист фольги одну грудку и полейте одной чайной ложкой оливкового масла.
3. Приправьте солью и перцем, положите измельченный чеснок, ломтики тонко нарезанного лука и перца, морковь, добавьте лист базилика.
4. Сбрызните двумя столовыми ложками масла с травами.
5. Плотно закройте фольгой, выложите на противень.
6. Запекайте 35–40 минут.

Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

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

Светлана Ленкова:

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

Оказывает следующие услуги:

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

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

Контактные данные:

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

Сайт: svlenkova.com

Email: mail@svlenkova.com

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



**Дорогие Дамы, Леди
и просто красавицы!**

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

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

Пишите нам на info@businesslady-life.ru.

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

Ждем ваших писем и звонков!



ВЕРА

АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

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

Помощь психолога в сфере:

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

Тренинги и семинары:

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

Тел.: + 7 (926) 586-59-30

+ 7 (977) 567-05-94

Сайт: yanisheva.ru

Email: vera@yanisheva.ru

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