

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к успеху!

02-03/2019

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

5 причин, почему вы НЕ можете похудеть?

ЭЙДЖИЗМ
как с ним бороться

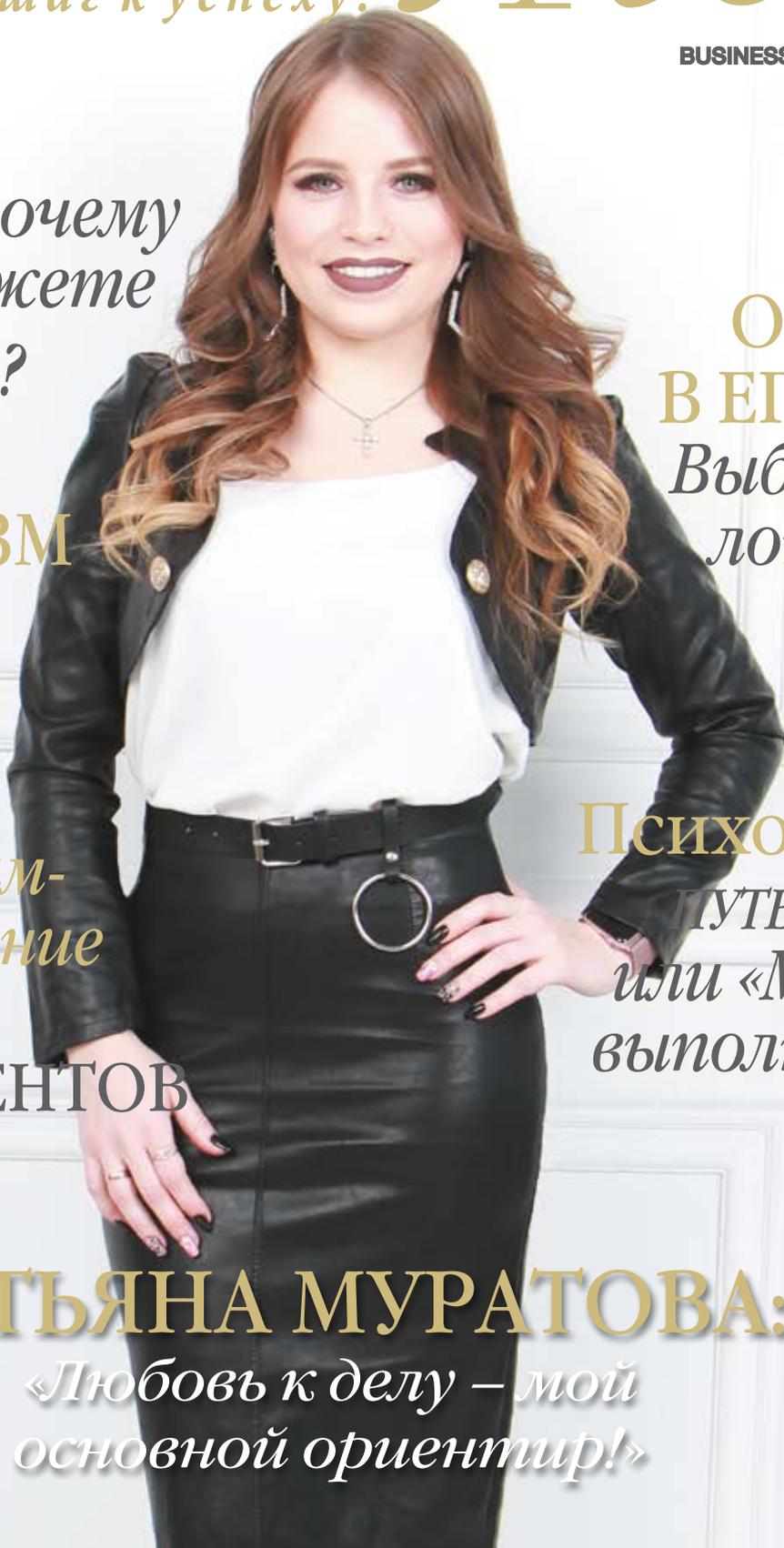
Инстаграм-продвижение
АНАЛИЗ
КОНКУРЕНТОВ

ОТДЫХ
В ЕГИПТЕ
Выбираем локацию

ПСИХОЛОГИЯ
ПУТЬ К СЕБЕ,
или «Миссия выполнима!»

ТАТЬЯНА МУРАТОВА:

«Любовь к делу – мой основной ориентир!»





СНЕЖАНА
МАНАКОВА

Дорогие друзья!

Спешу вас поздравить с началом прекрасной и долгожданной весны. Как много граней и оттенков сочетается в этом слове – «весна». Этот период символизирует начало новой жизни, пробуждение природы после долгой зимы. Время, когда мы ощущаем новизну и свежесть в самых обыкновенных и привычных вещах, строим планы на будущее, влюбляемся, чувствуем необыкновенный прилив сил.

В марте все внимание обращено к женщинам, и этому есть свои причины. В женской природе заложено продолжение рода, и всеобщее буйство красок, и пробуждение жизни весной согласуются со стремлением каждой дамы дарить любовь и красоту окружающему миру. Создавать, созидать и беречь – таково наше женское предназначение. Женщина и весна так похожи, они преображают пространство уже самим своим присутствием, вдохновляют на добрые дела и благородные поступки.

Международный женский день символизирует особое отношение государства и общества к женщине – хранительнице домашнего очага, добра и нравственности. Женщина всегда являлась воплощением заботы, справедливости и милосердия. Сегодня современные женщины обладают невероятной социальной активностью во всех сферах жизни. Многие представительницы прекрасного пола успешно развиваются в профессиональной сфере, строят карьеру, достигают творческих успехов, воспитывают детей, участвуют в общественной и политической жизни.

Хочется пожелать всем женщинам гармонии в душе, взаимопонимания, счастья в доме, мира и спокойствия в семье. На профессиональном поприще – успехов, терпения на пути к мечте, чтобы трудности были посильными, а волшебство постучалось в дверь и осталось навсегда.

От нас так много зависит. И прежде всего – мир и покой в семье. Ведь семья – это маленькое государство, воспитывающее подрастающее нам на смену поколение. Семья является стержнем, на котором держатся все моральные принципы. Каждый ребенок опирается на знания и опыт, полученные от родителей, и во взрослой жизни повторяет и реализует усвоенные принципы поведения. Хотелось бы привести замечательные слова В. Сухомлинского, детского писателя и педагога-новатора 20 века. «Семья – это та первичная среда, где человек должен учиться творить добро». Своим примером мы учим наших детей помогать другим людям, попавшим в беду, нуждающимся. Мы неотделимы от целостного общества, где каждый сопричастен, ответственен за мир, в котором мы живем.

Милые дамы, загляните внутрь себя – счастье в нас самих. Женщина сначала раскрашивает свою собственную вселенную, а уже потом все вокруг преображается от ее настроения, самочувствия и восприятия.

Хотелось бы пожелать, чтобы в вашей жизни происходили только добрые перемены, а теплый весенний ветер унес грустные мысли и поднял вам настроение. Не забывайте о себе никогда, следуйте велению сердца, занимайтесь любимыми делами, отдыхайте, и пусть все плохое обойдет стороной, а все хорошее множится в несколько раз. Пусть в ваших домах всегда царят любовь и благополучие, близкие окружают вас заботой и вниманием, а новая весна принесет вам радость и исполнение желаний. И не забывайте творить добро!

*С наилучшими пожеланиями,
меценат, общественный деятель,
заместитель генерального директора
АО «Тенерини», многодетная мама,
Малла Меценат-2018*

*Манакова
Снежана*



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

МАРКЕТИНГ

- 6 Как возродить старый контент
- 8 Инстаграм-продвижение. Анализируем аккаунты конкурентов

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 12 Татьяна Муратова. Любовь к делу как основной ориентир

УСПЕХ

- 24 Елена Звягинцева: «Занимаюсь любимым делом!»
- 40 Оксана Воронина. Астрология как путь к успеху
- 44 Елена Поздеева. Арт-терапия. Чудо или закономерность?
- 54 Таня Сакара: «Мир отражает то, что у вас внутри!»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 9 Наталья Матвеева: «Главное – соблюдение закона»
- 11 Галина Ткаченко. Что мешает финансовому успеху?
- 15 Юлия Витовская. На страже ваших интересов
- 19 Алина Маленик: «Раскройте свой потенциал»
- 21 Светлана Вайс. Как сохранить гармонию в семье?
- 23 Ксения Давыдова. Секрет успеха от Ксении Давыдовой
- 27 Ирина Прачева. 3 секрета, которые откроют в вас богиню
- 32 Юлия Жбанникова: «У каждого проекта своя энергетика»
- 39 Алла Ромашко. От увлечения к собственному бренду
- 51 Жанна Китаева: «Живу по любви к себе и миру»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЦИУМ

- 16 Эйджизм. От стереотипов к дискриминации

НА ОБЛОЖКЕ:



Татьяна Муратова

«Восемь лет назад я училась на заочном отделении в университете и параллельно работала в бухгалтерии. Как и любая девочка, я всегда хотела одеваться красиво, стильно и модно, и, конечно, менять свои наряды как можно чаще. Но в нашем городе если что-то интересное встречалось, то оно обязательно стоило дорого. Так, в 2010 году, изучая на просторах Интернета немецкие сайты, где одежда на тот момент была очень доступной и интересной, я впервые оформила заказ для себя. Получив свою первую заветную посылку, я сразу поняла, что хочу привозить данный вид товара в наш город. Тем самым помогая девушкам не переплачивать и экономить свое время на походах в магазины. Мне хотелось показать всем, что можно выглядеть стильно и привлекательно, не тратя на это много денег...»

Читайте интервью на стр. 12



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,
Полина Авдеева, Ксения Пименова,
Елена Александрова и др.

Менеджеры по рекламе
Оксана Чиглинцева, Валентина Джурело,
Светлана Давыдова, Ольга Попова

Фотограф-журналист
Вячеслав Гаврилов

Шеф-дизайнер
Алексей Александров

Фото на обложке:
Фотограф – В. Гаврилов

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Бизнес Лайф»

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

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

Тираж 54 000 экз.

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

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

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

ЭТИКЕТ

18 Как восстановить хорошую репутацию на работе

ПСИХОЛОГИЯ

- 26 Вопрос психологу
31 Дэмиен Милай. Путь к себе. 3 простых шага
48 Юлия Устинова: «Помогаю найти опору»
50 Мария Ледда. 5 золотых секретов счастливой жизни

ВОЯЖ

- 34 Инна Богомолова. Путешествуя, зарабатываем!
36 Выбираем тур в Египет

СТИЛЬ

42 Офисный дресс-код. 7 запретов

ЗДОРОВЬЕ

- 43 Оксана Рогова. Доброго сна!
46 Плач по нерожденным детям, или тайная жизнь бизнес-леди

АСТРОСОВЕТЫ

52 Март-апрель

КРАСОТА

56 5 причин, почему не удастся похудеть

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

58 Празднично, вкусно, солнечно!

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

28 О надежде

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Салоны красоты

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

В клубных домах:

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

А также:

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

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

Бизнес-центры

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

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

Vaga/photovaga.com



Впереди один из самых замечательных праздников – 8 марта. Мы постарались, чтобы очередной номер нашего журнала тоже был праздничным. Ведь кто, как ни наши дорогие читательницы, заслуживает самых добрых, искренних пожеланий, самых лучших букетов цветов, самых нежных слов любви!

Конкретными рекомендациями и секретами счастливой жизни с нами делятся гости журнала – Дэмиен Милай (стр.31), Ирина Прачева (стр.27), Мария Ледда (стр.50). Как сохранить семью в период кризиса взаимоотношений, мы узнаем от семейного психолога и женского тренера Светланы Вайс. Чем могут помочь методы арт-терапии, нам расскажет основатель и директор Школы нетрадиционной арт-терапии Елена Поздеева.

Женщина и надежда – эти два понятия неразрывно связаны между собой. Что есть надежда? Зачем она нам? О надежде размышляют великие мыслители в рубрике «Литературная гостиная».

В удивительный и сказочный мир Египта попадем, заглянув в рубрику «Вояж». Обзор будет небольшим, но, надеемся, весьма познавательным.

Поговорим и об имидже современной бизнес-леди. Оказывается, сегодня дресс-код допускает носить в офисе и брюки-бананы, и брюки-капри, и даже лаконичные джинсы прямого кроя с зауженным низом. А вот что непозволительно надевать на работу ни при каких обстоятельствах? Узнаем в рубрике «Стиль».

Привести фигуру в полный порядок и быть еще более неотразимыми в праздничные дни помогут советы нашей постоянной рубрики – «Красота и здоровье».

С праздником весны, дорогие женщины!

**Главный редактор
Елена Гаврилова**

Предсказать, какая публикация выстрелит, а какая не обратит на себя внимания, заранее сложно. Но успешная публикация всегда имеет высокую ценность, особенно если вы только раскручиваете свой блог. Поэтому нет ничего зазорного в том, чтобы использовать старый контент, получивший массу лайков и вызвавший горячее обсуждение. Есть несколько эффективных способов, благодаря которым вы сможете дать публикациям новую жизнь и не получить упреков в самоплагиате.



КАК ВОЗРОДИТЬ СТАРЫЙ КОНТЕНТ

1. Изменение структуры

Допустим, ранее в вашем блоге вышел большой материал о типичных ошибках женщин в отношениях. Вы остановились подробно на всех подводных камнях, дали читательницам пищу для размышлений и получили ожидаемо высокий отклик. Как использовать этот материал повторно? Сделайте из него список. Люди обожают списки и подборки и нередко даже сохраняют такие посты в закладках. Все, что вам нужно, – изложить тему более кратко и емко, остановившись на основных моментах. Разумеется, полное копирование недопустимо, текст необходимо хотя бы немного переработать.

2. Развитие темы

К примеру, один из пунктов вашего материала касался нежелания признать право мужчины на личное

пространство. В таком случае развейте этот пункт до отдельного материала, взяв основное из оригинальной публикации и дополнив текст свежими примерами из жизни или практики. Тема останется той же, но на выходе вы получите совершенно новый пост, который почти наверняка понравится подписчикам.

3. Использование повестки дня

Если у всех на слуху определенное событие или человек, вы вполне можете использовать это в целях продвижения блога. Если продолжать нашу тему, это может быть, например, громкий развод какой-нибудь знаменитости. В таком случае можно даже не менять текст, а опубликовать его заново с подводкой такого типа: «Я уже затрагивал(а) эту тему, но, как мы видим, она продолжает оставаться актуальной».



4. Инфографика и инструктографика

Дать контенту новую жизнь можно, сделав его наглядным. Люди любят картинки и схемы, и использовать их значит привлечь повышенное внимание подписчиков. В этом плане инструктографика даже полезнее: текстовые инструкции мало кто любит читать, а вот визуальные – совсем другое дело. Только помните, что без подключения чувства прекрасного здесь не обойтись: визуальный контент не должен быть кричащим, а текст должен легко читаться, не сливаясь с фоном.

5. Электронная рассылка

Если тип и размах вашего бизнеса предполагают отправку электронных рассылок, то грех не использовать в них доказавший эффективность старый контент. Правда, в данном случае лонгриды будут неуместны, но для вас это даже лучше: разбейте публикацию на несколько частей, и тогда вместо одного быющего в цель текста получите несколько. Специфика рассылки – в ведущей роли заголовка: если он не будет цеплять, статью читать не станут, какой бы познавательной и захватывающей она ни была.

6. Пересмотр темы

Мир не стоит на месте, и изменения касаются даже такой темы, как отношения мужчины и женщины. Возможно, вы почерпнете новую информацию или измените взгляд на проблему. В таком случае самое время переработать популярную публикацию, изменив ее или дополнив. Возможен и другой вариант – объединение нескольких успешных постов в один подробный.

7. Чек-лист

Создание чек-листа – отличный способ актуализировать старый контент и привлечь внимание. Чек-листы часто используют тревел-блогеры, включая в них такие обязательные пункты, как «Что взять», «Список лекарств», «Необходимые документы» и т.д. Превратить успешный материал в пост такого типа не составит труда, если, конечно, вы разбираетесь в своей теме. В случае с озвученной темой ошибок чек-лист может включать такие пункты, как «Что

делать нельзя», «Что может привести к осложнениям», «Что поможет исправить ситуацию».

8. Видео и аудио

Изложить старый материал в формате видео новыми словами значит создать совершенно новый материал. То, что не было воспринято читателями в достаточной степени в тексте, может обратить на себя внимание в видео. Это сейчас один из самых популярных типов контента, так что стоит использовать его почаще. Но и аудио не стоит игнорировать: просмотр видео требует внимания, а аудиозапись можно включить и спокойно заниматься делами во время прослушивания.

9. Услуги копирайтера

Качественно переработать текст или группу текстов сможет копирайтер-профессионал. Речь не идет о перестановке слов или замене синонимами, задача копирайтера масштабнее – полностью переписать текст, чтобы он воспринимался как свежий, но при этом содержательно соответствовал оригиналу. Если ваш источник вдохновения временно иссяк, это может стать выходом.

10. Взаимный репост и гостевой постинг

Напомнить об успешном материале поможет репост в дружественной группе или блоге. Просто найдите аккаунт со сходной (но не идентичной) тематикой и примерно таким же количеством подписчиков, что и у вас, и предложите взаимный репост. Что касается гостевого постинга, то он выполняет ту же функцию, только автор дружественного блога размещает текст не репостом, а отдельным постом.

11. Вебинар

Такая форма представления своих услуг хороша не только для тренеров и проповедников различных систем похудения. Вы можете устраивать вебинары время от времени, актуализируя в процессе проверенные временем материалы. Получив живой отклик от участников, вы наверняка вдохновитесь на создание контента, который окажется успешным.



ИНСТАГРАМ-ПРОДВИЖЕНИЕ

Анализируем аккаунты конкурентов

Умный человек учится на своих ошибках, а мудрый, как известно, на чужих. Это правило работает не только в личных отношениях, но и в профессиональной среде. Если вы только-только начинаете раскрутку в соцсетях, первое, с чего стоит начать, – анализ конкурентов. Чтобы узнать, как его проводить и чем он полезен, мы рассмотрим в качестве примера площадки для раскрутки одну из самых популярных соцсетей – «Инстаграм».

О КОМ РЕЧЬ

Сначала нужно определиться, кто они такие – ваши конкуренты. Под ними не стоит понимать всех, кто занимается аналогичной деятельностью. Учитывая, что вы только начинаете раскрутку, в качестве конкурентов следует рассматривать аккаунты средней раскрученности. С лидерами вашей сферы, число подписчиков у которых начинается от 50 тысяч, вам пока тягаться бессмысленно. У них, безусловно, есть чему поучиться, но брать их в качестве образца не стоит, так как они уже используют другие средства раскрутки. Поэтому вас должны интересовать уже раскрученные аккаунты, но в пределах досягаемости.

КАК ИСКАТЬ

Для начала воспользуйтесь обычным поисковиком Сети. Введите ключевые слова по своей теме и внимательно оцените выдачу. Потом сделайте то же самое, но добавьте в запрос слово «инстаграм». Перечень предложений изменится. Отбирайте только те, в которых есть требуемое число подписчиков. Затем следует внутренний поиск в самом «Инстаграме» по хэштегам. Не забывайте и о конкурентах, которых вы уже знаете. На кого-то из них вы наверняка подписаны, и их тоже нужно включить в группу для анализа.

КАК СОРТИРОВАТЬ

Не все найденные аккаунты будут полезны. К примеру, если ваш бизнес четко привязан к местоположению, то конкуренты из других городов вам, в общем, и не конкуренты, можно исключить их из выборки. Затем нужно отследить частоту обновлений: если аккаунт обновляется редко или не обновляется вовсе, он тоже не должен вас интересовать. Также проверьте, действительно ли выбранные аккаунты отвечают вашей теме. Если конкурент представляет себя как специалиста по наращиванию ресниц и татуажу бровей, а вы сами занимаетесь исключительно наращиванием, то его аккаунт будет для вас бесполезен. Наконец, отсеиваем и тех, кто накрутил себе подписчиков. Понять, имеет ли

место накрутка, можно по активности пользователей: если на аккаунт подписано порядка 2000 человек, а под каждым постом не более двух-трех комментариев, смело исключайте такого конкурента из выборки.

ПРОВОДИМ АНАЛИЗ

После тщательного отбора у вас должно остаться 5-10 аккаунтов. Если их больше, еще раз просейте аккаунты через фильтр. Начинаем анализ с первого, что бросается в глаза, – аватара. Насколько качественная фотография? Соблюдается ли контрастность? На аватаре сам продавец, его работа или логотип?

Дальше анализируем:

- ✓ Имя аккаунта. Оно включает имя продавца? Или указывает на саму продукцию? Использовано ли название региона?
- ✓ Частотные теги. Какие используются чаще остальных? Фильтрует ли владелец аккаунта теги или просто копирует от поста к посту? Если фильтрует, посты с какими тегами провоцируют пользователей на большую активность?
- ✓ Описание компании. Что именно указано: перечень услуг, преимущества, цены?
- ✓ Характер постов. Выполнены ли они в единой стилистике? Гармонируют ли с цветовым решением аватара? Есть ли на них подписи?
- ✓ Тип контента. Что используется чаще? Примеры работ, описание ошибок, обзоры? И так далее.
- ✓ Частота публикаций. С какой периодичностью выходят посты? В какое время суток?
- ✓ Активность пользователей. Как часто они пишут? На какие темы откликаются лучше всего?
- ✓ Изюминки. Есть ли в аккаунте что-то, чего нет у других?

Задача – выбрать по каждому пункту то же решение, что у большинства конкурентов. Это повысит вероятность успеха в вашем случае. Единственное, что не стоит копировать, – изюминки. У вас должны быть только свои, хотя никто не может вам запретить вдохновляться чужими.

«Главное – соблюдение закона»

Интервью: **Е. Зинченко** Фото: из архива **Н. Матвеевой**

*Электронные подписи, электронный документооборот, предоставление отчетности в госорганы посредством электронной связи, возможность найма удаленных сотрудников для своего бизнеса, в том числе и бухгалтеров, – все это уже давно не мечты, а реалии нашего времени. Об одной из самых востребованных у предпринимателей услуг – бухгалтерском аутсорсинге – мы говорим с руководителем консалтинговой компании ООО «Ваш Консалтинг» **Натальей Матвеевой**.*



Наталья, аутсорсинг бухгалтерских услуг имеет несомненные плюсы. Но наверняка есть и минусы, и кому-то он точно не подойдет...

Минусы зачастую кроются в личностном факторе самого клиента-руководителя: если он не дружит с гаджетами, не умеет пользоваться электронной почтой, не знаком с электронной подписью, любит проводить совещания по четыре часа, отвлекая сотрудников от работы, то такому клиенту, конечно, будет сложно с нами, а нам – с ним. Аутсорсинг выбирают те, кто ценит свое время и время бухгалтера, кто сосредоточен на развитии своего предприятия и не готов расплываться на решения непрофильных задач. Мы – не бухгалтер, который работает за зарплату; мы – партнер, заинтересованный в развитии компании клиента и увеличении ее прибыли. Наше главное преимущество – индивидуальный подход к каждому клиенту и учет его возможностей, отстаивание его интересов, фиксированная, заранее оговоренная и комфортная цена, которая порой не меняется даже при значительных колебаниях бизнеса.

Что для вас самое сложное в работе с клиентами? И было ли такое, что вы отказывали в работе кому-то? Как говорит Радислав Гандапас: «Бухгалтерия – это шаманы. Они совершают какие-то ритуалы таинственные, в результате чего племя

здоровствует, охота приносит добычу, а больные поправляются».

Когда руководители принимают самостоятельные решения, а потом требуют от бухгалтерии невозможного – это создает ненужные сложности в работе. В отношениях руководителя и бухгалтера должно быть полное взаимопонимание, и, если его нет – это самая большая сложность.

Отказываем мы без исключения всем, кто предлагает нелегальные виды бизнеса и применение серых схем. Наша работа основана на порядочности и соблюдении закона.

Какие личные качества помогают вам добиваться успехов?

В первую очередь – трудолюбие и страсть к своему делу. Не обходится без упорства и умения порой стоять на своем до конца. И, конечно, развиваться и двигаться вперед помогает тяга к знаниям: я постоянно учусь, читаю книги мастеров своего дела, посещаю мастер-классы и тренинги.

Что вы больше всего любите в жизни?

Люблю работать. Люблю проводить время с семьей и близкими. Еще очень люблю путешествовать, особенно вместе с родными. Другая моя страсть – это фигурное катание... А несколько лет назад я открыла для себя новые ощущения от горнолыжного спорта. Еще я веду блог в «Инстаграме», где даю советы финансовой грамотности,

и это тоже приносит огромную радость и удовлетворение. С детства пишу стихи, чаще для друзей и близких. Как и многие, уважаю культурный досуг: театры, концерты и тому подобное. Обожаю море: оно заряжает какой-то особой энергией, столь необходимой в работе и быту. И, конечно, люблю жизнь саму по себе, во всех ее проявлениях и во всем ее многообразии.

ООО «Ваш Консалтинг»

- Бухгалтерский, налоговый и юридический аутсорсинг
- Постановка, ведение, восстановление, автоматизация бухгалтерского учета, налогового и управленческого учета
- Финансовый и управленческий консалтинг
- Юридические услуги
- Due-diligence

Клиентами компании являются организации всех форм собственности, ведущие свой бизнес в различных отраслях экономики.



Москва, ул. Марксистская, 9, оф. 233
Тел.: +7 (926) 799-19-19
Email: info@vashconsult.com
Сайт: vashconsult.com



Компания Milan4U предлагает широкий спектр услуг в области консультирования, поддержки и сопровождения по системе «От А до Я»

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ Мы работаем в Милане и хорошо знакомы с менталитетом местных жителей;
- ✓ Предлагаем сопутствующие услуги (сопровождение адвоката, медицинское обслуживание и т.д.);
- ✓ Работаем с индивидуальными заявками. Для нас каждый клиент уникален, а значит, он заслуживает особенного подхода;
- ✓ Действуем оперативно и профессионально;
- ✓ Ориентированы на результат.

ДЕЛОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В МИЛАНЕ И ЛОМБАРДИИ

■ НЕДВИЖИМОСТЬ

Приобретение и продажа недвижимости, оформление документов, помощь при заключении сделок

■ БИЗНЕС

Открытие и развитие бизнеса, деловая иммиграция, консультирование по вопросам инвестиций, поиск деловых партнеров

■ МЕРОПРИЯТИЯ

Организация любых мероприятий: корпоративов, семейных торжеств, свадеб, деловых конференций и т.д.

■ УЧЕБА

Запись в учебные заведения Италии, помощь в аренде недвижимости, консультации и всесторонняя поддержка

■ ИММИГРАЦИЯ

Оформление виз и вида на жительство, помощь в оформлении прочих документов

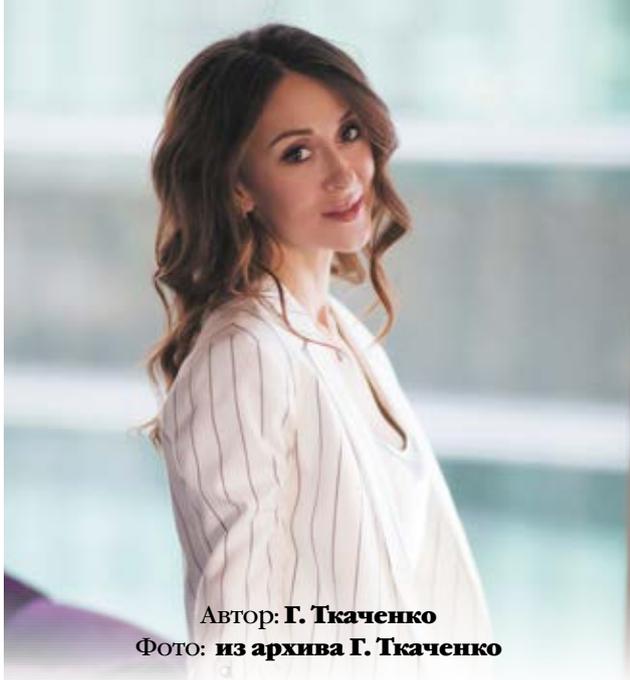


Milan4U

WE WORK. YOU RELAX.

MILAN4U.RU

INFO@MILAN4U.RU



Автор: **Г. Ткаченко**
Фото: из архива **Г. Ткаченко**

Что мешает финансовому успеху?

*Что такое «женские деньги», можно ли заниматься бизнесом пару часов в день и зачем снимать сексуальные блоки? Точки над «и» расставляет практикующий женский тренер, психолог, самодостаточная и счастливая женщина **Галина Ткаченко**.*

Мужское и женское

Роль и место женщины в мире последние годы стремительно меняется. Женщины перестают занимать позицию жертвы с миллионом причин, почему желания не сбываются, и все чаще выбирают путь к саморазвитию и достатку, серьезно прорабатывают свои мечты и ценности. Повышается общий уровень их финансовой осознанности. На этой волне набирает популярность тема бизнеса по-женски, а с ней и понятие «женские деньги».

Но что это такое? Среди своих клиентов я провела опрос. И вот парадокс: 80% моих клиентов имеют востребованные высокооплачиваемые профессии, занимают руководящие должности или владеют собственным бизнесом, но они затрудняются ответить на этот вопрос! Из оставшихся 20% одна милая девушка иронично ответила, что женские деньги это, видимо, те, которые оставил на полке муж.

Объективная реальность такова: мужских и женских денег не существует. Есть просто деньги. И просто бизнес. Как строят его мужчины, так делают это и женщины. С другим подходом, мышлением и реализацией, но бизнес есть бизнес. И это далеко не ванильная история про несколько счастливых рабочих часов в день, столь часто мелькающая в медиа... Получается, бизнес в удовольствие только фантазии? Вовсе нет! Все реально и достижимо. Но через несколько лет, когда бизнес-процессы изучены, прочувствованы, выстроены и отлажены вдоль и поперек.

Финансы и секс

Нет никакого смысла прокачивать финансовую сферу жизни, не затрагивая другие. Более того, по отношению к сексуальной сфере тема финансов вообще вторична. Энергия денег неразрывно связана с энергией сексуальной. Это вещи одного порядка – связанные с радостью и удовольствием. Вместе с тем и секс, и деньги – это про наши страхи, блоки, шаблоны и стереотипы. Поэтому, чтобы проработать тему финансовой реализации и своего дела, необходима глубокая работа со сферой отношений.

Ограничения и как их снять

Корни большинства ограничивающих установок уходят глубоко в детство. С первых лет жизни мы слышим фразы, формирующие нашу картину мира. Самое большое влияние они оказывают на будущее отношение к деньгам и сексу. Честным трудом много не заработать, деньги портят людей, мужчины не хотят нести ответственность, им только борщ да секс и подавай, хорошие отношения не могут длиться долго – таких блоков у нас сотни. И при наличии у одного партнера они могут превратиться в установки общие.

Существуют своеобразные эмоциональные маяки, четко сигнализирующие, что на подсознательном уровне вы не хотите тех денег, о которых мечтаете. Боязнь потерять, например, не сохранить, выделиться из привычного окружения. Еще один признак внутренних проблем – когда деньги не приносят радость, даже если их достаточно и становится больше, траты растут пропорционально достатку, и чувство удовлетворения финансовой сферой не наступает.

Как вырваться из этой гонки? Как улучшить финансовое состояние и продвинуться на пути к делу, приносящему радость? Учиться получать удовольствие от всего, что вас окружает, здесь и сейчас. Жить без оглядки на то, что «должна» женщина, делать свой собственный осознанный выбор. Прорабатывать сексуальную сферу, особенно если были травмирующие события в детстве (в этом случае курсы и тренинги бесполезны, помогут только личные психологические консультации). Планово повышать финансовую осознанность, ставить цели, искать пути их достижения и верить в себя.

Границы развития бесконечны во всех плоскостях. Не застревайте в состоянии «меня все устраивает», будьте жадными до жизни. И финансовый успех и внутренняя гармония придут гораздо быстрее, чем вы ожидали!



Сайт: galinatkachenko.ru/energiya
IG: [galia_tkachenko](https://www.instagram.com/galia_tkachenko)

Татьяна Муратова

ЛЮБОВЬ К ДЕЛУ как основной ориентир

Интервью: **Е. Александрова** Фото: **В. Гаврилов**

Что помогает молодой хрупкой женщине решиться на открытие собственного дела? Какое место на пути к достижению цели занимает семья? Об этом рассказывает героиня нашего номера – основательница и руководитель проекта Clubnika_Shop Татьяна Муратова.

Татьяна, ваш бизнес – это результат исключительно долгой, упорной работы, или можно сказать, что где-то повезло или кто-то вовремя помог?

Вы знаете, мой путь был долгим и тернистым. Восемь лет назад я училась на заочном отделении в университете и параллельно работала в бухгалтерии. Как и любая девочка, я всегда хотела одеваться красиво, стильно и модно, и, конечно, менять свои наряды как можно чаще. Но в нашем городе если что-то интересное встречалось, то оно обязательно стоило дорого. Так, в 2010 году, изучая на просторах Интернета немецкие сайты, где одежда на тот момент была очень доступной и интересной, я впервые оформила заказ для себя. Получив свою первую заветную посылку, я сразу поняла, что хочу привозить данный вид товара в наш город. Тем самым помогая девушкам не переплачивать и экономить свое время на походах в магазины. Мне хотелось показать всем, что можно выглядеть стильно и привлекательно, не тратя на это много денег.

К тому же, учитывая опыт бухгалтерского сопровождения большому количеству фирм, я имела полное

представление о ведении торгового бизнеса, что и помогло мне в дальнейшем открыть и реализовать проект Clubnika_Shop. Далее был подписан договор с Германией и сделан первый пробный заказ для продажи. Я привезла товар, показала его девочкам и моментально получила положительный отклик.

Спустя полгода мы разбавили наш ассортимент товаром от украинских и российских производителей. Таким образом по представленным каталогам от фабрик мы продолжали работать несколько лет.

На сегодняшний день я летаю за товаром самостоятельно. Лично проверяю каждую упакованную партию, контролирую отправку и, конечно же, лично присутствую на приемке и разборе полученного груза!

Вы шли всегда только от себя или перенимали чей-то опыт, на кого-то ориентировались?

В нашем городе (Сургуте – Прим. авт.) это был первый шоурум. Поэтому я стала своего рода первооткрывателем. Тогда не было человека или магазина, на кого я бы смогла равняться. Я шла путем проб и ошибок. Весь мой товар менялся вместе со мной

на протяжении многих лет работы. Так, когда я работала в офисе, это был один товар. Вышла замуж – появился другой. Родила старшую дочь – кардинально изменился ассортимент в сторону молодых мамочек. Не все клиенты одобряли такие перемены. Сейчас же в моем шоуруме представлен абсолютный баланс, для разной категории покупателей. Есть все, начиная от обуви, курток, шапок, офисных костюмов, кофточек, до разного вида бижутерии, сумок и парфюма. Думаю, достигла успехов благодаря тому, что горела своим делом, оно приносило мне удовольствие. Я до сих пор не потеряла это чувство. Любовь к своему бизнесу – и есть мой основной ориентир и мощная мотивация.

Что вы считаете главным преимуществом вашей компании сегодня?

Прежде всего – это доверие покупателей, заслуженное многими годами работы, и наша безупречная репутация. Наш шоурум выбирают даже самые требовательные клиенты, рекомендуют своим друзьям. Это нельзя купить за деньги. Доверие либо есть, либо его нет. Многие из покупателей приходят в магазин именно ко мне, мое имя служит определенным знаком качества. И для меня это очень важно.

Вы сами участвуете в отборе продукции для магазинов?

Конечно. Лично участвую во всех закупках, поставках, приемке и разборе товара. Происходит это не потому, что я не доверяю своей команде и должна все

контролировать. Просто люблю свою работу, хочу жить жизнью коллектива. Более того, когда видишь процесс изнутри, легче заметить какие-то недостатки в этом механизме и вовремя внести коррективы, улучшить клиентский сервис в конце концов, еще лучше понять потребности аудитории.

Как вы считаете, бизнес, который уже состоялся, можно кому-то доверить или все же нужно постоянное присутствие владельца?

Чтобы бизнес и дальше успешно развивался, а не стоял на месте, нужно постоянное присутствие владельца. Делегировать полномочия я не могу, да и не хочу. Мне приносит радость и удовлетворение то, что я делаю. Ну вот как, скажите, я могу оставить это?! (Улыбается – Прим. авт.)

Новые проекты в разработке есть?

Буквально месяц назад мы выпустили корпоративный журнал. Это первый журнал, выпускаемый шоурумом. В нем мы рассказываем о себе, публикуем отзывы наших клиентов, мероприятия, которые проводим сами, либо в которых участвуем по приглашению других. Банк Моды служит неким закулисным основным проектом Clubnika_Shop. Кроме этого, мы активно работаем над новыми проектами. Их запуск рассчитан на вторую половину этого года. Больше сказать пока не могу, но верю в то, что они безумно понравятся нашим клиентам!

Татьяна, а что для вас отдых? С кем и как любите проводить свободное время?

Свободного времени у меня практически нет. Но я этому даже рада. Я в полной мере могу реализовать то, что задумала, и совершенствовать свой бизнес. Если появляются выходные дни в моем плотном графике, то, конечно, провожу их вместе со своей семьей, близкими и друзьями. Предпочитаю активный отдых. Это куда приятнее, чем, к примеру, лежать на пляже. Хотя, повторюсь, отдыхаю редко. Мой генератор идей непрерывно работает, я постоянно в движении, стремлюсь всегда что-то улучшить в бизнесе, привнести что-то новое и интересное. А новые планы хочется быстрее реализовывать.

Мне очень нравится моя жизнь, мой распорядок, поэтому собираюсь и дальше радовать своих покупателей красивыми, стильными и нестандартными вещами.

В своей деятельности вы давно завоевали авторитет. Приходится ли сейчас кому-то что-то доказывать?

Я стремлюсь постоянно развиваться и требую этого от своего персонала. В нашем бизнесе нет постоянных величин и твердых позиций. Доказывать надо не кому-то что-то, а самому себе. Важно самому убедиться в своих возможностях, в том, что покупатели довольны, и планомерно развиваться дальше.



Контактная информация:
Тел.: +7 (922) 447-81-78
VK: clubnika_shop
IG: clubnika_shop

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/en/contacts/s/l/enkova)

РЕКЛАМА

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Адвокат Витовская Юлия Михайловна

Член Московской городской коллегии адвокатов (рег. № 77/10772). Окончила Уральскую государственную юридическую академию, аспирантуру по специальности «Международное частное гражданское, семейное право». Осуществляет юридическую деятельность с 2000 года, имеет грамоты от Адвокатской палаты г. Москвы за успехи в адвокатской деятельности. Основная специализация – «Семейное и наследственное право». Успешно работает также и в других отраслях права. Имеет аттестат налогового консультанта Палаты налоговых консультантов.

- Более 19 лет юридического опыта
- Бесприоритетное составление документов
- Грамотные выступления и отстаивание позиции клиента
- Взвешенный подход к решению семейных, наследственных, имущественных проблем



Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Ю. Витовской

НА СТРАЖЕ ВАШИХ ИНТЕРЕСОВ

Юлия, стать адвокатом было вашей мечтой или с выбором профессии вы определились не сразу?

В выборе профессии сыграл роль мой характер – всегда любила работать с информацией, выступать, организовывать. После прокуратуры, где все регламентировано, поняла, что по духу мне ближе креатив и инициатива в правоприменении.

С какими проблемами к вам обращаются чаще всего?

С материальными. Супруги, наследники, партнеры по бизнесу. Решать имущественные вопросы в каждом случае чрезвычайно ответственно и интересно. Вот, например, закон устанавливает равенство прав, имущественных долей супругов, а также наследников умершего. Но зачастую либо супруг пытается «отсечь» больше у второй половины, либо вторая половина борется за большую часть по объективным причинам. Здесь поможет только ювелирная правовая работа, в том числе в суде.

Известно, что наличие либо, наоборот, отсутствие договоров, в том числе в бизнесе, приводит к ситуации, когда кто-то кому-то что-то должен. Но как, что и кому решает адвокат, прорабатывая и доказывая в суде оптимальную для клиента позицию на стороне истца либо ответчика. Сейчас не редкость между супругами спор о детях, когда идет борьба за их место жительства, порядок общения или за родительские права в принципе. Отцы в этом вопросе становятся активны, и матриархальный подход судей при вынесении решения о том, с кем оставить ребенка, уходит в прошлое. Поэтому доказательственная база в данном вопросе играет архиважную роль.

Позволяет ли брачный договор избежать имущественных споров между супругами?

Брачный договор помогает избежать каких-то глобальных споров об имуществе, имущественных правах

и обязанностях при расторжении брака. Но иногда заключать его уже поздно – когда в семье разлад и договориться не получается. Если уже успели развестись, то можно попробовать подписать соглашение о разделе. Либо будет суд. Но иногда и при наличии брачного договора обращаются в суд. Например, если он касается не всего имущества (обязательств).

Разные модели брачного договора с раздельным (личным) режимом имущества супругов отработаны на практике. Я контактирую с нотариусом, и вам лучше прийти к нему на заверение уже с обдуманым совместно документом. **Какие рекомендации вы могли бы дать бизнес-леди, желающим обезопасить себя от неприятных юридических проблем?**

Универсальный совет – фиксируйте все на бумаге с помощью юриста или самостоятельно на фото, видео. Руководствуйтесь разумом, когда даете в долг, предоставляете отсрочку, помогаете, вкладываете, несете затраты, завязываете отношения, воспитываете детей и т.д. Любая жизненная ситуация, как в личной жизни, так и в бизнесе, становится юридической проблемой при столкновении ваших интересов с интересами супруга, иного родственника, третьего лица, друга, партнера. Кто владеет информацией, тот владеет миром. Следовательно, и победит в суде, используя ресурс в нужном направлении с помощью закона и защитника. Так называют адвоката. И мне это приятно.

Адвокатская контора № 10
Москва, Марксистский пер., дом 1/32
(здание Таганского районного суда)
Тел./WhatsApp: +7 (916) 208-59-69
Email: yvit@mail.ru | Сайт: firstadvokat.ru

ЭЙДЖИЗМ

ОТ СТЕРЕОТИПОВ К ДИСКРИМИНАЦИИ

Термин и определение

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. Проявляется она в готовности сотрудничать, а иногда и вообще адекватно воспринимать только людей, чей возраст соответствует каким-то заранее придуманным для конкретных обстоятельств нормам. 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.

Эйджизм на работе

Чаще всего дискриминация по возрастному принципу встречается в деловой среде. Не секрет, что найти работу после 45 лет в России достаточно трудно.

«Молодая, динамично развивающаяся компания ищет активных, энергичных единомышленников» – эта столь часто встречающаяся сегодня фраза по факту является одним из самых ярких проявлений эйджизма, поскольку, очевидно, за ней стоит именно нежелание

нанимать людей старше 45 лет. 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. Такие случаи действительно имеют место в корпоративной среде, но далеко не всегда это утверждение соответствует объективной реальности.

Заметить эйджизм можно внутри компаний, коллектив которых состоит не только из 30-летних. Речь идет о таких условиях, в которых сотрудники старшего возраста ненавязчиво лишаются некоторых привилегий. Например, корпоративы и другие тимбилдинговые мероприятия. Если все они сводятся к сноуборду, пейнтболу и участию в марафонах при том, что далеко не все сотрудники могут себе это позволить по возрасту, то можно сказать, что это проявление эйджизма. Он не всегда осознан, поэтому обязательно обсудите этот вопрос с руководством, если столкнулись с чем-то подобным. То же самое с тренингами и обучением.

Бывает, что компании вкладывают средства только в молодых сотрудников, а это основная на стереотипах ошибка.

Противоположная разновидность эйджизма, т.е. когда давление направлено, наоборот, на молодых сотрудников, также встречается. Чаще – в сфере бюджетных учреждений. Школы, поликлиники: выражение «Я в твои годы» здесь больше, чем фигура речи. Традиционно ей маскируют свои профессиональные комплексы и выгорание, нежелание что-то менять и просто пренебрежение к молодым специалистам. Всему этому стоит активно противостоять.

Вне деловой среды

Но не стоит забывать о возрастной дискриминации и вне трудового контекста. Чаще здесь опять страдают «те, кому за». По статистике треть нашего населения перешла рубеж в 50 лет. Но несмотря на это, возраст мы воспринимаем чаще как изъян. И в то время как европейские пенсионеры живут активно, путешествуют, знакомятся и общаются с новыми людьми, в России после потери работы и выхода на пенсию неминуемо начинается исключение из социума и пренебрежительное отношение со стороны молодых. К пожилым часто вообще относятся как к детям, беседа скорее из вежливости, чем из искреннего интереса. Даже дома пожилой человек может встретиться с некоторыми проявлениями эйджизма. Так, например, нам часто кажется, что по причине возраста бабушка вряд ли оценит красоту и доберется до глубинных смыслов артхаусного кино – ведь оно сложное, да и в нем секс, ругань... В качестве подарков пожилым родителям мы зачастую выбираем что-то для дома – пижаму, полотенце или тапочки, как будто у них нет интересов и в театр в 80 никто не ходит.

Жертвами эйджизма становятся и женщины, мучаемые неприятными вопросами, потому что, согласно общественным нормам, «пора бы уже и родить». К такого рода бестактностям у нас привыкли, но сказать, что они не оставляют следов в психике, нельзя. Аналогичная ситуация и с замужеством. Хотя и вступив в брак, можно столкнуться с эйджизмом. Общество часто осуждает тех, кто женится с большой разницей в возрасте. Тот, кто моложе, всегда подозревается в корысти. Самый яркий пример последних лет: президент и первая леди Франции, разница в возрасте между которыми составляет 24 года. Почему их отношения «ненастоящие», кто только ни обсуждал.

Стоит отметить и порождающие эйджизм стереотипы в вопросах секса. Нападкам подвергаются в первую очередь те, кто «рано» становится активным, хотя бывают перекосы и в противоположную сторону. Так, 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.

Как бороться?

Во-первых, стараться не попадать во власть стереотипов – ни на работе, ни в личной жизни. Еще ни один из них не дал миру ничего стоящего. Во-вторых, не замалчивать уже случившееся. Чем больше проблема обсуждается, тем больше возможностей ее решить. Если на интересные тренинги уже третий год подряд ездят молодые сотрудники, а не вы, отдавшая компании столько сил и энергии, то это явный повод поговорить с руководством. В-третьих, нужно работать над собой. Психологически. Учиться любить себя и перемены, которые с нами происходят. Да, с возрастом появляются морщины, но они всего лишь следы прожитых



дней – вспомните, какими яркими они были. И профессионально: в любом возрасте нужно постоянно расти. Сейчас очень быстрое время, поэтому новые знания нужно получать всегда. Повышайте квалификацию, получите второе высшее, посещайте лекции и смотрите онлайн-курсы. Будьте в курсе новостей и трендов в вашей специализации и не забывайте делиться новыми знаниями с коллегами. Так вы не только будете в тонусе, но и создадите нужный вам имидж прогрессивного специалиста. И, в-четвертых, нужно как можно больше общаться с разными группами лиц. Контактируя с другими, не похожими на нас людьми, мы учимся принимать и понимать мир глубже, чем часто это навязывается обществом. Широкий кругозор и открытость миру – уже полдела. И важно, конечно, помнить: все разные – все равные.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ХОРОШУЮ РЕПУТАЦИЮ НА РАБОТЕ

Мало обладать опытом и выдающимися профессиональными качествами – чтобы вас действительно ценили на работе, необходимо иметь хорошую репутацию. Но из чего она складывается и как быть, если вы ее уже утратили или еще не успели приобрести?

Репутация – это негласное мнение, устоявшееся о вас в коллективе. Совсем необязательно, чтобы кто-то делился им напрямую, – иногда оно проявляется в молчаливой оценке того или иного коллеги. На репутацию можно было бы наплевать, если бы она не влияла на распределение материальных благ и должностей. Они не всегда достаются самым умелым, но почти всегда – тем, кто имеет хорошую репутацию, – по крайней мере, в глазах начальства. Допустим, вы регулярно опаздываете, или отличаетесь вспыльчивостью, или отказываетесь посещать корпоративные мероприятия. Уже этих мелочей достаточно, чтобы о вас сложилось мнение как о безынициативном, или конфликтном, или неконтактном человеке соответственно.

Предугадать, какой именно поступок скажется на вашей репутации, невозможно. Но, если он все же каким-то образом сказался, не удивляйтесь, если при распределении квартальных премий или обсуждении кандидатуры на освободившееся место вас обойдут. Оптимальное решение – не портить себе репутацию, то есть быть пунктуальным, вежливым и исполнительным. Но что делать, если вы понимаете, что реноме уже испорчено? Восстанавливать положительное мнение о себе доступными способами.

1. Изменить поведение

Самый очевидный шаг – перестать делать то, что создало вам нежелательную репутацию. Опаздываете? Приучите себя приходить вовремя или задерживайтесь после работы, чтобы показать, что к делу вы небезразличны. Срываетесь на коллегах? Займитесь медитацией или посетите психолога, чтобы разобраться в причинах своей раздражительности. Избегаете вне рабочих мероприятий? Придется пересилить себя и посещать хотя бы некоторые,

если, конечно, вы хотите добиться в этой компании карьерных высот. Что бы ни испортило вам репутацию, причину этого придется устранить, иначе дальнейшие меры бесполезны.

2. Воздействовать на мнение коллег

Не ждите, что коллеги и начальство тут же заметят и оценят изменения в вашем поведении. Репутация на то и репутация, что с трудом поддается воздействию. Несомненный признак того, что старое мнение о вас еще живо, – периодические насмешки и подколы на тему вашего поведения. Если вы будете встречаться с подобным, нужно немедленно это пресекать.

3. Дать понять, что вы не равны вашей репутации

Даже если человек вспыльчив, его личность не ограничивается этим качеством. Чтобы избежать дальнейших проблем, надо дать понять коллективу, что ваша личность шире, чем ваша репутация. Если речь идет о повышении, поговорите с начальством и объясните, что ваши положительные качества перевешивают отрицательные. Если проблемы именно в коллективе, вычислите лидера общественного мнения и обоснуйте ему свою позицию.

4. Демонстрируйте профессионализм

Репутация репутацией, но на работе важнее всего должны быть деловые качества. Показывайте те черты, которые убедительно говорят о том, что вы настоящий профессионал своего дела. Исполнительность, четкость, справедливость, внимательность требуются на любой работе, так что делайте упор на них. Начальник не всегда прислушивается к слухам, так что на высокой должности может оказаться не очень популярный, но очень одаренный человек. Вполне возможно, что повезет именно вам, правда, это не отменяет работы по предыдущим трем пунктам.

Кроме того, если вы сфокусируетесь на работе, то покажете остальным, что дело превыше всего. Не исключено, что они займут ту же позицию и станут обращать меньше внимания на ваши отрицательные качества.



«Раскройте свой потенциал»

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

*О чудесах психологической терапии и о невероятных возможностях человеческой души нам рассказывает психолог, психотерапевт, автор психологических программ, член национальной ассоциации ЕМДР-терапевтов **Алина Маленик**.*

Алина, что привело вас в психологию?

Бесконечная жажда саморазвития. Когда-то я работала в банке, занимала руководящую должность, увлекалась коучингом. Постоянно увеличивала требования к себе и добивалась успеха. Но для души чего-то не хватало. Тогда я была в разводе после первого брака и одна воспитывала дочь. Отложив достаточно денег, я решила на изменения: одним днем ушла с работы, бросила коучинг и отправилась в длительный отпуск. В свою внутреннюю тишину. Наслаждалась жизнью, общением с дочерью. Тогда и поняла, что коучинг – это действия, а для женщины важнее ее внутренние состояния. Разбираться в них решила с помощью психологии. И как ни странно, чем спокойнее я становилась, чем меньше требовала от себя и тем легче все складывалось. Успех сам стал приходить в мою жизнь – легко и непринужденно.

Затем был факультет психологии и новая профессия. Регулярное повышение квалификации стало постоянным и любимым делом. Обучение в Европе, Израиле и курсы психотерапии в США позволяют все глубже погрузиться в науку и терапевтический процесс. И сейчас мне даже смешно, что когда-то я работала в банке – настолько эта профессия мне не подходит. Теперь я точно знаю, что менять свою жизнь никогда не поздно, и не важно, в каком ключе – от успеха в карьере к семье или наоборот. Гармонично совмещать самореализацию, карьеру и семью – это колоссальный труд, но в том, что любишь, нет ничего невозможного. Самая большая проблема – не осознавать или подавлять в себе то, что нравится. Многие сейчас живут так, как будто у них выбора нет. Но он всегда есть. У человеческой души много возможностей. И работать с ней невероятно

интересно, особенно когда регулярно видишь результаты – до и после терапии.

На чем вы специализируетесь?

В психоанализе и психотерапии почти нет специализаций, в целом это возможность хорошо понимать внутренний мир человека, чувствовать, разгадывать и анализировать. Суть индивидуальной психологической терапии в том, что на любой вопрос всегда есть ответ, и он всегда внутри клиента. Чтобы его отыскать, у психолога должен быть обширный инструментарий, опыт и способности к эмпатии. Это помогает увидеть подход к конкретной душе и ее безграничным возможностям.

Психологические травмы, пожалуй, – моя сильная сторона. Тема отношений, личностные, межличностные, семейные и сугубо женские вопросы, воспитание детей, разнообразные кризисы, карьера, самореализация – все это часть моей ежедневной жизни.

Алина, а за сколько консультаций можно решить свою проблему?

Можно и за пару встреч сильно облегчить себе жизнь, и за 10 консультаций решить глобальные вопросы. Особую роль играет вовлеченность клиента: если он ожидает, что произойдет чудо, которое все изменит, то он может ходить долго. Здесь важно иметь решение изменить свою жизнь и готовность работать с собой тоже. Я иногда отказываю в дальнейшей терапии – если вижу, что толку в ней совсем нет. Но чудеса тоже случаются. 70% терапии – это работа над собой, остальные 30% – волшебство, которое всегда сопутствует таким процессам.

Как вы считаете, почему сегодня вопрос женского одиночества особенно актуален?

Разве? Женское одиночество – это, скорее, личный выбор каждой одинокой женщины. Важно только, что он не всегда осознанный. Женщины мечтают о мужчинах, но на ментальном и психологическом уровнях сами вытесняют их из своего пространства. Часто за этим стоят психологические травмы, страх близости, родительская семья или низкая самооценка. Каждая женщина способна создать свое счастье.

Получилось ли у вас создать свое счастье?

Да. Но это тоже был путь. На мой взгляд, счастье – это ответственность за свою жизнь, умение трансформировать свой опыт в позитив и относиться к жизни как к эксперименту.

Семья и дочка для меня – это наивысшая степень счастья. Я с детства ощущала ценность семьи, для меня она как воздух, без которого я задыхаюсь. Но это мои ценности и мое счастье. Каждый человек счастлив в своих ценностях. Коллективные установки уже давно не в моде.

ALINA MALENIK

Тел./WhatsApp: +7 (921) 374-66-67

Сайт: alinamalenik.ru

IG: @alina_malenik

БЮРО ДИЗАЙНА И АРХИТЕКТУРЫ

Gorokhova
Luxury Design



На протяжении 14 лет Светлана Горохова занимается проектированием, оформлением интерьеров квартир, ресторанов, офисов и строительством загородных домов. Является экспертом в мире интерьера и декора. В 2010 году она создала собственную одноименную студию, где объединила в команду профессионалов разных направлений: дизайнеров, строителей, мастеров мебели.

В 2014 году студия Gorokhova Luxury Design вошла в топ-100 лучших студий дизайна и архитектуры Санкт-Петербурга по версии журнала «Жилая среда». Проекты, разработанные студией, публикуются в различных интерьерных журналах.

*Правильный ремонт начинается
с правильного дизайн-проекта!*



Тел.: +7 (911) 148-00-87, +7 (812) 921-70-07
Сайт: svetlana-gorokhova.pf | Email: freshsv@list.ru
IG: [sv_gorokhova](https://www.instagram.com/sv_gorokhova) | FB: [gorokhova2015](https://www.facebook.com/gorokhova2015)

Как сохранить гармонию в семье?



Интервью: Е. Александрова
Фото: из архива С. Вайс

*Если начались проблемы в отношениях, то с рождением ребенка они, вопреки расхожему мнению, не укрепляются, а обостряются, нередко приводя к разводу. О том, как грамотно и последовательно решать проблемы в отношениях, слышать и понимать друг друга, и, сохранив семью, создать отношения совершенно нового уровня, мы спросили у семейного психолога и женского тренера, основательницы Женского клуба для мам в декрете **Светланы Вайс**.*

Светлана, что стало источником вдохновения и стимулом для создания «Женского клуба для мам в декрете»?

Когда я была первый раз замужем, появление ребенка стало для меня началом конца отношений с первым мужем. Огромная усталость, недосып, раздражение, претензии и обиды сделали свое дело – в итоге начался серьезный кризис в отношениях. Я тыкалась, как слепой котенок, в поисках информации, как сохранить семью, но, к сожалению, нигде не находила ответов на свои вопросы. Даже семейные психологи не смогли нам помочь. Семейная лодка после 12 лет супружества разбилась о быт.

Второе замужество сделало меня гораздо более осознанной. И, планируя малыша с супругом, я не хотела наступать на те же грабли. Поэтому изучила огромное количество информации (это были книги, статьи, лекции, вебинары, также прошла тренинги по отношениям и даже получила еще одно высшее образование – семейного психолога), пока не смогла сделать свои отношения такими, о которых мечтала – где царят любовь, уважение, понимание и поддержка друг друга. А рождение малыша стало новым счастливым витком в нашей семейной жизни и открыло в нас новые грани родительства.

Я прошла этот путь и знаю, что рождение ребенка – самый серьезный кризис для пары. У меня получилось радостно пройти период младенчества малыша (сейчас ему уже 2 года) вместе с мужем, и я решила, что своими знаниями надо делиться. Ведь столько молодых мам переживают этот период усталости и непонимания, и часто из-за накопившихся обид и претензий браки рушатся, а дети остаются без пап.

На открытие клуба меня вдохновили клиентки, которые просили обучать их созданию гармоничных отношений (онлайн). Мне захотелось помочь как можно большему количеству пар проходить кризисы в отношениях. Тем более, что Интернет дает возможность обучаться людям из других городов.

Добавляйтесь в мой «Женский клуб» (VK: svetlanavays), там вы найдете много полезной информации по

воспитанию детей, взаимоотношениям с супругом, узнаете, как подобрать ключик к себе и многое другое. **Насколько сложно работать с комплексами и проблемами родом из детства, когда, к примеру, происходит непроизвольное копирование поведения своих родителей?**

У нас у всех заложены паттерны поведения еще в детстве, и, к сожалению, немногие могут похвастаться идеальными отношениями в родительской семье. Я помогаю осознать то, что мы делаем бессознательно, и показываю, как с этим работать, даю необходимые инструменты.

Идеальная женщина и жена в вашем понимании – какая она?

Идеалов, наверное, не бывает, и у каждой из нас есть своя изюминка. Но я думаю, что прежде всего это женщина женственная, легкая, мягкая, любящая, игривая, сексуальная и при этом имеет свой стержень, свои границы, знает, чего хочет, умеет брать ответственность за свою жизнь на себя.

Светлана, у вас самой большая семья, трое детей. Что помогает вам все успевать и заниматься еще и собственным, таким социально-значимым делом? Ваш муж или еще кто-то из близких помогает вам? И как вы отдыхаете?

То, чем я занимаюсь, приносит мне удовольствие, поэтому удается все легко совмещать. Помогает муж, он – моя самая большая поддержка и опора. Также помогают старшие дети: дочке 15 лет, а сыну 11. А еще у нас есть замечательные бабушка с дедушкой, которые тоже очень выручают.

Мы с семьей очень любим путешествовать, открывать интересные для себя места. Зимой – катаемся на лыжах, коньках и снегокатах. Если говорить про отдых без детей, то часто выбираемся с мужем в кино, театры и рестораны, посещаем интересные мероприятия.

Тел./WhatsApp: +7 (964) 369-00-39
VK: svetlanavais, svetlanavays
IG: @vais_sveta



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



СЕКРЕТ УСПЕХА

от Ксении
Давыдовой

Интервью: **Е. Александрова** Фото: из архива **К. Давыдовой**

Ксения Давыдова – один из самых авторитетных бизнес-блогеров в «Инстаграме». Нашим читательницам она рассказывает о своем новом проекте – авторском марафоне «Бизнес-Интенсив», который ведет вместе с супругом.

Ксения, ваши курсы пользуются большой популярностью и имеют много положительных отзывов. Что привело вас к такому успеху и что ему поспособствовало?

Идея создания курсов появилась спонтанно. Основой для них послужили ответы на часто задаваемые вопросы читателей блога. А успех, я думаю, принесли индивидуальный подход и доступность курса.

Расскажите немного про марафон «Бизнес-Интенсив». Кому он подойдет главным образом?

Марафон «Бизнес-Интенсив» подходит всем – и предпринимателям, и тем, кто только ищет себя. Курс основан на фундаментальном подходе к пониманию и принятию себя, своих ценностей, возможностей и места бизнеса в своей жизни. Я выпускаю новых, уверенных в себе людей. Читать истории успеха после курса – большая награда для меня. «Бизнес-Интенсив» мы ведем вместе с мужем, и я благодарна ему за то, что

он поверил в мой проект еще на этапе идеи и уделяет ему немало времени. В процессе работы с моими читателями мы и сами многому учимся.

Как вы предпочитаете проводить отпуск?

Всей семьей. Для нас это горы и море, вкусная еда и вино. Мы обожаем горные лыжи, поэтому зима – наш любимый сезон. Погреться на пляже можно всегда, а вот зима бывает только раз в году. Это время мы используем по максимуму для покорения горных вершин.

Ксения, а в чем, по вашему мнению, главный секрет женского счастья?

Я бы не стала делить счастье на женское и мужское. Мой коктейль счастья – это любовь, благодарность, семья и возможность заниматься тем, что нравится. Счастье – это состояние, в которое важно уметь возвращаться, несмотря ни на что. Чтобы быть счастливой, достаточно просто помнить о главных ценностях – они, как правило, нематериальны.

Email: davydova.govorit@gmail.com
IG: [davydova_govorit](https://www.instagram.com/davydova_govorit)



«Занимаюсь любимым делом!»

Интервью: **С. Давыдова** Фото: **из архива Е. Звягинцевой**

*Когда мы хотим сделать красивый сад, парк, газон или клумбу, то говорим, что нам нужен ландшафтный дизайнер. Или все же ландшафтный архитектор? Чем он отличается от ландшафтного дизайнера? Поговорим об этом с экспертом в области садово-паркового строительства и ландшафтной архитектуры, членом Союза дизайнеров Москвы, ландшафтным архитектором **Еленой Звягинцевой**.*

Елена, так чем отличается ландшафтный архитектор от ландшафтного дизайнера?

Ландшафтный архитектор в первую очередь занимается организацией пространственной структуры, создает функциональную среду для жизни, учитывая множество факторов: здания, объекты, инженерные сети, освещенность территории, растительность, рельеф... Ландшафтный дизайн – часть ландшафтной архитектуры. Дизайн состоит из декора объектов: подбора элементов мощения, ограждения, садовой скульптуры, растений...

Дизайном объектов можно заниматься, даже не имея глубокого специального образования, — достаточно обладать хорошим вкусом. Для того чтобы понять, как построить пространство, нужно иметь инженерное, биологическое и архитектурное образование. Знать историю садово-паркового искусства. Ведь это процесс, включающий работу с архитектурными объектами, растениями, почвой, рельефом... Он основывается на знании живой и неживой природы.

Мое образование позволяет мне разбираться в этих вопросах. Я обучалась в Московском государственном университете леса по специальности «Садово-парковое строительство», потом была аспирантура и работа в Главном ботаническом саду им. Цицина РАН в Москве, где растения изучались буквально с клетки под микроскопом. А потом, когда поняла, что знаний недостаточно, еще и кафедра Ландшафтной архитектуры в МАРХИ. Мне необходимо постоянно развиваться в этом направлении. Хотя моих базовых инженерных знаний вполне хватало, чтобы и правильные технологии соблюсти, и сделать привлекательно и нестандартно с точки зрения дизайна.

А с чего все началось? Когда появилось желание работать именно в этой области?

Любовь к этому направлению появилась в детстве. Мои родители – ученые-биологи. В начале 70-х им предложили возглавить работу по изучению биологических ресурсов Дальнего Востока. И, начиная с седьмого класса, каждое лето в моей жизни были экспедиции. Мне все это было очень интересно. Однажды родителям прислали две книги

из японского института. Одна – «Императорские сады Японии» – большая, красивая, стала моей настольной энциклопедией. Я приходила из школы и могла часами разглядывать неповторимые пейзажи, сады в Киото, древние сады монахов. Много читала о том, как японцы относятся к своим садам, как воплощают в них окружающий природный мир, который видят вокруг. Мне очень нравилось это слияние природы и рукотворной работы человека. А когда я поступила в Университет леса, то окончательно утвердилась



в своей любви. После учебы работала инженером по созданию объектов садово-паркового строительства, училась и работала в Главном ботаническом саду, где были совместные программы с Мосинжпроектом. Наши наработки применялись в городском озеленении Москвы: Садовое кольцо, Бульварное кольцо, сад «Эрмитаж», «Сокольники», парк Горького... До сих пор наши научные выкладки используются в озеленении Москвы. Жаль только, что не всегда. Вижу много серьезных недостатков в работе моих коллег, когда меня приглашают на консультации для исправления ошибок. К сожалению, в 80–90 процентах случаев приходится переделывать сад почти полностью.

Что значит «хороший сад» в вашем понимании?
Он не только красивый, но и удобный. Функциональность – это приоритет для любого проекта.



Грамотно спланированная по всем правилам технологии структура участка – залог успеха красивого, удобного сада. Нигде не застаивается вода, потому что правильно сделаны дренаж и разуклонка участка, не выпадает газон, правильно подготовлена почва. Красивые растения посажены с учетом света и тени – там, где они хорошо будут расти. Если заказчик захочет посадить растение, которое для его сада непригодно, то грамотный специалист сумеет создать условия, при которых оно расти будет. Это не просто, но возможно.

Правильный сад долговечен. Если через 8-9 лет в саду все хорошо и гармонично, то это правильный сад. А в дизайне возможны вариации, в соответствии с пожеланиями владельца сада.

У вас есть сады, которые вы можете наблюдать через 8-9 лет?

Да, конечно. У меня их много. Есть и такие, которым более 10 лет.

Я могу приехать практически в любой свой сад. Мы всегда на связи с владельцами садов. Я приезжаю, осматриваю сад, даю консультации тем, кто за садом ухаживает: как постричь, чем подкормить, что куда пересадить или подсадить. Делаю это с удовольствием, мне интересно, какие происходят деформации, изменения, как сад меняется, ведь он – живой организм, который развивается по своим законам.

А как появляется идея сада? Или вы сразу видите, каким он будет?

На возникновение идеи влияет огромное количество факторов. Порой даже не понимаешь, как она возникла. А иногда на раздумья уходит неделя, две, пока не схватишь идею за хвост. И потом надо быстро сделать набросок, который будет являться зерном будущего проекта. А порой это очень мучительный процесс. Я не могу предложить будущему владельцу сада то, что самой не нравится.

Очень много идей дают путешествия. Особенно горы. В силу своей особой к ним любви бываю там часто. На горных лыжах катаюсь с 17 лет. В горах наблюдаю за горными пейзажами и рельефами, как пики опускаются в долины, как горные ручейки превращаются в широкие реки в долинах, как сформировано растительное сообщество, много фотографирую. Все это дает мощную подпитку, которую я использую в работе. В моей профессии это так же значимо, как и изучать опыт других ландшафтных архитекторов и их сады.



Считаете ли вы себя успешным человеком?

Я не могу сказать, что такое успех. Назвала бы это профессиональным счастьем, профессиональным удовлетворением. Моя жизнь без любимой профессии была бы очень обедненной. Я счастливый человек в профессиональном и человеческом плане. Материальная часть – вопрос вторичный. Мой мудрый папа сказал мне когда-то: «Делай то, что тебе нравится и хочется. Не думай о деньгах, и они сами к тебе придут». И он был прав.



Тел.: +7 (910) 412-18-50
Email: ezvag@mail.ru
Сайт: ezstudio.ru



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

В целом моя карьера складывается удачно. Но при этом, получая в разработку новый проект или вступая в новую должность, постоянно мучаюсь мыслью, что есть кто-то гипотетический, кто сделает это лучше, что я недостаточно компетентна. Хотя я даже не помню на своем счету серьезных провалов, мной все довольны, но все равно постоянно переживаю, что где-то сорвусь и допущу ошибку. Эти мысли просто изводят, заставляют все по сто раз перепроверять, тратить лишнее время на объективно ненужные в данный момент нюансы и т.п. Как справиться с этим стрессом?

Евгения, г. Москва

А. К. То, что вы описываете, говорит о высоком уровне внутренней тревоги и неуверенности в себе. По факту вы – успешный человек, ваша карьера складывается удачно – значит, вас ценят и видят ваши перспективы. Это только ваше отношение к себе, противоречащее реальным фактам и мнению окружающих о вас, которое мешает вам быть спокойной и заставляет тратить

впустую много времени на бесконечные перепроверки. С чем связан этот уровень тревоги, понять из вашего письма невозможно, наверняка проблема «родом из детства». Вам имеет смысл обратиться к психологу. Я не думаю, что решение проблемы займет много времени и сил, но в любом случае – вы сэкономите больше.

У меня свое дело и всегда много проектов в работе. Трудюсь буквально сутками. Ребенок – ей 5 – постоянно с няней, мое же время – только выходные. И сейчас я замечаю, что моя девочка к няне привязана больше, чем ко мне, и в выходные о ней спрашивает. Естественно, я не показываю, что меня это задевает. Но как быть? С одной стороны, я работаю для нее, чтобы у нас всего хватало, да и бизнес требует постоянного присутствия, с другой – я теряю эмоциональный контакт с ребенком и боюсь, что если и дальше так пойдет, то я его уже не восстановлю. Посоветуйте что-нибудь, пожалуйста.

Надежда, г. Уфа

А. К. Чтобы восстановить контакт с ребенком, поговорите сначала с няней, узнайте, что интересует вашу дочь, чем она увлекается. Попробуйте приходить с работы раньше, чтобы хотя бы уложить дочку спать. Научитесь говорить с ней. В целом, если вы проводите с ребенком выходные, – этого достаточно, чтобы не потерять

эмоциональный контакт. Если вы не знаете, как и о чем говорить с дочкой, посетите один-два раза детского психолога – это даст вам много для понимания того, как правильно себя с ней вести. Но чудес не бывает – если вы видите ребенка только по выходным, ситуация вряд ли поменяется.

У меня небольшое smm-агентство. Работаю удаленно и почти всегда со смартфона или планшета. Задумала я это все специально, чтобы дети были со мной, а не в садике. Но теперь они немного подросли и меня воспринимают как пример, не выпускающий из рук смартфон ни на минуту. Но для них-то это вредно! Логические доводы они не воспринимают, грубые запреты не приемлю уже я. Как результат – слезы, истерики, плохое настроение. Что делать? Получается, правильнее будет записать их в детский сад?

Светлана, г. Санкт-Петербург

А. К. Возможно, записать детей в детский садик будет очень хорошим решением. Дети должны найти интересующие их альтернативные занятия, понять, что такое дружба, что такое взаимоотношения с другими детьми – ровесниками. Они научатся отстаивать свои интересы и при этом не ссориться, быть самостоятельными... Есть много других задач, которые ребенок

учится решать в детском саду. Это в любом случае полезно. А в вашем конкретном случае – они увидят пример, чем еще можно заниматься, кроме смартфона. Ведь ваше поведение является для них образцом, и слова не могут здесь ничего изменить, если вы не измените свое поведение. А насколько я понимаю, это в настоящее время невозможно.



Коуч и автор программ по трансформации женщин **Ирина Прачева** поделилась эффективными способами раскрыть внутренний потенциал.

3 секрета, которые откроют в вас богиню

Жизненная энергия

Для любой трансформации необходимы силы и энергия. Женщина, которая не высыпается или регулярно болеет, неспособна к созиданию, поэтому стоит прежде всего позаботиться о качестве жизни.

Важную роль играет качественный сон. Дело в том, что из-за недосыпа в организме выделяется большое количество «гормона стресса» – кортизола, который подавляет выработку «гормонов счастья»: серотонина, дофамина и эндорфина. Это приводит к раздражительности, плохому настроению и нехватке энергии. Не менее важным элементом для восполнения жизненных сил является правильное питание и употребление качественной воды, ведь человек на 80 процентов состоит из жидкости.

Для того чтобы энергия циркулировала по всему телу, а лимфа выгоняла токсины, необходимо выполнять физические упражнения. Это могут быть: ежедневная зарядка, занятия с тренером или уроки танцев. Главное – чтобы вы получали от этого удовольствие.

Любовь к себе

Когда уровень жизненной энергии находится на высоком уровне, можно переходить к внутренним изменениям. Настоящая богиня любит и уважает себя, гордится своими успехами. Для повышения чувства безопасности и гармонии можно ежедневно утром или вечером проговаривать перед зеркалом аффирмацию: «Жизнь меня любит». Также выпишите в блокнот 100 своих достижений за всю жизнь, как минимум 30 из которых были в недавнем времени. Кроме этого, можно составить список из 50 пунктов, почему вы молодец. Дело в том, что мозг фиксируется на неудачах, а успехи остаются как будто незамеченными. В минуты самокритики стоит доставать список достижений и перечитывать его.

Мечты и желания

Богиня всегда знает, чего она хочет, и сама выбирает свой путь. Очень важно иметь четкое, детальное представление о жизни, своей мечте и идеальном будущем.

Понять, чего вы хотите на самом деле, поможет список из 100 желаний. Многие уже на этом этапе сталкиваются со сложностями: они не умеют мечтать! Не думайте о том, каким образом ваши желания могут исполниться. Хотите полететь в космос? Пишите! Также не ставьте временные рамки.

Затем выберите из списка желаний несколько таких, которые можно сделать целями. Постановка целей означает, что вы берете ответственность в свои руки. Такая практика поможет снять ограничивающие убеждения, которые тянут вниз, и покажет направление, в котором вам стоит двигаться.

Триада «любовь к себе, уверенность в своих силах и четкое понимание своих желаний» раскроет внутренний потенциал и даст энергию для развития!

Ирина Прачева

Автор трансформационной программы «Пробуждение богини»

Собственными силами построила успешную карьеру: управляла непрофильными активами в ВТБ, занимала должность первого заместителя генерального директора компании «Донстрой». Окончила с красным дипломом МГИМО, программу Executive MBA в Московской школе управления Сколково и программу «Лидер как коуч» Европейского центра бизнес коучинга совместно с Академией бизнеса Ernst & Young.

С марта 2018 г. по собственному решению покинула девелоперскую компанию, решив посвятить свое время авторской программе по развитию и совершенствованию женщин.



IG: i_pracheva
Сайт: пробуждениебогини.рф

О НАДЕЖДЕ

В христианской религии надежда считается одной из трех главных добродетелей. В философии декадантства надежду рассматривали как неумышленный обман. Так что же такое для человека надежда? Об этом рассуждают великие.

Пока человек жив, он должен надеяться

Сенека Младший



Надежды подобны паутине: маленькие мухи застревают в них, а большие прорываются

Фрэнсис Бэкон

Надежда и терпение... две самые мягкие подушки, на которые мы можем в лишениях преклонить голову

Роберт Бертон



Обычно надежда — плохой проводник, хотя хороший попутник

Джордж Галифакс



*Мы никогда не живем, а лишь наде-
емся, что будем жить*

Вольтер

*Отнимите у человека надежду
и смирения, и он будет несчастнейшим
существом на свете*



Иммануил Кант



*Надежда есть самое полезное из
всех пристрастий души: поелику она
содержит здоровье через спокойствие
воображения*

Гавриил Державин

*Надежда — лучший враг из всех,
какие известны*

Александр Дюма



*Надежда была бы величайшей из сил
человеческой души, если бы не существовало
отчаяния*

Виктор Гюго

Гострайтеры – современные свахи

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

ВАЖНЫЕ ОТЛИЧИЯ

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

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ В ЦИФРАХ

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

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

Сайт: www.natalia-agency.ru

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



Дэмиен Милай,
духовный практик
*Специализация – разметка
женского пути и миссии*

Путь к себе

3 простых шага



Почему мы так часто обесцениваем себя и свои способности, ищем знания, опыт, мудрость у других? Почему мы так часто оцениваем себя за грош, а человека напротив ну не меньше голубой купюры с Херсонесом Таврическим?

А как только мы начинаем заниматься новым и неизведанным, нас накрывает приступ самозванца. «Я не имею права этим заниматься, потому что есть люди профессиональней, чем я. Я не имею права брать за это деньги, так как я еще недостаточно вложила финансами и личным временем. Я не имею права сказать публично о том, чем занимаюсь, ведь я еще не собрала все регалии, не прошла все курсы, не получила все дипломы... И еще тысяча других отголосков внутренних страхов, которые мы перебираем ежедневно, пожирая себя изнутри и отдавая зачатки положительных импульсов в пространство. Работая, попросту говоря, батарейкой, которая скоро сядет.

Начиная заниматься новым делом, новым проектом, мы ищем себя, мы на волне, нас несет. Мы интересуемся, живем идеями и, конечно же, мечтами. Но быстро происходит эффект схлопывания. Крылья убираются самовольно «в чулан». Желательно подальше. Включается рациональность. Объясняем мы

себе это так: «Ты недостаточно страдала, училась, преодолевала. А фраза из книг «работа – призвание в удовольствие» уж точно не про тебя, милая. Бери лопату, пора впахивать».

И вот уже любимое превращается в ненавистное. Взлет по карьерной лестнице уступаем кому-то другому. Себя убираем на задворки, где, как мы считаем, нам и место. Запомните: гарантий нет. Есть только возможности. Никто не будет обещать, что все получится. И не факт, что инвестиции окупятся с лихвой. Как минимум, время точно не вернешь. Если бы человечество знало хоть одну стабильную отрасль, все ринулись бы туда сломя голову. Обесценив продукт или услугу.

Продаете по 100 рублей сувениры у метро и мечтаете наладить их производство? Есть желание, есть свет искры. Появляется вдохновение и желание созидать. Так какие же элементарные шаги нужно предпринять для достижения своей цели?

Первый шаг

Жгите пласты недоверия, запущенные в вас. Если чувствуете, что вас окружает кокон неодобрения, ехидных шуточек, ставьте зеркало между собой и персоной, позволившей себе это. Все запущенное в вас теперь будет зеркалиться. Вы в безопасности.

Второй шаг

«У тебя не получится. Рынок занят. Туда не влезть. Не теряй зря время» – слышите вы.

Отрезайте линии связи, по которым вам пытаются передать неуверенность. Ставьте над человеком крестик и спокойно идите к цели.

Третий шаг

Перекодируйте систему ситуаций под себя. Потому что вы не пешка, вы игрок. Здесь только ваши правила. И никак иначе.

В состоянии полного покоя представляйте, в какой последовательности и что вы делаете для достижения цели. Четко и уверенно. И сканируйте свое пространство (смотрите два предыдущих шага).

Итак, перед вами всего 3 простых шага, меняющих подсознание и самоощущение. Происходит подмена неуверенности на стальную хватку и жажду жить. Только внутренне свободная женщина способна на успех. Так открывается миссия и молотом разбиваются предубеждения. Сознание женщины начинает жить в потоке собственных стремлений!

А вы готовы встретить свой успех?



Тел.: +7 (911) 168-45-55
Email: damienmilay@gmail.com
Сайт: damienmilay.com
IG: @damienmilay



*Жбанникова
Юлия*

«У каждого проекта своя энергетика»

Интервью: **Е. Зинченко** Фото: **из архива Ю. Жбанниковой**

Более 17 лет работает на российском рынке студия ландшафтного дизайна «Арт-Грин Дизайн». Ее уникальные проекты воплотились в десятках частных садов, парков, общественных территорий. Дизайнеры студии не раз были удостоены призов на различных конкурсах, а сама компания – первых мест на престижных выставках ландшафтной архитектуры. Мы беседуем с Юлией Жбанниковой – ландшафтным архитектором студии «Арт-Грин Дизайн».

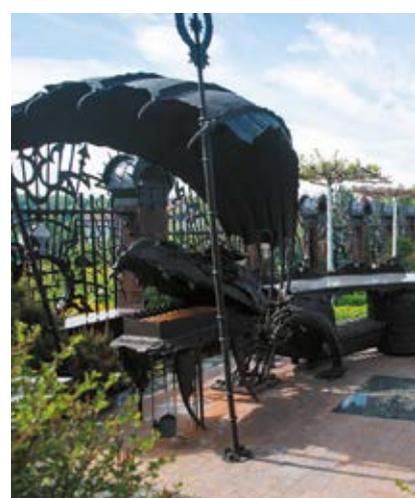
Юлия, что главным образом определило выбор вашей профессии?

Я всегда любила рисовать и свой первый «ландшафтный» проект создала еще до школы, это был причудливый рисунок детской площадки, которую я собиралась организовать во дворе. Я сама записалась в художественную школу, а после окончания школы поступила в техникум художественных промыслов. Однажды на уроке композиции любимый учитель поделился планами создать для городского парка ряд скульптур, чтобы помочь в его реконструкции. Меня это тронуло, и тогда я впервые задумалась о профессии ландшафтного дизайнера. Когда нужно было определяться с факультетом при поступлении в вуз, свою роль сыграли отзывы подруги, работающей в ландшафтной студии в Москве: она восхищалась этой профессией. Я поступила на факультет архитектуры и градостроительства в Нижегородский архитектурно-строительный университет (ННГАСУ).

И не ошиблась. Обожаю свой университет и благодарна всем своим преподавателям!.. На следующий день после выпускного я уехала покорять Москву.

Ландшафтный дизайн от компании «Арт-Грин Дизайн» – в чем его основные преимущества?

Главное преимущество – это команда. Наш коллектив богат собственным опытом и знаниями многих поколений, а это бесценно. У нас царит взаимоуважение и общее желание оставить после себя что-то прекрасное. Мне нравится, что





в «Арт-Грин Дизайн» я получаю полную свободу для творчества, здесь верят в мои идеи. В моей профессии важно прочувствовать место, создать идеальный союз архитектуры и окружающего пространства, отразить индивидуальность заказчика и оставить частичку себя. **Бытует мнение о высокой стоимости ландшафтного дизайна. В целях экономии многие самостоятельно пытаются освоить сложные работы, что заканчивается не всегда благополучно. Есть ли варианты хорошего, но бюджетного ландшафтного дизайна от профессионалов?**

За красотой ландшафтного дизайна скрывается серьезная инженерная работа. На определенных этапах реализации экономить просто нельзя. К примеру, можно подобрать недорогое покрытие для мощения, но толщину его основания менять нельзя. Это касается и газона, который требует правильного основания и грамотной технологии укладки. А вот при выборе растений можно найти идеальный баланс цены и качества. Их стоимость зависит от высоты и возраста.

Ландшафтный проект – это план действий. В целях экономии можно разделить его реализацию на несколько этапов. Осенью посадить одни деревья, весной – другие, мелкие

многолетники подсаживать постепенно. И это будет, правильнее сказать, не «бюджетный», а «с умом реализованный» ландшафт.

А какие проекты вызывают у вас наибольший интерес?

Я люблю работать со сложным рельефом, в таких проектах всегда есть динамика, глубина и место смелым идеям. В одном проекте я трансформировала грот в зону отдыха, в другом – превратила холм в беседку, напоминающую корабль между скал. Интересно работать с тематическими садами. Детская зона в стиле деревушки хоббитов, например. Самый любимый прием – это сочетание растений естественного облика с различными топиарными формами. Моя мечта – создать уникальный городской парк в стиле сюрреализма.

Юлия, что вам помогает в работе и что вдохновляет?

Вдохновляют книги: биографии известных ландшафтных дизайнеров, художников, актеров, писателей. Путь их становления, вера в свое призвание, преодоление преград – все это подпитывает мое стремление развиваться.

Люблю путешествия – это всегда мощнейший заряд эмоций и вдохновения: появляются новые планы и идеи. Творческим людям просто необходима смена обстановки, мы должны впитывать культуру других стран и расширять свой кругозор. Источником вдохновения служит и сама природа. Сколько интересных фактур и новых красок! Можно многому научиться, просто созерцая многогранную красоту природы.



Тел.: +7(495) 227-04-64,
+7 (495) 637-65-77
Сайт: agdizain.ru
Email: artgreendesign@yandex.ru



Путешествуя, зарабатываем!

Интервью: **Е. Зинченко**

Фото: из архива **И. Богомоловой**

*Акционер компании WWP Capital **Инна Богомолова** рассказала нам о том, как можно превратить работу в настоящее удовольствие, сделав путешествия образом жизни.*

Инна, последние годы вы много путешествуете. Что для вас путешествие, как влияют поездки на взаимоотношения внутри семьи?

Путешествия – это часть моей работы в развитии и продвижении бизнеса. Путешествуя, я не только получаю доход, но и получаю развитие. Особенно это важно для сына. Мы часто комбинируем отдых с изучением страны, города, местной культуры. Снимаем отели в центре города, организовываем ознакомительные экскурсии, знакомимся с местными жителями.

Нам нравится именно свободное путешествие, поэтому мы никогда не берем готовые туры, а бронируем все самостоятельно. Путешествуем всегда семьей и всегда учитываем интересы каждого. Кому-то – это посещение музеев, кому-то – развлечения или шопинг.

Какие направления для вас самые привлекательные?

Ранее я рассматривала только Европу, сейчас появилось большое желание побывать в Гонконге, а также в Англии и США.

Больше всего мы любим отдыхать в Испании на Канарских островах. Это то место, куда нам хочется возвращаться. Именно поэтому мы отдыхаем там каждый год. Вообще, очень любим приезжать в новые места, узнавать местные обычаи, гулять по улочкам городов и деревень, наблюдать, как живут местные жители. Мы часто знакомимся с ними, узнаём их особенные привычки.

Появились ли в последнее время принципиально новые маршруты и тренды в сфере путешествий?

Да, благодаря членству в клубе путешественников и в виду того, что путешествия теперь часть моей работы, я открыла для себя и своей семьи новые направления. Для членов клуба компания представляет

эксклюзивные готовые трипы. К примеру, мне очень понравился готовый трип «Недельное путешествие по паркам Сафари в Кении», в программу которого входит посещение всех самых интересных парков, в том числе закрытых, передвижение между городами на поезде (с возможностью ознакомиться с местной культурой), посещение лучших местных спа-салонов, проживание в 5-звездочных отелях.

Также можно выбрать готовые трипы абсолютно любого направления: развлекательные, для спокойного отдыха, для отдыха с детьми, посвященные любым праздникам и знаменательным событиям, есть также спортивные трипы и волонтерские.

О них вы узнаете в клубе путешественников?

Да, каждый месяц компания предлагает новые направления уже готовых трипов. Каждый трип уникален и для членов клуба представлен по самой низкой стоимости. К тому же можно расплатиться внутренними бонусами (валютой) вплоть до 100%.

Компания очень лояльна к своим клиентам и участникам системы. В поездке каждый отдыхающий всегда находится под защитой. При возникновении любой проблемы или вопроса отдыхающий может связаться с круглосуточным консьерж-сервисом, где ему обязательно помогут.

Для меня это уникальный сервис. Совсем недавно я на своем опыте узнала, как работает консьерж-сервис и насколько компания лояльна к своим клиентам. На отдыхе в ОАЭ (у нас было 3 локации) в одном из отелей нам предоставили совершенно другой номер (2-местный вместо 3-местного). Консьерж-сервис уведомил меня об этом за неделю до въезда в отель. Мы на тот момент уже находились в Эмиратах и через неделю должны были въехать в отель, где забронировали не тот номер. По сути, ошибка была моя. Но сервис и компания решили все лучшим образом. Они созвонились со мной и предложили переселиться в 5-звездочный отель в центре Дубая, разместили нас в номере с лучшим видом на башню Бурдж-Халифа.



Проживание в новом отеле было в 3 раза дороже, чем в том, который оплатила я. Но с меня не взяли ничего. Я такой лояльности к клиентам еще не встречала.

Что, помимо полезной информации и приятного общения, дает членство в команде DreamTrips? Расскажите об этом поподробнее.

Данный клуб путешественников – это сообщество интеллектуальных, амбициозных, интересных людей со всего мира! И здесь, открыв для себя новые знакомства, можно узнать и получить новую полезную информацию и обучиться тому, за что в обычной жизни вы заплатили бы немаленькие деньги! В рамках клуба и нашей команды любой участник получает обучение от профессионалов абсолютно бесплатно. Также есть трипы, в которых предусмотрены различные формы обучения, тренинги, ужины, вечеринки.

Став членом клуба путешественников, вы практически пройдете полную личностную трансформацию себя, а также своего финансового благосостояния, – выйдете на обновленный уровень жизни: появится новое окружение, другой образ мыслей и совершенно иной источник дохода.

Членство в клубе «Дрим Трипс» дает очень много возможностей для каждого партнера. Участники клуба могут применить полученную информацию в любой своей деятельности, в том числе в своем действующем бизнесе. Вы можете не только развиваться здесь (проходить тренинги, обучение от лидеров), но и приобрести новые интересные знакомства – вплоть до своей второй половинки. Кроме этого, есть возможность

приобрести знакомства в бизнес-сфере, найти инвестора, партнера и т.п.

Также, став членом клуба, изучив наш сервис, вы можете его продавать и таким образом зарабатывать деньги на свои личные расходы, а также баллы для своих путешествий. Кроме всего этого, каждый член клуба, как минимум один раз в год, может позволить себе путешествовать бесплатно.

Какие, на ваш взгляд, перспективы у компании?

Компания стремительно расширяет свои границы и открывает новые страны. В особенности Dream Trips становится популярным среди русскоязычного населения стран СНГ. Это доказывает появление на нашей платформе востребованных ими туров по России, в Казань, Сочи и другие города. За последние полгода клиентов и партнеров в России увеличилось с 8500 до 15 000. То же самое происходит и в других новых странах.

Что касается самого сервиса, то каждый день он совершенствуется, добавляются новые эксклюзивные туры, аналогов которым вы не найдете на других сторонних сервисах, и уже скоро с «Дрим Трипс» конкурировать не сможет даже самый выгодный туроператор. Появится еще больше новых внутренних валют и возможность еще большего удешевления планируемого вами путешествия!

.....
Email: inna.i.bogomolova@gmail.com
IG/Telegram: [innaibogomolova](https://www.instagram.com/innaibogomolova)



Выбираем тур в ЕГИПЕТ



Египет – это теплое море круглый год, масса достопримечательностей – ровесников человеческой цивилизации, превосходный дайвинг и яркие развлечения для самых неугомонных. Каждый курорт стоит вашего внимания и предоставляет комфортабельный отдых.



Хургада

Что такое отдых на Красном море, вы узнаете, побывав на самом знаменитом курорте побережья – Хургаде. Причем сделать это можно в любое время года – здесь всегда будет тепло, а многочисленные пляжи порадуют чистотой и красотой. Кроме того, в Хургаде широк выбор ценовых предложений: можно поселиться в отеле класса люкс, а можно – в недорогой гостинице для студентов и молодежи. Чтобы не было проблем с заселением в интересующий вас отель, о бронировании стоит позаботиться заранее – в связи с тем, что курорт довольно популярен среди туристов, выбор хороших вариантов по соотношению цена-качество может быть ограничен. Неподалеку от Хургады располагается Долина царей, где находили последнее пристанище грозные египетские фараоны.

Сафага

В Сафаге отдыхает сравнительно небольшое число туристов, что, несомненно, можно назвать плюсом: здесь на пляже всегда есть свободное место и гостиничного Wi-Fi хватает на всех. Да и местные жители более внимательны к гостям города. Помимо традиционных удовольствий – купания, дайвинга, прогулок на верблюде, в Сафаге вы также сможете обогатить свой культурный багаж, поближе познакомившись с традициями египтян. А вот жаждущим активных ночных развлечений здесь делать практически нечего: клубов в городе почти нет. Именно поэтому Сафага специализируется на семейном отдыхе.



Шарм-эль-Шейх

Чтобы узнать, что такое VIP-отдых по-египетски, вам следует отправиться в Шарм-эль-Шейх. Большинство здешних отелей – 4-х- и 5-звездочные, и цены в среднем выше, чем на других курортах. Но при этом каждый отель предлагает целый набор дополнительных развлечений и услуг: от обширных аквапарков и площадок для гольфа до яхт в аренду и консультаций персонального тренера. Здесь много коралловых рифов, поэтому зайти в море зачастую возможно только со специальных понтонов. Соответственно, для отдыха с маленькими детьми Шарм-эль-Шейх не подходит. Зато для дайверов эти места – настоящий рай: точки погружения здесь практически на каждом шагу.



Дахаб

Если вы любите добротный комфортабельный отдых без излишеств, отправляйтесь в Дахаб. Эта бывшая рыбацкая деревня бедуинов весьма популярна среди туристов, в особенности среди тех, кто всерьез занимается виндсерфингом. Золотые пляжи, бюджетные гостиницы, предлагающие при этом достойный сервис, обилие недорогих кафе и ресторанов позволят вам провести время с пользой для тела и духа. А посещение живописных парков – это прекрасная возможность насладиться красотой египетской природы и восстановить душевное равновесие.

Александрия

Александрия расположена не на Красном море, а на Средиземном, поэтому наших соотечественников здесь не так много. Курорт рассчитан в основном на европейцев, поэтому отелей, в которых сотрудники говорят по-русски, опять же мало. Если отель находится в пригороде, у него обязательно есть собственный пляж. К тому же во многих гостиницах проходят масштабные ночные дискотеки. А достопримечательности города известны на весь мир и не нуждаются в дополнительном представлении: это форт, построенный там, где раньше был Фаросский маяк, и Александрийская библиотека.





Парижане скажут: «Париж без кафе и террас – это невозможно!» И это правда: прогуливаясь по парижским улицам, мы безостановочно ищем глазами место, чтобы присесть и выпить чашечку ароматного кофе, который не есть только повод понаблюдать за парижской суетой и красивыми дамами, оставляющими, не спеша прогуливаясь, шлейфы незабываемых ароматов.

Пойдем в Сен-Жермен-де-Пре, чтобы посетить «Флору» или «Две фигуры китайских торговцев», чтобы ощутить себя на месте, которое посещали известные всему миру писатели, художники, философы, актеры... В эти кафе заходили и Камю, и Кокто, и Ленин. Многие великие личности прошли между этими столами, оставив там окурки сигарет либо газету Le Monde...

Кафе в Париже – это также место любезных встреч. Здесь чувствуются легкость и готовность к редким ощущениям и завоеваниям. Все это кажется только игрой, пришедшей из опасных связей распушенного XVIII века... Здесь ничто не действительно



и не серьезно, и так изо дня в день все циркулирует на улицах Парижа...

Во всех кварталах Парижа имеются свои популярные кафе.

Повсюду слышен музыкальный парижский жаргон, а непринужденные красочные сувениры украшают витрины. Можем увидеть там копии знаменитых произведений художников-импрессионистов: «Абсент» Эдгара Дега или едва удивленную «Ла Гулю», нарисованную карандашом Тулуз-Лотрека.

Париж – в нем мы думаем и чувствуем себя как актеры огромного фильма, единственной комплектующей которого является маленькая чашка кофе с круассаном и газетой. Не важно, где находиться: перед Триумфальной аркой или Нотр-Дам-де-Пари, а лучше – перед Эйфелевой башней и улочкой на Монмартре в кафе Амели Пулен.

Да! **Vive le Paris!**

Турсы по Франции с PARIGO VOYAGE

Если комфорт, безопасность и приятные впечатления во время путешествия для вас важны, обратитесь в компанию PARIGO VOYAGE, организующую трансфер и туры по Франции.

Мы сделаем ваш отдых максимально удобным, познавательным и безопасным, предлагая:

- туры по любому региону Франции (на один или несколько дней);
- сопровождение лицензированных гидов-историков;
- автобусы вместимостью до 19 человек и автомобили марки Mercedes не старше 3 лет;

- опытных русскоговорящих водителей со стажем не менее 10 лет;
- Wi-Fi и прохладительные напитки в каждом автомобиле.

PARIGO VOYAGE: когда путешествия – в радость!

Контактная информация:

Тел.: +7 (499) 380-85-02, + 33 (658) 789-819

Email: info@transfertparisgo.com,

parigovoyage@gmail.com

Сайт: transfertparisgo.com

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

Алла Ромашко – владелица динамичного и прибыльного бренда модной верхней одежды *Romana Furs*, любовь к которой охватила не только Россию и Европу, но и Северную Америку, Канаду, Ближний Восток и Австралию. С чего все началось и в чем секрет успеха, Алла делится с читательницами нашего журнала.

ОТ УВЛЕЧЕНИЯ К СОБСТВЕННОМУ БРЕНДУ



Алла, что вдохновило вас заняться бизнесом?

Мечта иметь свое дело и любовь к модной одежде. Хотелось самореализации, в этом я видела свой путь. Было непросто, я шла к созданию собственного бизнеса маленькими шажками, через трудности и испытания. Сегодня *Romana Furs* – это популярный бренд модной одежды, более 100 тысяч подписчиков в «Инстаграме» и довольные клиенты по всему миру.

Почему вы решили сделать акцент на продажах в «Инстаграме»?

Это лучшая площадка для онлайн-продаж и, на мой взгляд, самая интересная, современная и быстро развивающаяся социальная сеть, в которой знаменитости наравне с обычными людьми делятся воспоминаниями, яркими фрагментами своей жизни, в том числе рекламируют наши изделия.

Кто занимается дизайном ваших изделий?

Профессиональные стилисты и дизайнеры. Также я ориентируюсь на собственный вкус. Быть всегда в курсе модных тенденций помогают и поездки всей командой на мировые выставки. И, конечно, учитываются пожелания клиентов.

А как удалось привлечь столь широкую аудиторию со всего мира? И в чем, на ваш взгляд, основная причина популярности бренда?

Популярность *Romana Furs* обусловлена в первую очередь тем, что мы предельно гибки по отношению к клиенту и тонко чувствуем веяния моды. Она сейчас очень переменчива, никто уже не покупает себе шубу на годы вперед. Сегодня

популярны цветные меха, пальто, куртки и стильные жилеты. Особая гордость *Romana Furs* – джинсовые парки, тренд на которые был задан именно нами. Немалую роль в развитии бренда играет и сарафанное радио. Людям нравится делиться с друзьями модными находками, выкладывать в сеть фото, где они хороши собой. Кроме того, мы даем обширную рекламу в блогерской среде, не только в России. Репосты наших публикаций часто появляются в зарубежных fashion-аккаунтах. Все это отлично работает.

Алла, вы замечательно выглядите и при этом успеваете вести успешный бизнес. Кто и что помогает вам в этом и дарит заряд энергии?

Спасибо за комплимент. Не скрою, дается это непросто, но современная женщина просто обязана хорошо выглядеть и быть самодостаточной. Вдохновляет семья, муж, дети. Да и когда работа в удовольствие, энергия приходит сама собой! К тому же, радостью и хорошим настроением делятся клиенты, их отзывы придают сил и уверенности, что мы на правильном пути.



Email: romanafurs@gmail.com
IG: [romana_furs](https://www.instagram.com/romana_furs)
Сайт: romana-furs.ru



Интервью: **Е. Мальцева**
Фото: из архива **О. Ворониной**

Возможности астрологии неисчерпаемы, о чем свидетельствует множество примеров из жизни людей, которым она уже помогла. Об этом удивительном и эффективном инструменте мы решили поговорить с астрологом и коучем **Оксаной Ворониной.**

Склонности и таланты хорошо видны в гороскопе. Это помогает развивать сильные стороны, а не убивать время и силы на бесперспективные занятия.

Подросток. Астрология помогает выбрать вуз и профессию, которая созвучна характеру, способностям и, что очень важно, имеет хорошую связь с финансовыми Домами. Успех без денег – не успех.

Молодость и сохранение ее надолго. Система питания, спорт, источники энергии, конструктивные и деструктивные модели поведения и стиля жизни.

АСТРОЛОГИЯ

Что? *Когда?* *Зачем?* *Почему?*

как путь к успеху

Оксана, вы занимаетесь астрологией уже 20 лет. Как пришло это решение – стать астрологом?

В мои школьные годы астрология была диковинкой, и сделать профориентацию по гороскопу было практически нереально. Искать себя пришлось методом перебора. Мое первое образование – техническое, второе – экономическое. Я люблю учиться, за плечами – еще с десятков разных курсов и школ. Но только столкнувшись с астрологией, я почувствовала – вот оно! И, как это бывает с настоящей любовью, со временем интерес только усиливается. Глубина и всеобъемность этого знания впечатляют. Астрология дает ответы почти на все вопросы. Неведение поражает страх, а знание, как известно, – силу.

В чем практическая, прикладная польза астрологии?

Можно долго перечислять все возможности астрологии. Начнем с начала. *Зачатие и деторождение.* В правильные дни вероятность зачатия высока даже в трудных случаях. Не во все периоды жизни беременность складывается удачно. Важно знать эти периоды. Далее – *ребенок.* Гороскоп описывает характер, психологические особенности, что помогает выбрать оптимальную тактику взаимодействия и воспитания.

Всем известно про ЗОЖ, хотя все, связанное с ним, очень индивидуально. Не всем полезны пробежки по утрам, а сахар – не абсолютное зло.

Красота и привлекательность. Женщины даже не подозревают, какое всеислие может дать им Венера, если ее правильно использовать.

Отношения. Вы можете многое узнать о партнере и его потребностях, понимать совместимость на всех уровнях, сильные и слабые места союза и перспективы вашей пары. Не менее важно понимать и деловую совместимость. Одни люди несут нам удачу, а другие совсем наоборот. Астрология помогает и в кризисные этапы отношений, отвечая на вопросы: почему так случилось, как долго продлится, что делать. *Работа, финансы.* График взлетов и падений расписан на всю жизнь – надо только его знать, правильно и своевременно действовать.

Риски по здоровью, деньгам и личной жизни, аварийность – все это есть в гороскопе. Как есть и счастливые моменты, когда удача стучится в дверь. Знать это полезно. У астрологии есть масса тонких инструментов, помогающих исправлять и улучшать обстоятельства, например, выбор правильной даты, времени, места.



Можно серьезно поменять жизнь, переехав в другой город или страну. А встреча дня рождения в правильном месте может стать аналогом письма Деду Морозу, только вероятность получить заказанное – на порядок выше. *Вершина пирамиды* – это ответы на философские вопросы. Зачем я здесь, в чем смысл моей жизни, какие задачи у моей души.

Обычно это разовые консультации, или для достижения заметных результатов нужно пройти курс?

Это разовые консультации по волнующим и актуальным вопросам. Курс не нужен. Иногда достаточно нескольких правильных и вовремя сказанных слов, чтобы избежать беды и не упустить удачу.

Может быть, вспомните один из воодушевляющих примеров преобразований в жизни ваших клиентов?

Таких примеров очень много. Любовный треугольник, 25-летний когда-то счастливый брак, любовь со студенческой скамьи, двое взрослых детей, достаток, большой общий путь поражений и побед. А на другой стороне – молодая беременная любовница. Мужчина сообщает о своем намерении развестись. Много шансов на то, что мужчина передумает и останется в семье? Маловато. А он остается, и не из чувства долга, а по любви. Жене было нелегко, но она проделала большую работу, в основе которой лежало астрологическое знание. И победила.

Вы писали, что отдаете предпочтение западной классической астрологии. Почему, в чем принципиальная разница между ней и авестийской, ведической ветвями?

У авестийской и западной много общего, но роль Прозерпины и Хирона в авестийской астрологии явно завышена.

Между западной и ведической есть масса принципиальных отличий. В западной астрологии пояс Зодиака и расположение знаков неизменны. В ведической же астрологии учитывается прецессия (смещение земной оси), которая на данный момент составляет 23 градуса. Более двух третей знака! То есть Львы у них – это Раки, а Раки – это Близнецы и т.д. Но Солнце хорошо прослеживается в характере. Тут невозможно ошибиться. Столь очевидное несовпадение теории и практики для меня является доказательством неработоспособности системы. Восток, как говорят, – дело тонкое. И вполне возможно, с другими расами и народами ведическая астрология может работать. Жизнь китайцев и индусов сильно отличается от жизни европейцев и американцев. Первые держатся за традиции, вторые устремлены в будущее. Невозможно представить современный мир без атомной энергии (Плутон), генетики (Нептун), Интернета (Уран). А уж как работают высшие планеты в прогнозировании событий! В ведической астрологии этих планет просто нет. Как это возможно? Я абсолютно убеждена, что людям западного мира идеально подходит именно западная астрология.

Сейчас, когда вы ведете консультации на двух континентах, остается ли время на научную деятельность, изучение нового?

Я обожаю учиться и люблю проводить исследования, собирать статистику. Люблю консультировать и видеть пользу, которую приносит астрология людям. Все успевать непросто, но я стараюсь. Если вернуться к ветвям астрологии, то вы не упомянули гамбургскую ветвь. Она очень хорошо работает в прогностике как дополнение к западной. Вот ее изучением я сейчас и занимаюсь. Также провожу исследование по теме релокации. Современный мир настолько мобилен, что идея поменять судьбу путем переезда уже не кажется слишком радикальной.

Оксана, есть ли у вас хобби и как восстанавливаете силы?

У меня много разных увлечений. Я люблю чтение, спорт, театр, путешествия, эногастрономию. Силы мне дает вода. Перезаряжаюсь на море. В домашних условиях помогает ряд энергетических практик. Но по большому счету я не сильно устаю, т.к. люблю то, чем занимаюсь. Астрология – это и работа, и хобби, дающее и силы, и вдохновение. Невозможно не восхититься гением Создателя, когда видишь взаимосвязь движения планет и человеческой судьбы. Я не знаю ничего более удивительного и величественного. Конечно, людям не дано постичь весь смысл творения и понять все законы мира. Но от возможности даже просто прикоснуться к этой великой тайне захватывает дух.

Тел.: +7 (903) 723-33-74
Email: astroinform033@gmail.com
IG: [astro.ok.voronina](https://www.instagram.com/astro.ok.voronina)



ОФИСНЫЙ ДРЕСС-КОД

7 запретов

Как выглядеть стильно и при этом максимально подчеркнуть свои профессиональные и деловые качества? От чего следует отказаться, собираясь на работу? Изучаем наши рекомендации.

- ✓ Колготки в сеточку, пусть и телесного цвета, в офисе – это признак дурного вкуса. Даже в летнее время предпочтительно носить тонкие чулки или колготки оттенка легкого загара или дымчато-серых оттенков. 5, 8 или 15 DEN.
- ✓ Нежелательно отсутствие рукавов у платьев или сарафанов. Плечи и область подмышечной впадины должны быть закрыты одеждой или тонким палантином.
- ✓ Если ткань блузок или топов очень тонкая и прозрачная, то такие вещи лучше носить вне работы. Тем более, что сегодня имеется огромный выбор среди шелковых, атласных и хлопковых блузок.
- ✓ Шорты (любой длины) лучше оставить для отдыха или неформальных встреч. Помните, что, кроме классических брюк со стрелками, современная офисная мода вполне допускает и брюки-бананы, и капри, и даже лаконичные джинсы прямого кроя с зауженным низом.
- ✓ Исключите слишком яркие оттенки и цветочные принты на тканях, навевающих мысли об отдыхе за городом. Хорошей альтернативой станут ткани в клетку, полоску, горошек.
- ✓ Исключите агрессивно-блестящую фактуру материала (стразы, пайетки, блестки).
- ✓ Конечно, открытые босоножки – весьма заманчивый вариант, но все же в офис – только закрытый мыс. Обувь может быть и с перфорацией, и с открытыми вставками, но допускается открыть только область пятки. Старайтесь выбирать обувь из натуральной кожи или текстиля.

Будьте стильными и красивыми!



Оксана Рогова – преподаватель «Йоги Сна» («Йога-нидры»), гипнотерапевт, психолог, разработчик и автор приложения для успокоения нервной системы и быстрого засыпания «Йога-нидра».

Доброго сна!

Перенапряжение и бессонница – проблема современности

3 часа ночи. Я лежу в постели. Моя голова разрывается от навязчивых мыслей. Тело не может удобно устроиться. Через четыре часа уже вставать и я не высплюсь! Мой мозг не отдохнет, лицо будет как у старухи. Завтра я буду истощена! Сердце начинает биться набатом тревоги, и шансов уснуть в эту ночь уже нет никаких! Правда, знакомо? Для некоторых с детства!

Почему мы не можем уснуть?

Мы не можем успокоиться, потому что происходит перевозбуждение нервной системы настолько, что не срабатывает биологический выключатель. Помните печальную историю Майкла Джексона, которому пришлось прибегать к успокоительным препаратам? Привыкание к снотворным сделало их воздействие неэффективным, и врачу приходилось использовать наркоз, чтобы выключать утомленное сознание певца. Как правило, причиной бессонницы и общего напряжения являются стрессы: ситуативные и хронические. А финальная стадия любого стрессового возбуждения – истощение.

Стимулом могут быть и ваши мысли!

Каждый переживал состояние, когда внутри поселяются неумное творчество, вдохновляющие планы, классные стратегии! Это тоже стресс-реакция, только вызванная положительными стимулами высокой интенсивности: позитивными мыслями, радостными эмоциями, предвкушением... Но при этом вы все равно не спите! А если вы не высыпаетесь, то и энергии на завтра взяться неоткуда и вам придется насильно принуждать себя действовать. Ведь системное восстановление организма

происходит только во сне. Когда вы бодрствуете, вашему мозгу не до этого. У него слишком много задач, когда вы «включены».

Еще хуже, когда человек пребывает в отрицательном стрессе регулярно, крутя в своей голове огромное количество реальных и ложных проблем. Или постоянно находится в фоновом омрачении, которое указывает на наличие нерешенной и подавляемой проблемы. И тогда каждая ночь становится тревожным ожиданием утра!

Что делать?

Я была в этом состоянии, когда переживала развод. И я нашла выход из своей бессонницы – это аудио-релаксации, позволяющие расслабиться и уснуть! Сначала я слушала записи любительского качества. Затем сама стала читать эти техники на занятиях йогой. Вскоре стало понятно, что я являюсь обладательницей особого голоса с гипнотическим оттенком. Метод техник, о которых идет речь, основан на отвлечении внимания от собственных мыслей и мышечном расслаблении. Мои записи уже несколько лет помогают людям отдыхать, расслабляться и восстанавливать здоровый сон.

Свой многолетний опыт я оформила в приложение для смартфонов «Йога-нидра», где записала самые эффективные техники в высоком качестве студийного звука. Самая мощная техника расслабления «Йога-нидра базовая» скачивается бесплатно. Приложение содержит 20 техник для успокоения, отдыха и быстрого засыпания в положении лежа и сидя. Его можно использовать вне Интернета, например, в самолете для снятия тревожности. А для детей я записала успокаивающую сказку-релаксацию «Прогулка с феей по облакам» с позитивными установками на уверенность и успех, а также «Детскую йога-нидру». *Добрых вам снов!*



Сканируйте qr-код и скачивайте бесплатное приложение «Йога-нидра» для iPhone и Android

Запись на гипнотерапию на сайте: yoganidrarogova.ru

Тел./WhatsApp: +7 (903) 01-151-01

Email: 1@yoganidrarogova.ru



*Арт-терапия
Мудо или
закономерность?*

ЕЛЕНА ПОЗДЕЕВА

Основатель, директор Школы
нетрадиционной арт-терапии

Стаж работы: 11 лет

2007 г. (Индия) – создана Школа
психорезонансной терапии

2010 г. – создан метод нетради-
ционной арт-терапии

2016 г. – совместно с Оксаной
Титовой основана онлайн-школа
нетрадиционной арт-терапии

2017 г. – издана первая книга
и создана вторая школа «Роды
в радости»

2018 г. – изданы 2 книги («12
ключей осознанного зачатия»,
«Путь Мастера») и создана
Академия женских практик



Интервью: **Е. Зинченко** Фото: из архива **Е. Поздеевой**

*Что представляет собой нетрадиционная арт-терапия, чем конкретно она помогает людям и как можно обучиться этому уникальному методу исцеления, нам рассказывает основатель и директор международной Школы нетрадиционной арт-терапии, активный блогер **Елена Поздеева**.*

Елена, расскажите вкратце о том, что такое нетрадиционная арт-терапия, какие методики и методы в нее входят?

Нетрадиционная арт-терапия создана на стыке традиционной арт-терапии, психологии и работы с био-информационным полем человека. Я всегда говорю: чтобы понять метод, его нужно хотя бы раз попробовать. Нетрадиционная арт-терапия – это практика исцеления, вхождение в ресурс; многие именно через арт-терапию понимают свое предназначение и миссию на этой земле. Само понятие «нетрадиционная» в первую очередь означает не способ выразить свои чувства или состояние на листе бумаги (хотя и тут мы учимся потоковому рисунку), а именно прочтение консультантом рисунка, которое является нетрадиционным. Мы не изучаем цвета и их значения, наши консультанты учатся считывать энергоинформационное поле с рисунка. И основная задача – во время прочтения исцелить и высвободить огромное количество ресурса относительно заданной темы.

А как можно определить и выбрать то, что нужно конкретному человеку?

То есть с чего начать? К нам приходят с разными запросами, зачастую это предназначение (реализация), изобилие, взаимоотношения, заболевания. Все начинается именно с запроса, с которым человек к нам приходит. Затем мы рисуем этот запрос, например, «зачатие», а консультант уже делает полное прочтение рисунка: смотрит, почему, например, не получается забеременеть. Во время сеанса срезается ряд убеждений, устраняется психосоматическая причина, даются конкретные рекомендации для самосто-

тельной работы. И так работаем с каждым запросом. Но в основном к нам приходят именно обучаться методу, мы выпустили уже тысячи студентов по всему миру.

Сильно ли меняется жизнь после прохождения курса?

Да, очень, особенно у студентов, которые ушли с нелюбимой работой и стали консультантами нетрадиционной арт-терапии. Таких у нас очень много, и они – наша гордость! Ну и, конечно, много тех, кто просто исцелился благодаря сессиям; у нас были чудеса с межпозвоночными грыжами, зависимостями, бесплодием, были и семьи на грани разводов, которым удалось помочь.

Семинары, тренинги вы проводите только на острове Бали, где живете в последнее время, или доступен формат вебинаров?

Раньше обучиться можно было, только приехав ко мне на Бали. Но последние 3 года мы обучаем студентов также онлайн. И это не только вебинары. У каждого слушателя есть свой личный кабинет с обучающими видео, есть куратор, который ведет его от задания к заданию, давая обратную связь, есть также общий чат для общения. Кроме этого, 2 раза в год мы проводим живые двухнедельные ретриты. **Елена, спасибо за интересное интервью. С нетерпением ждем его продолжения и вашего участия на обложке журнала «Бизнес-леди life» в сентябре этого года.**

Благодарю! Жду встречи!

• • • • •
Сайт arttransformation.ru
WhatsApp: +62 (813) 382-74-689
VK: id176898509 | FB: Llu.Elena
IG: vishvadevi, arttransformation

ПЛАЧ ПО НЕРОЖДЕННЫМ ДЕТЯМ, *или тайная жизнь бизнес-леди*



Я знаю тысячи женских тайн. Со мной делятся совершенно отчаявшиеся женщины. Они никому не могут рассказать о той боли, которая разьедает душу, о чувстве, когда кажется, что «я не женщина»... Сильнейшим ударом для них оборачивается потеря нерожденного ребенка, о котором они так мечтали и для которого уже нашли место в своей жизни. О трагедии может не знать никто, а бывает, что самые близкие люди обесценили потерю, заявив «Это был еще не ребенок» и «Будут другие дети». И не важно, что произошло: замершая или внематочная беременность, аборт по медицинским показаниям или не прижившийся после ЭКО эмбрион. Практически все женщины чувствуют своих нерожденных детей, а иногда даже знают их пол.

Бизнес-леди добились больших успехов в бизнесе, управляют огромными корпорациями. Они привыкли ставить цели и достигать их. Есть план жизни, в который входят престижное образование, замужество, карьера, машина, квартира, путешествия, а потом и дети. И вот, все пункты выполнены и перевыполнены, кроме одного – детей. Привыкли брать заоблачные вершины, эти смелые женщины вдруг натываются на неприступную стену – собственное тело, которое не слушается и не желает рожать по плану.

Тогда включается привычный механизм достижения целей, который раньше всегда приводил к успеху, – взять все под свой неусыпный контроль. Всем и прежде всего себе доказать, что «я могу»! Для начала женщина изучает репродуктивную систему, узнаёт все свои показатели гормонов, ловит овуляцию, консультируется у лучших светил репродукции. Начинается секс по расписанию, накачка тела гормонами, выжимание из себя фолликулов, а из мужа – правильных сперматозоидов. Пара любящих людей превращается в машину по

производству потомства. Как следствие, у мужчины в лучшем случае начинаются вечерние совещания и головная боль в дни вашей овуляции, а в худшем – признаки ухудшения потенции или появление любовницы, с которой можно позволить себе быть спонтанным. Почему же логика и здравый смысл не помогут приблизить чудо рождения новой жизни? Потому что чудо рождается в тишине и покое. Его невозможно спланировать. И чем больше контроля за процессом, тем сильнее стресс. В какой-то момент напряжение доходит

до предела и организм переключается из режима размножения в режим выживания. Это означает, что внутренних жизненных ресурсов не хватает на двоих, и плод погибает. Вспомните, как инструктируют в самолете: при аварийных ситуациях сначала мы должны надеть кислородную маску на себя, а уже потом на своего ребенка. Сначала надо понять, куда утекает из вас живая жизнь, которой даже на вас пока не хватает. А утекает она, скорее всего, на поддержание внешней конструкции успешной, стильной и благополучной женщины. «Я же отличница, на меня все равняются, нельзя ударить в грязь лицом». Самые неуверенные в своей ценности для мира женщины – это те, которые не могут показать слабости и уязвимости, рисуют себе идеальное лицо, предъявляют миру идеальную семью и идеальную жизнь. На самом деле под такой идеальной маской часто прячется маленькая уставшая от жизни девочка, с детства приученная заслуживать и зарабатывать мамину любовь.

По моему опыту, есть два маркера, по которым женщине можно поставить диагноз «скрытая депрессия». Это готовность лечь под нож пластического хирурга или готовность к процедуре ЭКО. И та и другая категории настолько разочарованы в себе, в своей природной женской красоте, что готовы отдать в чужие руки свое тело и право решать в том числе, какой их ребенок будет жить, а какой – нет. Их научили, что настоящая, живая, ты никому не интересна. Твои чувства и желания никого не волнуют, есть слово «надо».

И если женщина уже не сжимается, когда кто-то вторгается в ее сокровенное место, предназначенное только для самого близкого мужчины, значит, она предала себя. В сериале ВВС «Вызовите акушерку» главная героиня сказала женщине, которая пыталась избавиться от очередного, 9-го ребенка, такую фразу: «Чтобы убить ребенка, надо почти убить женщину, а это очень непросто». Если внутриутробно

погибают ваши дети, значит, вы почти убили себя...

Как же выйти из замкнутого круга невынашивания беременности, если медицина не смогла вам помочь?

Моя задача – помочь вам увидеть совсем новый путь к материнству. Проект мой так и называется «Формула материнства». И эта формула у каждой – своя. Вы сможете ее найти, если поверите в себя, а я поддержу вас в этом непростом деле.

Для начала нужно освободиться от боли по потерянным детям, пройти все этапы траура, отпустить их души. Очиститься от чувства вины за то, что не смогли дать жизнь, что не оправдали надежды родственников, мужа и свои. Я хочу, чтобы вы поняли, как попадаете в замкнутый круг невынашивания. Приближение срока, на котором произошел первый выкидыш, – страх повторения трагедии – снова выкидыш. То есть этот липкий страх, который спонтанно появляется в теле на 6-8-12 неделе (подставьте свое), приводит к кровотечению или замиранию плода.

В животном мире есть 3 ответные реакции на стресс – «бей», «беги», «замри». Точно так же реагирует эмбрион на стресс матери.

✓ *Бей – токсикоз, неудержимая рвота беременной*

✓ *Беги – выкидыш*

✓ *Замри – замерзшая беременность*

✓ *Внематочная беременность – это глубоко вытесненное нежелание дать ребенку место в матке, подсознательные страхи*

Уверю вас, что вы сможете вырваться из этого порочного круга! Клиентки, прошедшие мои офлайн-программы или онлайн-курсы и родившие своих долгожданных деток, тому пример. Для женщин, потерявших деток на любых сроках, у меня есть специальные курсы в записи «Привычное вынашивание» и «Угроза выкидыша. Предупредить и обезвредить», которые можно найти на моем сайте.

Что уже сейчас можно делать самостоятельно?

Для начала я рекомендую провести полную ревизию вашей сегодняшней жизни и честно признаться, до чего вы себя довели. И вот вам реальная практика.

✓ Запишите в столбик все, что вы сегодня делаете, потому что «должны» или «надо», – какой надо быть, что надо делать, как и с кем себя вести.

Проанализируйте свою жизнь, и вы поймете, что для себя, для души у вас практически совсем нет времени. Вот на этот список вы и тратите свою жизнь, день за днем, год за годом.

И второй список, который я предлагаю вам составить, это список:

✓ «Я люблю, я хочу». Валяться в постели до обеда, пересадить цветы, не смотреть на часы целый день, уехать в лес вместо совещания, кривляться перед зеркалом, громко петь дурацкие песни или что-то, на что нет времени или делать неловко или стыдно.

А дальше – самое сложное. Надо перестать делать то, что написано в первом списке, и начать делать то, что во втором. Тогда вы начнете по капле впускать жизнь в свое замороженное тело, и оно начнет оживать.

Наталья Мурашова



*психолог
арт-терапевт
эксперт в области женского
бесплодия и невынашивания*

* * *

VK: formulamaterinstva
FB: formulamaterinstva
IG: formulamaterinstva
YouTube: Формула материнства
Email: help@formulamaterinstva.ru
Сайт: formulamaterinstva.ru



Юлия Устинова

«Помогаю найти опору»

Интервью: **Е. Александрова**
Фото: из архива **Ю. Устиновой**

Главное правило в работе Юлии Устиновой: «Видеть человека, а не диагноз». И хотя ее профессией заложены файлы знаний и общие векторы программ психологической помощи, в первую очередь она старается не пропустить самого человека. Люди разные, и у каждого свои вопросы, своя тревога, свои непознанные и непонятые смыслы. Юлия Устинова специализируется на достаточно новом, но очень важном и необходимом сегодня направлении – онкопсихология.

Юлия, когда твой близкий человек сталкивается со страшным диагнозом «рак», очень сложно ему что-то советовать, и тем более невозможно представить себя на его месте, чтобы максимально помочь ему справиться с болезнью. Что нужно сделать, какие слова сказать близкому человеку, чтобы он обратился за профессиональной психологической помощью?

Первое – самому понять, что рак – это не страшный диагноз. Медицина не стоит на месте, и на данном этапе онкологами накоплен колоссальный положительный опыт лечения. В нашем обществе существует миф, что рак – это смертельное заболевание и очень опасное, но по статистике смертность больше от сердечно-сосудистых заболеваний. Мы – онкофобное общество.

И вы абсолютно правы: выздоровление происходит легче, если человек начинает работать с онкопсихологом. Для начала нужно проинформировать своего близкого, что существует такая возможность, подвигнуть его на то, чтобы найти статьи, почитать о том, чем может быть полезен данный опыт, узнать статистические исследования, опыт других людей. Когда у человека появятся знания о возможностях помощи, он сумеет ими воспользоваться.

Расскажите ему о своих чувствах и о желании помочь и быть рядом в процессе лечения. Поведайте, как вам самим важно, чтобы ваш близкий получал помощь онкопсихолога. Очень часто, когда заболевший человек не хочет обращаться к онкопсихологу, я рекомендую родственникам самим посетить несколько сеансов,

чтобы понять, что происходит с близким человеком с психологической точки зрения, какие эмоциональные этапы он проходит и как вести себя окружению, чтобы помогать и поддерживать. В таких процессах рождается целый клубок эмоций, чувства вины, стыда и страха – потому что близкие не знают, чем помочь, думают: что-то не дали, не сделали, не помогли ранее. У больного тоже чувство вины не редкость: из-за того, что тратит деньги семьи, отнимает ее время, все меняют свои приоритеты и планы, начинают ухаживать и жить жизнью заболевшего...

И, конечно, если человек не готов, не нужно проявлять насилие, каждому процессу необходимо время для созревания. А человеку – нужен выбор, взрослый человек всегда сам выбирает, как ему прожить свою жизнь. Информировать и поддерживать. Будьте честны и максимально близки, ведь вы так же растеряны, напуганы, часто обессточены и обессилены и не знаете, чем помочь. Ищите информацию и способы помощи вместе. Доверительные и теплые отношения иногда творят чудеса. Душе помогает душа. Часто не работают техники и методики психотерапии, а работает простой открытый человеческий контакт, совместное переживание процесса или эмоционального состояния.

С какими вопросами к онкопсихологу обращаются чаще всего?

Чаще всего, конечно, обращаются родственники, особенно дети, с запросом, что им делать и как помочь близкому. Что делать, когда близкий человек отказывается

принимать лечение? Когда заболевший впал в депрессию или постоянно плачет или проявляет агрессию? Где взять сил для поддержки?

Сами клиенты обращаются, как правило, уже будучи подготовленными информационно, когда они понимают важность работы с эмоциями, страхами и опасениями и хотят облегчить свое эмоциональное напряжение или найти ресурсы и энергию для выздоровления.

Рак очень часто вызывает в человеке экзистенциальные вопросы. В чем смысл моей жизни? Зачем я тут? Что будет после смерти? Стоит ли мне продолжать бороться за жизнь? Почему случилось это все со мной? Человек поднимается над рутинными вопросами жизни и хочет подумать о чем-то важном бытийном. В этих поисках он чаще всего одинок, и ему важно поразмышлять об этом с кем-то.

Конечно, я никогда не смогу ответить на эти вопросы за человека и принять за него решение. Только могу поддержать его в процессах поиска смысла, побыть рядом, быть сопричастной, без суеты и надоевших лозунгов и призывов поговорить о том, что важно сейчас. И по моему опыту, это и есть самое важное в процессе работы с онкопсихологом. Именно такое созданное пространство для поиска и переживания дает эффект «твердого в пустом», и человек начинает наполняться ресурсами, силами, смыслами, строить планы на будущее, он находит опору. Или же человек переосмысливает свой опыт жизни, успокаивается и уходит спокойно и расслабленно.

Существуют стадии, которые переживает психика в процессе выздоровления. Некоторые люди могут «застревать» на первых этапах и не доходить до этапа принятия болезни, когда человек становится максимальным помощником для собственного организма и у него появляются ресурсы. И очень важно понимать, на каком этапе находится человек, потому что в зависимости от этого у него разные запросы на помощь.

Насколько велика роль эмоционального стресса в образовании и развитии онкологических процессов?

Еще несколько лет назад онкологию относили к психосоматозам и считали, что это психосоматическое заболевание, но сейчас от этого взгляда отказались. Но, конечно, психологами накоплены данные, что человек до обнаружения заболевания испытал стресс, утрату чего-то значимого в жизни, пережил смерть близких, развод, потерю работы. Чаще всего это временной отрезок в 1,5-2 года. Многое зависит от того, насколько человек стрессоустойчив, в каком состоянии его психика.

Я бы выделила другие исследования. Существует психологический профиль онкобольного: это набор личностных черт и качеств, поведенческие паттерны и воззрения – как человек воспринимает этот мир и как он в этом мире адаптируется и проявляется.

Очень интересны наработки по психосоматике Французской психоаналитической школы, они по тестам могут



не только выявить с большой вероятностью заболевание, но и спрогнозировать процесс течения и выздоровления. В течение полувека накоплен опыт группового психоанализа и собраны статистические исследования, которые показывают, что у группы пациентов, которые занимаются с психологами, намного быстрее протекает процесс выздоровления.

Психотерапия не лечит, она помогает выздоровлению. Эффективность выздоровления повышается на 35-50%. Но болеет в первую очередь тело, и его надо лечить.

Как вы относитесь к интегративной медицине?

Всегда останусь сторонником того, чтобы человек принимал основное классическое лечение. Я за целостный подход. Но надо быть реалистами и понимать процесс времени. Часто люди ищут альтернативные методы лечения и упускают время. Я за то, чтобы лечение принимать параллельно: лечиться классической медициной, и если вам ее недостаточно, то искать пути интегративных решений. Мир не стоит на месте, появилось много разных идей относительно природы рака и, соответственно, много способов лечения. Но мы также должны отдавать себе отчет в том, что есть много манипуляций и бредовых идей, и они очень красивые и привлекательные. Но никто из тех, кто советует вам только интегративную медицину, не возьмет на себя ответственность за вашу жизнь.

Почему вы решили заниматься таким направлением?

Что повлияло на ваше решение в большей степени?

К каждому психологу приходит свой клиент. Ко мне очень много клиентов приходило именно с онкологическими заболеваниями, и я углубила свои знания в этой области, получив специализацию. Сейчас у меня есть опыт работы, успешный и не очень, и я продолжаю работать онкопсихологом.

Тел./ WhatsApp: +7 (965) 368-09-60
Email: ustinovapro@yandex.ru
Сайт: www.ustinova.pro



5 ЗОЛОТЫХ СЕКРЕТОВ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

от психолога, практика личностного развития **Марии Ледды**

ОТНОШЕНИЯ

Каждый человек находится на своем уровне духовного, личностного, эмоционального и интеллектуального развития и из этого уровня транслирует свои идеи, решения и поступки. Поэтому всяческие попытки понять человека, угадать его мысли и что-либо ожидать провальны в своей основе. Просто позволяйте людям быть такими, какими они сами решили быть. Это их выбор. И они имеют на этот выбор право. А ваша задача заключается в том, чтобы просто принимать людей и наслаждаться взаимодействием с ними.

ЗДОРОВЬЕ

Сила здоровья – в наших психических настроениях. Если в голове живут страхи и тревоги, а в сердце – злорада и чувство вины, то физическое здоровье всегда будет слабым, поскольку у него не будет психической опоры. Крепкое здоровье начинается со здоровых настроений. Начните практиковать ЗОМ – здоровый образ мыслей. И тогда ваше тело всегда будет здоровым.

ДЕНЬГИ

Для того чтобы иметь много денег, нужно просто расслабиться. А расслабление наступает через освобождение от лимитирующих убеждений и мусора в нашей голове. Деньги – это всего лишь ресурс, участвующий в обмене. Такой же ресурс, как знания, идеи, услуги, воздух или время. Вы же не переживаете о том, что завтра вам нечем будет дышать или что закончится время, правда? Вот такое же отношение должно быть и с деньгами. И это психологический аспект взаимоотношений с деньгами. А на физическом уровне развивайтесь в своей профессии, оттачивайте свое профессиональное мастерство и дорого продавайте свой профессионализм.

Далее заработанные деньги откладывайте, приумножайте и тратьте. А потом повторяйте цикл: развивайтесь, продавайте свое мастерство, обменивайте его на деньги, заработанное откладывайте, приумножайте и тратьте. Так вы закрутите цикл денежной энергии, и у вас всегда будут деньги.

САМОРАЗВИТИЕ

Одна из функций и одновременно задач человека – эволюция. И реализовать это можно только через практику осознанного развития. Развиваясь системно по всем направлениям жизни, вы перемножаете свои результаты один на другой и на выходе получаете ту жизнь, о которой всегда мечтали. Просто вступите на путь развития, начав с малого. А первые полученные победы сами поведут вас за собой. Потом вас уже будет не остановить.

ЭМОЦИИ

В конце жизни мы не будем вспоминать о рутине, в которой варились всю свою сознательную жизнь. В памяти останутся лишь те эмоциональные моменты, которые запомнились своей яркостью и неповторимостью. Часть из них приходит в нашу жизнь спонтанно и естественно. А другую часть нужно осознанно планировать и организовывать. Поэтому не позволяйте будням и рутине затянуть вас в свое вязкое болото: соглашайтесь на встречи, ходите в театры и кино, приглашайте друзей к себе домой, выбирайтесь на природу, выезжайте на обучающие семинары и тренинги, заводите связи и знакомства, навещайте дальних родственников. И тогда ваша жизнь заиграет совсем иными красками.

Будьте здоровы, богаты и счастливы!



«Живу по любви к себе и миру»

Интервью: **Е. Зинченко**
Фото: из архива **Ж. Китаевой**

*Хотите стать стройными, научиться правильно пить, есть, спать? Но без запретов и строгих правил, которым сопротивляется мозг, а лишь придерживаясь определенных принципов, которые легко войдут в вашу жизнь, сделают вас здоровее и счастливее? Наша гостья, адвокат тела, нутрициолог, преподаватель курса функционального образа жизни **Жанна Китаева**, отлично знает, как изменить образ жизни по нашему желанию и для чего нужно создавать магию утра.*

Жанна, спустя 20 лет успешной юридической практики вы вдруг решаете изменить судьбу и открыть дверь себе настоящей. Что мотивировало вас на такие изменения?

После окончания школы я не знала, куда пойти учиться. Родители предложили стать юристом, что я благополучно и сделала. Изо дня в день добросовестно выполняла свою работу, но мечтала о другой жизни. У человека есть две мотивационные силы: это любовь и страх. Меня сподвиг страх отсутствия жизни: бесконечная рутина, день сурка. Я спрашивала себя: а что, если завтра я умру? Когда я буду жить так, как хотела, если завтра не будет?.. Сейчас я живу так, как мне нравится, занимаюсь тем, чем хочу. Живу по любви к себе, к миру.

Как быстро, получив инструкцию к своему телу, слушатель вашего курса функционального образа жизни получит реальный результат?

Реальные результаты мои слушатели получают уже на первом месяце обучения. Это ощущение качества жизни, улучшение своего самочувствия и, конечно, минусы на весах. Закрепление навыка и принципов питания, образа жизни идет на втором месяце обучения, а уже на третьем и четвертом месяцах даются более

углубленные знания для всех случаев жизни (что делать, если заболел, если ждешь ребенка, если ты кормящая мать, если у тебя много тренировок, ночные смены и т.п.).

А что больше всего мешает людям изменить свой привычный образ жизни?

Повторюсь, но тоже страх, страх перемен. Как бы ни было плохо, люди бояться перемен, ведь придется что-то менять. Ты сама будешь меняться, а значит, будет меняться и твоя жизнь, и твое окружение. Что произойдет, когда уйдет беспочвенное плохое настроение, когда ты будешь нравиться себе в зеркале, когда вдруг начнешь заниматься любимым хобби, на которое не было времени? Как отреагируют семья, подруги, муж? Даже хорошие перемены не всем нравятся, люди начнут завидовать, осуждать. Или, может, ты по-другому взглянешь на свою вторую половинку или на окружающих тебя рядом людей. А тогда придется действовать и менять свою жизнь.

Расскажите, пожалуйста, подробнее о ваших выездных мастер-курсах. Когда пройдет ближайший из них?

Выездные поездки родились из моей любви к путешествиям. Я решила, что в поездках можно преподавать мою философию жизни, принципы функционального образа жизни,

питания, размешивая это коктейлем хорошего настроения, который складывается из приятных прогулок, экскурсий, посещений ресторанов, спа. Очень часто невозможно начать что-то делать по-новому из-за «долгов», которые навешаны обществом, семьей, коллективом. А в отпуске, где нам никто не мешает, я покажу (еще и настрою!), как можно все успевать, не забывая при этом о себе, своем теле, душе. Я и назвала свой проект Life o'clock. Первая поездка состоится 23 марта в Венгрию (мы проведем 2 дня в Будапеште и 7 дней на термальном озере Хевиз). В этой богатой на природу стране зарядимся энергией по полной, а в термальном озере получим полный релакс и омоложение.

Жанна, ваши близкие, семья, поддерживают вас в новом деле?

Меня поддерживает мой сын. Думаю, это самое главное для меня. Я показываю ему, как можно самостоятельно заняться своим делом и развивать его даже в возрасте, когда многие считают, что «уже поздно»... Мои близкие тоже со мной и всегда за меня «болеют», за что я им очень благодарна, ведь моральная поддержка очень важна в любом деле.

Тел.: +7 (916) 254-48-85
Email: jkitaeva@mail.ru
IG: kitaeva_zhanna



Профессиональный астролог Ольга Еремеева

Астрообзор марта

Новолуние – 06 марта в 19:04 по московскому времени. Традиционно новолуние — это время загадывания желаний и планирования всего месяца. Хорошо в это время (19:04) или чуть позже выделить 1-1,5 часа для планирования. Самое эффективное в этом процессе – вспомнить цели и желания, которые вы давно хотели осуществить, но откладывали на потом. Или те из них, которые осуществили, но не полностью. Можно вспомнить контракты, которые собирались заключить, но по какой-то причине не заключили, и прописать эти задачи в свой блокнот.

Очень важно именно прописывать все, а не проговаривать про себя. Если есть возможность и желание – можно разбить планы по дням. Тогда степень реализации задуманного будет еще выше.

Растущая Луна – 07-19 марта. Период благоприятен для начала новых дел, проектов. В это время пища лучше усваивается, поэтому тем, кто соблюдает диету, будет весьма затруднительно.

Полнолуние – 19-20 марта. Традиционно период считается астрологически сложным. К тому же в этот раз он совпадает с символическим переходом из зимы в весну, языческим праздником – Весенним Солнцестоянием. Благоприятно эти дни посвятить духовным практикам. Маленькие детки и чувствительные люди остро реагируют на такие дни. Поэтому не удивляйтесь, если ваш малыш станет более капризным, нежели обычно.

Убывающая Луна – 21 марта-05 апреля. В этот промежуток времени благоприятно завершать начатые ранее циклы, продолжать начатые ранее дела.

Астролог март-

Одно из главных событий марта – **период ретроградного Меркурия (с 5 по 28 марта)**. Чем характеризуется это время? Многие дела будут «тормозиться». Например, у вас была договоренность о сделке, но она не может быть заключена, так как одна сторона решила перенести встречу. Возможно, появятся сложности в работе с бумагами, бухгалтерией, в переговорах. Общий фон мыслей, мышление могут быть затуманены, возможна неверная оценка рисков, возрастет количество интриг, обмана, махинаций. Особенно опасен период с 19 марта по 7 апреля.

В целом 05-28 марта – это время общей рассеянности, заблуждений, витания в облаках. Поэтому для правильной оценки ситуации необходимо продумывать все детали вопроса. Особенно те, которые связаны с материальной стороной. Чтобы потом не разочароваться в принятом решении. Особенно внимательными следует быть Близнецам, Девам, Стрельцам и Рыбам. В этот период не стоит заключать важные договора, подписывать документы, начинать учебу, трудоустраиваться на новую работу. Впоследствии вы или вторая сторона можете передумать.

Однако в этом периоде есть и большой плюс – мы станем более восприимчивыми, тонкими, одухотворенными. Поэтому время прекрасно для творческих людей: художников, музыкантов, писателей. Также период благоприятен для завершения старых дел и проектов, переговоров, которые вам важны; студентам хорошо закончить курсовые, досдать экзамены. Кроме этого, не помешает разобрать в шкафу и на книжной полке, перебрать все папки на ПК, а еще встретиться со старыми друзьями и приятелями, которых давно не видели.

Чем еще астрологически интересен март?

11-26 марта – прекрасное время для включенности в работу. У многих в этот период увеличится работоспособность, усилятся концентрация внимания, способность добиваться целей. Поэтому время прекрасно подходит для построения карьеры, развития бизнеса, погружения в рабочие процессы, конечно, с учетом ретро Меркурия. Данная рекомендация особенно актуальна для тех, кто родился 05-15 мая, 05-15 сентября и 05-15 декабря.

астрологический обзор -апрель

С 17 по 23 марта – астрологически сложное время для личных отношений. Люди станут внутренне неудовлетворенными личной жизнью, захочется что-то поменять в отношениях, чем-то обладать, появится беспричинная ревность. Поэтому лучше всего сократить количество свиданий и попытаться снизить внутренний накал страстей, направив энергию в работу, творчество.

Лучшие дни для стрижек в марте: 10, 11, 12 (до 12:31), 15 и 16. Благоприятны для стимуляции роста волос.

Лучшие дни для шопинга в марте: 08, 13, 14 (до 15:30), 21, 22 (до 21:10), 25, 26.

Астрообзор апреля

Новолуние в Овне – 5 апреля в 12:50 по московскому времени.

Растущая Луна – 06-18 апреля.

Полнолуние – 19-20 апреля.

Убывающая Луна – 21 апреля-05 мая.

05-14 апреля – отличный период для любовных дел, тонких любовных отношений, влюбленности. Очень духовный период. Будет вдохновение, глубокое чувствование партнера. В это время благоприятно начинать посещать танцевальный кружок, рисовать, писать книгу, если есть такое желание, конечно. Для всех людей это хороший период для фотосессий, шопинга, смены имиджа на более романтичный, начала отношений, свиданий, получения подарков.

07-16 апреля – сложный период для работы, бизнеса, взаимодействия с госорганами. Это время повышенного стресса, серьезных трансформаций, переоценки ценностей, временного неверия в свои силы, неуверенности, пессимизма. Поэтому не стоит планировать активное включение в бизнес, работу, т.к. можно переоценить свои силы и возможности. Это особенно актуально для знаков Овна, Рака, Весов, Козерога, рожденных 07-16 апреля, 06-17 июля, 06-17 октября, 06-17 января.

20-25 апреля – после апатии в работе мир окунется в творческое обновление. Люди начнут воспринимать себя чуть-чуть по-иному, не как раньше. Многим захочется больше свободы, пространства, активности



и самовыражения. Прекрасное время для работы, появления новых бизнес-идей. Особенно это актуально для тех, кто родился 20-25 апреля, 20-25 сентября и 20-25 декабря.

Лучшие дни для стрижек и уходовых процедур в апреле: 07, 08 (до 12:29), 11, 12, 13 (после 11:50), 14.

Лучшие дни для шопинга в апреле: 02, 03 (до 19:36), 07, 08 (до 12:29), 14, 22, 23, 27, 28 (до 13:44).

Всем успехов и продуктивной весны!



Контактная информация:

IG: @astrology_olga

Таня Сакара

«Мир
отражает
то, что у вас
внутри!»

Интервью: **О. Чигл** Фото: из архива **Т. Сакара**

Таня Сакара - мастер-практик по работе с энергиями нового времени, сертифицированный лайф-коуч и коуч по работе с группами в области саморазвития и духовных практик. Она является автором множества статей и вебинаров по темам: энергии нового времени, наполнение энергией, счастье, мечты, денежное мышление, предназначение, гармоничные отношения в паре, создание своей реальности. О том, что необходимо для увеличения финансового потока, как можно научиться управлять своей реальностью и почему ее называют волшебницей, мы узнали из интервью с Таней.

Татьяна, какую из своих программ вы можете посоветовать бизнес-леди для увеличения финансового потока?

Однозначно это «Мастерская управления энергиями и реальностью». Примерно половину участников, которые приходят на курс, составляют именно бизнес-леди. Потому что курс комплексно работает над улучшением качества жизни и помогает выработать базовые навыки. Помимо увеличения финансового потока, он помогает сохранять ресурсное состояние и восстанавливать запасы энергии, справляться с негативными эмоциями, быть полными сил и эффективно работать. Деловая женщина часто испытывает стресс и напряжение, поэтому для нее это особенно актуально. Курс усиливает интуицию, а это значит, что вы будете принимать верные и продуктивные решения. Видеть всю картину целиком, внутри себя находить ответы на свои вопросы. Научитесь формировать нужные события, и все будет складываться наилучшим образом. Удачные сделки, нужные люди начнут сами притягиваться.

В «Мастерской» я даю практики по внесению энергии в финансы, недвижимость, проекты. Это приводит к расширению бизнеса, выходу на новый уровень и увеличению финансового потока.

Приятный бонус – состояние счастья и гармонии. И совершенно другое отношение к жизни – не через страдания и преодоления, а легко и радостно. Звучит, возможно, фантастически, но это более, чем реально. И подтверждается большим количеством отзывов участников курса.

Расскажите вкратце, чем отличаются старые энергии от энергий нового времени?

В декабре 2012 года планета Земля перешла на новый уровень вибраций – более высоких, что привело к ряду важных изменений в жизни каждого из нас. Хотим мы этого или нет, готовы или нет, нужно учиться жить в новых условиях. Если их можно использовать на благо себе и значительно улучшить свою жизнь, почему бы этого не делать?

Особенности нового времени:

1. *Закон энергий нового времени – что излучаешь, то и получаешь.* Все, что нас окружает, – мы сами, наши мысли – это энергия. Светлые, позитивные мысли – это энергия высоких вибраций. Негативные, деструктивные мысли – это низкие вибрации. Они ведут к неблагоприятным событиям, к болезням.
2. *Мир отражает вам то, что у вас внутри.* Какую энергию вы излучаете, то в вашей жизни и преобладает. Поэтому с негативом обязательно нужно работать и экологично его проживать. Как это делать, я писала у себя в «Инстаграме».
3. *Наши намерения, желания, любая мысль теперь быстро материализуются.* Поэтому важно мыслить позитивно. Мы же не хотим, чтобы плохое воплощалось в жизнь, верно?
4. *Куда направляем мысль и наше внимание – туда и течет энергия, она увеличивает, клонирует нашу мысль.*
5. *Если вы осознаны и находитесь в высоких вибрациях – любви, счастья, благодарности – и берете*

ответственность за свою жизнь, то вы сонатри-
вируетесь с вибрациями энергий нового времени
и легко можете управлять своей реальностью.
Как только проваливаетесь в мир 3Д, низких вибра-
ций – в позицию жертвы, страдания, страхи и про-
чие негативные эмоции – эта способность пропадает.
6. Управлять своей реальностью, взаимодейство-
вать с энергиями нового времени можно различными
способами.

7. Абсолютно у всех появились способности ясновиде-
ния, яснознания, ясночувствования – нужно про-
сто их активировать и начать развивать. То есть
вы можете ясно видеть ситуацию, ее суть. Понимать,
почему события сложились определенным образом.
Чувствовать энергетическое поле свое, других людей,
пространства и так далее.

Я обозначила лишь основные моменты. Все эти навыки
мы осваиваем в «Мастерской».

У вас необычная фамилия – она настоящая?

Сакара (с ударением на втором слоге) – моя настоящая
фамилия, которую я ношу уже почти 15 лет, с тех пор
как вышла замуж. По семейной легенде, предки моего
мужа были египетскими фараонами. В 30 км от Каира
есть поселение Саккара, и там действительно нахо-
дится некрополь с пирамидами фараонов. Как и каким
ветром с Египта предков занесло в Украину (оттуда
папа мужа), внятно мне никто объяснить не смог.
Уж не знаю, правда это или нет. Судя по тому, каким мой
муж становится черным на солнце, вполне могут быть
и египетские корни. (Улыбается – Прим. авт.)

**Вы довольно разносторонняя и яркая личность,
в чем же ваше истинное призвание?**

Меня часто называют волшебницей. В чем состоит мое
волшебство? Собственно, это и есть мои предназначения:

- ✓ Создавать открытое и душевное пространство.
В моем блоге в «Инстаграме» и на курсах тепло,
уютно и душевно. Добро пожаловать!
- ✓ Вдохновлять, мотивировать, придавать волшебное
ускорение. Сами не заметите, как действовать нач-
нете, на месте будет не усидеть.
- ✓ Быть проводником информации для других.
Считывать запросы из поля и писать статьи, кото-
рые оказываются для многих очень своевремен-
ными. Не верите? Проверьте! (Улыбается – Прим.
авт.)
- ✓ Помогать другим проходить через личные транс-
формации, выходить на новый уровень и менять
жизнь к лучшему.
- ✓ Помогать людям проходить через жизненные
кризисы.

**После прохождения ваших программ как быстро
можно наблюдать положительные изменения
в жизни участников? Или чудеса происходят уже
во время курса?**

Часто бывает так, что реальность начинает меняться,
как только человек формирует намерение прийти
на курс. Удивительным образом находят деньги
и появляются возможности принять в нем участие.

У кого-то чудеса начинаются после внесения оплаты.
Но основные изменения появляются уже в процессе
прохождения курса. И чудес в этом никаких нет, потому
что все закономерно. Нашу реальность формируют
наши мысли, наше состояние. Когда человек основа-
тельно работает над собой, то и реальность откликается
на его изменения. У кого-то этот процесс происходит
быстрее, у кого-то медленнее: зависит от индивидуаль-
ных особенностей человека, уровня его духовного раз-
вития и осознанности, и регулярных действий, конечно.
Но к концу курса результаты однозначно есть у всех.



Какими, по вашему опыту, будут энергии марта?

Как правило, энергии следующего месяца проявляются
примерно за неделю до его начала. Я принимаю эту
информацию из личного канала 27 числа и в послед-
них числах предыдущего месяца публикую ее у себя
в «Инстаграме». Так что про энергии марта можно
будет прочитать у меня в профиле в конце февраля.
Многие говорят о том, что мои прогнозы энергий
очень четко отражают процессы, которые происходят
с ними в течение месяца, и помогают им максимально
эффективно и с пониманием того, что происходит,
прожить этот месяц. Предлагаю и вам это проверить.
Добро пожаловать в мой блог!



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

5

причин, почему
не удастся
похудеть

Похудеть – едва ли не главная женская мечта. Многие не колеблясь отдали бы несколько лет жизни за возможность есть что угодно, при этом не поправляясь и оставаясь стройной и подтянутой. Но реальность, к счастью или к сожалению, не предлагает нам таких возможностей, поэтому первое, о чем задумывается худеющая женщина, – диета. Итак, вы выбрали диету, стараетесь неуклонно ей следовать, но вес почему-то не уходит. В чем же причина?

1. ПЕРЕКУСЫ

На вопрос о количестве ежедневных трапез большинство не задумываясь ответит: «3–4 раза в день». Но чаще всего это утверждение не соответствует реальности. Кофе с конфеткой за разговором с коллегой после обеда, булка, надкушенная перед дорогой, шоколадка, подаренная клиентом, — все это мы старательно «забываем», ведь это даже не еда, правильно? Увы, наш организм считает по-другому, преобразовывая лишние калории в лишний жир. Вы можете ничем подобным не злоупотреблять, но вспомните о сладкой жвачке, без которой не проходит ваш день, или о стакане свежевыжатого сока (который, кстати, совсем не так полезен, как принято считать). Внимательно относитесь к тому, что едите в течение дня, — скорее всего, ваш калораж больше, чем вы думаете.



2. НЕПОДХОДЯЩАЯ ДИЕТА

Каждый организм индивидуален, и то, что помогло одной обрести стройность, второй не только не поможет, но и навредит. Белковая диета, благодаря которой ваша подруга успешно сбросила 15 кг, вполне возможно, принесет вам проблемы с почками, печенью и прочие страдания. В идеале выбор диеты остается за врачом-специалистом. Если вы не хотите или не можете сходить к диетологу, оцените собственные пищевые привычки на предмет отличий от выбранного режима питания. К примеру, если булочка с изюмом для вас высшая награда, та же белковая диета будет для вашего организма стрессом, под воздействием которого вы к тому же рано или поздно сорветесь. Наоборот, если вы употребляете много мясных и молочных продуктов, временный запрет на углеводы организм перенесет с большим энтузиазмом.



3. ПОСТОЯННАЯ СМЕНА ДИЕТ

Вы послушались подругу и сели на рекомендованную ей диету. Прошло две недели, а противные весы показывают тот же вес. Что вы делаете? Конечно, обращаетесь к другой подруге или к Интернету, чтобы выбрать новую диету. Надо ли говорить, что такие пищевые качели не приведут вас к стройности? Не каждый организм реагирует на изменения питания сразу, тем более если новый режим питания вам близок. Чтобы калории начали уходить, требуется время. Нетерпеливые здесь проигрывают. Кроме того, бесконечная смена режимов питания – это знак организму запастись калориями. Так что вы не только не похудеете, но еще и поправитесь.

4. ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Некоторые полагаются только на диету, пренебрегая необходимостью двигаться. Вес действительно начинает уходить, но потом будто замирает на месте. Чтобы мотивировать организм худеть и дальше, нужна физическая нагрузка. Никто не говорит, что вам обязательно нужно записаться в спортзал, но пользу ежедневной часовой прогулки никто не отменял.

5. ВАМ НЕ НУЖНО ХУДЕТЬ

Если ваш вес действительно избыточен, вопрос похудения – это вопрос здоровья. Но бывает, что женщины худеют тогда, когда им это вовсе не требуется: скажем, потому, что глянцево-журнальные превозносят худобу или нынешняя пассия вашего бывшего совсем худышка. Спросите себя честно, насколько ваше стремление похудеть обусловлено потребностями организма, а насколько – личными заморочками? Возможно, упрямое нежелание тела сбрасывать вес – сигнал о том, что вам это и не нужно.

*Празднично,
вкусно,
солнечно!*

Отметить любимый весенний праздник можно, конечно, и в гостях, и в ресторане. Но, если все-таки вы решите остаться дома, попробуйте разнообразить меню чем-то оригинальным и солнечным. А наши рецепты, надеемся, помогут вам в этом.



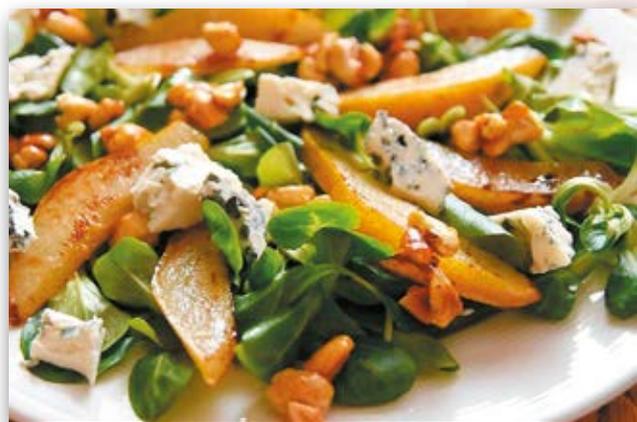
Ингредиенты

- ✓ яйца – 4 шт.
- ✓ сахар – 1 ст.
- ✓ кефир – 0,5 л
- ✓ ванилин – 2 п.
- ✓ разрыхлитель – 1 ч.л
- ✓ мука – 2 ст.
- ✓ миндаль – 200 г
- ✓ кокосовая стружка – 0,5 ст.
- ✓ сливки – 200 г

МИНДАЛЬНЫЙ ПИРОГ

Приготовление

1. Все ингредиенты хорошо перемешать. Разложить тесто на противне.
2. Посыпать на сырое тесто миндаль и кокосовую стружку, предварительно перемешанные с 1/4 стакана сахара.
3. Выпекать в разогретой духовке 40 минут (при 180 градусах). Остывший готовый пирог полить сливками.



Ингредиенты

- ✓ салат-латук – 1 пучок
- ✓ морковь – 3 шт.
- ✓ сельдерей – 3 вет.
- ✓ красный перец – 2 шт.
- ✓ рокфор – 100 г
- ✓ сметана – 4 ст. л.
- ✓ брынза – 50 г
- ✓ бренди – 1 ст.
- ✓ красный острый соус – несколько капель
- ✓ измельченные орехи – горстка

САЛАТ С РОКФОРОМ

Приготовление

1. Готовим заправку, соединив сметану, острый соус и бренди. Переливаем ее в небольшую соусницу.
2. Нарезанные овощи – красный перец, салат-латук, морковь (стружкой), сельдерей – смешиваем с измельченными сыром и брынзой и выкладываем в большое плоское блюдо, оставив в центре место для соусницы.
3. Подаем салат, украсив его зеленью и измельченными орешками. Можно украсить салат маленькими грибочками из яиц, розочками из редиски и цветами из помидоров.



ЛОСОСЬ В ЦИТРУСОВОМ СОУСЕ

Приготовление

1. Очищаем цитрусовые от кожуры, аккуратно срезая цедру (она пригодится для украшения). Разбираем грейпфрут, лайм и 2 апельсина на дольки, освобождая мякоть от пленок, и кладем в отдельную посуду. В сок, который образовался от манипуляций, добавляем сок третьего апельсина.
2. Нарезаем стебли лука вдоль, соломкой по 5 см.
3. Режем лососину кусочками 2,5 x 5 см, выкладываем в растопленное масло. Осторожно помешивая, чтоб кусочки не развалились, готовим рыбу на среднем огне около 4 минут, затем выкладываем в отдельную посуду.
4. Выливаем 120 мл сока и вермут на сковороду, добавляем мармелад, постоянно помешивая, готовим на сильном огне 3 минуты. Добавляем лук и мякоть цитрусовых, даем прогреться пару минут, снимаем с огня, добавляем мелко порубленную мяту.
5. Выкладываем соус в посуду с рыбой, осторожно перемешиваем. Раскладываем по тарелкам, украшаем цедрой, листиками мяты, солим, перчим.

Ингредиенты

- ✓ грейпфрут – 1 шт.
- ✓ лайм – 1 шт.
- ✓ апельсин – 3 шт.
- ✓ зеленый лук – 1 пуч.
- ✓ сливочное масло – 1 ч.л.
- ✓ филе лосося – 500 г
- ✓ сухой вермут – 60 мл
- ✓ апельсиновый мармелад – 100 г
- ✓ соль, перец – по вкусу
- ✓ свежая мята – для сервировки



ЦЫПЛЯТА ПО-АВСТРАЛИЙСКИ

Приготовление

1. Цыпленка, разделанного на кусочки, обжариваем на оливковом масле, заливаем белым вином и мясным соком. Затем добавляем томат-пюре, чтобы придать соусу розовый цвет, солим по вкусу, добавляем зелень и тушим. Подаем цыпленка под соусом.
2. На гарнир можно подать баклажаны, которые предварительно необходимо очистить, нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и поджарить в смеси равных частей сливочного и оливкового масла. На баклажаны положить мелко нарезанные и поджаренные помидоры, чеснок для аромата.
3. По обоим концам блюда располагаем поджаренный картофель, вынутый выемкой в виде мелких орешков.

Ингредиенты

- ✓ цыпленка – 220 г
- ✓ оливковое масло – 30 г
- ✓ сок мясной – 50 г
- ✓ сухое белое вино – 30 г
- ✓ томат-пюре – 10 г
- ✓ баклажаны – 250 г
- ✓ мука – 10 г
- ✓ сливочное масло – 10 г
- ✓ помидоры – 20 г
- ✓ чеснок – 4 г
- ✓ картофель – 100 г
- ✓ зелень, соль – по вкусу



Lungarella Angélique исполнительный директор агентства

Анжелика – русскоязычный гид-сопровожающий. В ее обязанности входит полное сопровождение клиента: проведение экскурсий, заказ отеля и ресторанов, трансферы и многое другое. Вы можете полностью положиться на русского гида из агентства Corsica Paradisu.



Corsica Paradisu

Corsica Paradisu – агентство, которое предоставляет все услуги для фешенебельного отдыха на острове Корсика. В нашем лице вы найдете отличного помощника для его проведения с максимальным комфортом. Сотрудники агентства «Корсика Парадизу» – это экскурсовод, гид и переводчик, которые помогают с трансфером, расселением, выбором развлекательной программы, проведением экскурсий, бронированием яхт, вертолетов и другими моментами в индивидуальном порядке. С вами общаются исключительно на русском языке, что решает проблему недопонимания с местными гидами. У нас работают также лицензированные гиды-переводчики, аккредитованные переводчики и водители. Мы предоставляем услуги высокого класса, поэтому все экскурсии на Корсике проводятся в индивидуальном порядке и по желанию клиента в маршруты могут быть внесены изменения. Вам будут доступны все VIP-услуги: заказ яхты, вертолета независимо от напряженности сезона.



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

Экскурсии по городам

Морские прогулки

Небольшие путешествия

Прогулки на лошадях

Прогулки на вертолете или самолете

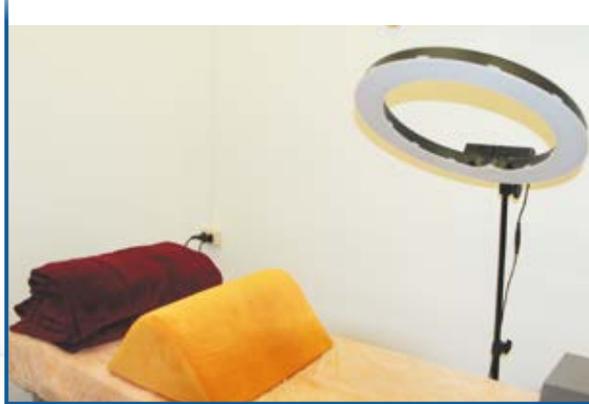
Трансфер до заказанного отеля

Предоставление личного гида

Аренда яхт



Компания Corsica Paradisu
France, Corsica, TORRA. RN 198. Vescovato. 20215
corsica-paradisus.com
corp@corsica-paradisus.com
+33 (777) 958 326, +33 (049) 538 75 97
Skype: corsicaparadisus



**Титулованный мастер маникюра и наращивания ресниц,
победитель международных чемпионатов**

Ирина Чекалина

Наращивание ресниц – красота, которая не требует жертв.
Безопасная, относительно недолгая процедура сделает ваш взгляд ярким и выразительным.

ДОЛГОВЕЧНАЯ КРАСОТА

Наращивание позволяет получить объемные, густые ресницы на длительный срок. Не нужно их подкрашивать и постоянно беспокоиться о сохранности макияжа. 3D-ресницы прекрасно переносят температурные перепады, контакты с водой и воздействие ультрафиолета. Вы в любой ситуации будете выглядеть великолепно!

СОХРАНЕНИЕ КОМФОРТА

Макияж нуждается в постоянной корректировке, накладные ресницы и ресницы-магниты не выдерживают проверки движением. Наращивание не мешает активно отдыхать и заниматься спортом.

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

Материалы, используемые мастером, характеризуются высоким качеством, благодаря чему наращенные ресницы неотличимы от натуральных. Никто даже не подумает, что ваши ресницы – искусственного происхождения.

Мастер Ирина Чекалина оказывает и другие услуги:

- ЛАМИНИРОВАНИЕ И БОТОКС РЕСНИЦ •
- МАНИКЮР • ДИЗАЙН БРОВЕЙ •
- ОБУЧЕНИЕ НАРАЩИВАНИЮ РЕСНИЦ •

ОЧАРОВАНИЕ И КРАСОТА ДОСТУПНЫ КАЖДОЙ!

Контактная информация: Тел.: + 7 (985) 775-86-22
Адрес: Москва, ул. Нагорный бульвар, д. 19, корп. 1 **IG:** lashes_manicure
FB: lashes_manicure

РЕКЛАМА



ic.ru



ВЕРА

АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

Практикующий психолог, кандидат психологических наук, обладатель премии **National Business Awards** в номинации «Сенсация года» за открытие естественно-психического 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)

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ