

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

03-04/2022

ТРЕУГОЛЬНИК
УСПЕХА
ОПОРА ВАШЕГО
бизнеса

ФЛОАТИНГ
Оздоровление
за пару часов

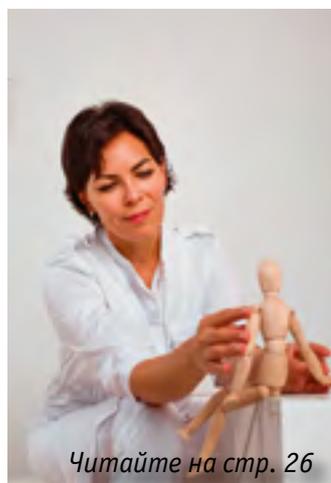
Елизавета Селезнева

КАНДИДАТ ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК, ПОЧЕТНЫЙ
АДВОКАТ РОССИИ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ РААН



Надежда Кузнецова,
коуч ICI

Читайте интервью на стр.16



«Остаться собой». Для каждой из нас эта фраза означает нечто свое — кому-то достаточно оберегать свои личные границы от вторжения и негативных эмоций, кому-то — быть верной своей мечте и не изменять своим большим и малым целям ни при каких обстоятельствах... А целей у женщин всегда много! Помимо работы и семьи, наши современницы уделяют много внимания саморазвитию: они посещают курсы, семинары, мастер-классы, обмениваются опытом. Это очень характерно для женской природы: получить знания, применить их и поделиться с другими.

За последние два десятилетия в России существенно изменились условия для развития женского предпринимательства, причем в лучшую сторону. Наша страна лидирует по количеству женщин-руководителей. Современные бизнес-леди заняты социальными, образовательными и благотворительными проектами. Они возглавляют юридические организации, частные школы, модные дома, косметические компании, создают интерьеры, брендовые украшения, занимаются коучингом, ведут семинары... При этом семья и дети для многих не только не являются помехой, но и стимулируют к открытию собственного дела.

Сложности женщин не останавливают. Наоборот, мы с еще большим энтузиазмом стремимся к достижению своих целей. Помните, как у Виктора Гюго: «Он скользил, карабкался, падал, поднимался, нащупывал дорогу и упорно шел вперед — вот и все. В этом тайна всякой победы» («Человек, который смеется»).

Я желаю вам всегда продолжать идти вперед, несмотря ни на какие трудности! С праздником весны, любви и красоты!

*С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова*

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Бизнес-центры:

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

Отели:

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

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

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

🔍 Как научиться торговать на бирже? ▶

Lana Invest

Научу всех!



РЕКЛАМА



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

 lanainvest.ru

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



НА ОБЛОЖКЕ



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

МАРКЕТИНГ

- 6 Треугольник успеха, или Секрет гармоничного бизнеса
- 9 Мифы о контекстной рекламе

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 10 Elizaveta Selezneva: «Успех у того, кто много трудится!»

УСПЕХ

- 16 Надежда Кузнецова. Коучинг как путь к успеху
- 20 Оксана Хан: «Мои желания всегда сбываются!»
- 26 Гюзель Шигабутдинова: «Быть здоровым — это просто!»
- 30 Татьяна Дермер. О секретах психологии

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 34 Ольга Ильичева: «В нутрициологии учитывается всё!»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГИЯ

- 32 Как избавиться от чувства вины

ВОЯЖ

- 38 Известные и неизвестные места силы

Елизавета Селезнева

*Почетный адвокат РФ, к.ю.н.,
преподаватель РААН*

«Мне кажется, что нынешней молодежи очень везет. Им изначально предоставляется масса возможностей получить образование онлайн по самым разным направлениям. При этом не нужно стоять за важной книгой в очереди в библиотеке, как приходилось нам, — сегодня многое можно найти в Сети. Но даже при такой доступности материала своим студентам я повторяю одно и то же: «Для того чтобы достичь результата, надо много и упорно трудиться». Одной из сложностей является приобретение опыта. После окончания института и получения диплома никто не предоставит сразу и работу, и самостоятельное ведение дел. Нужно потрудиться, пройти стажировку, чтобы иметь возможность получить статус адвоката...»

Читайте интервью на стр. 10



30

ЛАНДШАФТНЫЙ ДИЗАЙН

44 7 удивительных парков мира

ЗДОРОВЬЕ

28 Как справиться с ненастоящим голодом?

36 Что такое флоатинг и чем он полезен

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

54 Праздник без хлопот!

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

48 О таланте

ЛИКИ ИСТОРИИ

50 Луч света для гения



28

Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Коммерческий директор

Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Редактор

Екатерина Кудряшова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беяева

Елизавета Романова

Елена Александрова

Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер

Мария Миланич

ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Тел.: +7 (495) 505-26-63

info@businesslady-life.ru

www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется

через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-31902,

выдано Федеральной службой

по надзору в сфере массовых

коммуникаций, связи

и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение

РА ООО «МАМА МИА»

Тел.: +7 (495) 940-18-10,

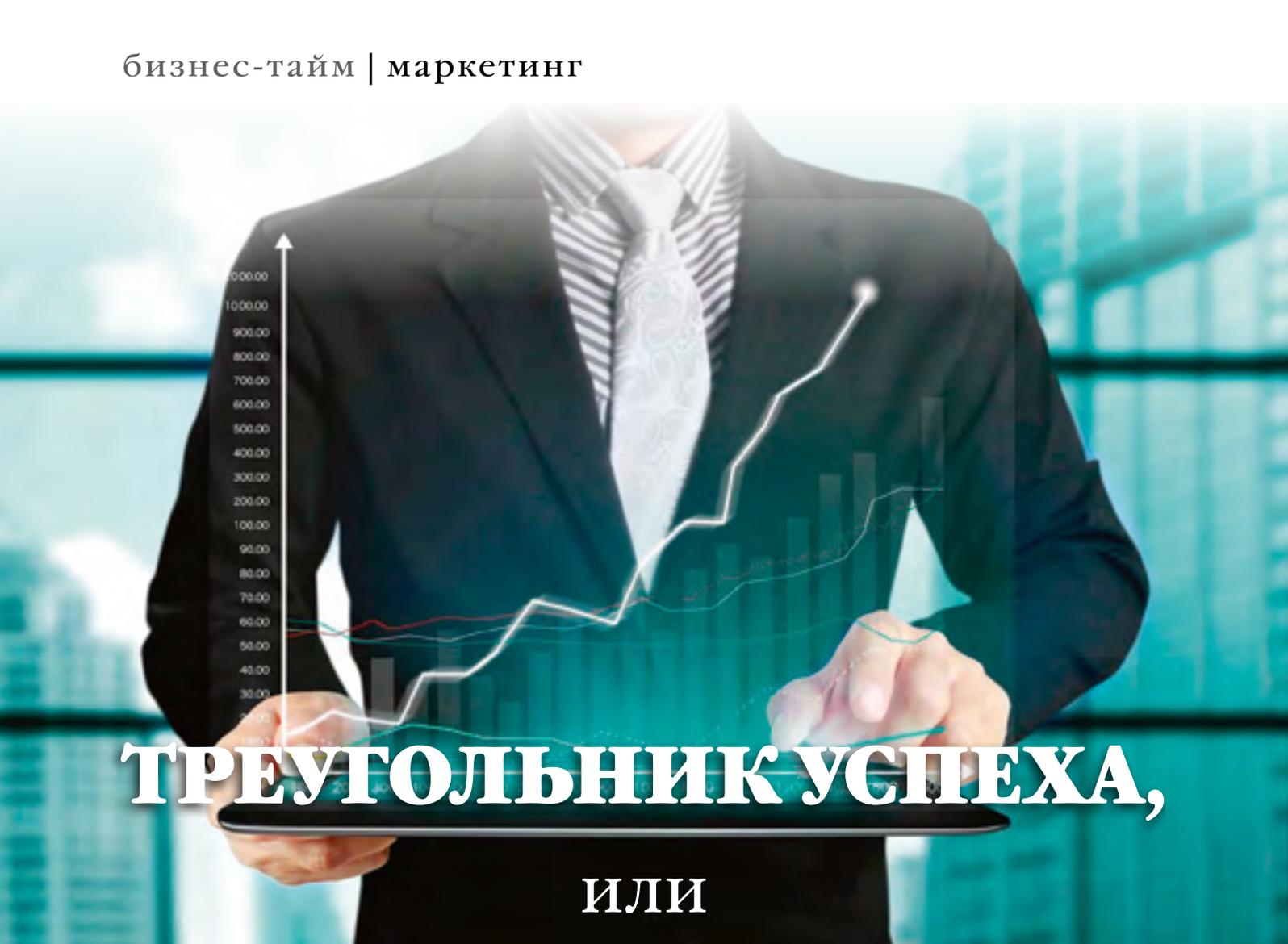
+7 (495) 589-08-06

www.mammamia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Рукописи и материалы, присланные посредством электронной почты, не принятые к публикации, не рецензируются и не возвращаются.

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



ТРЕУГОЛЬНИК УСПЕХА, или

Секрет гармоничного бизнеса

В бизнесе важен баланс трех элементов. Гармоничную компанию можно представить как треугольник, все углы которого одинаково важны.

Цели

Верхний угол — это ясное понимание того, куда вы хотите прийти и как это сделать. То есть цели и путь движения к ним. Важно, чтобы цели бизнеса основывались на личных целях собственников и ключевых руководителей. Рекомендую вам создать видение («вижн») будущего вашего бизнеса — образ того, каким он будет через несколько лет, какова его «точка Б». («Вижн»: от англ. vision — зрение, видение, мечта, образ, картина, представление). На основе видения поставьте четкие измеримые цели.

Наметьте путь движения из «точки А» в «точку Б» — это ваша стратегия. Она может быть описана в подробном документе или на салфетке (что лучше — вопрос). Главное, чтобы вы понимали, как «сказку сделать былью». Иначе она так и останется пустой фантазией. Хорошо, если у вашего бизнеса есть миссия — понимание того, какую пользу вы приносите миру. А также ценности — ключевые моральные и профессиональные принципы, которыми вы не готовы жертвовать ради дополнительной прибыли.

Как-то мы работали с крупной компанией — производителем продуктов из рыбы. На стратегической сессии встал вопрос — как увеличить продажи в сетевых магазинах. Те хотели, чтобы продукция имела больший срок годности. Однако для этого пришлось бы добавлять в еду консерванты. Встал вопрос: готовы ли пойти на это в компании? Все ключевые люди, включая собственника бизнеса, сказали: «Нет — здоровье людей нам дороже!» Тогда мы помогли команде уточнить позиционирование компании как производителя здоровых продуктов питания.

Полезно также определить политику — основные подходы, по которым строится работа в разных областях вашего бизнеса: с персоналом, с клиентами, с поставщиками и пр. Только не пишите такие документы формально — от этого больше вреда, чем пользы. Миссию, ценности и пр. важно действительно прочувствовать и осознать. «Родить», а не писать от ума. И уж тем более не заказывать рекламщику ради размещения на сайте.

Но может быть, они вам пока не нужны. Так бывает. Если не чувствуете душевной потребности — не пишите. Займитесь лучше бизнес-процессами. А к «высоким материям», возможно, придете позже. При этом видение будущего желательно создать. Это направление развития вашей жизни и бизнеса. Процессы, структура компании и т.д. — лишь инструменты для воплощения видения, и без понимания вектора они имеют мало смысла.

Система

Система — это описание механизмов работы компании. Без привязки к конкретным людям. Основные элементы системы: процессы, проекты, оргструктура, ролевая структура, показатели.

Вся работа выполняется с помощью бизнес-процессов и проектов. Бизнес-процессы многократно повторяются день за днем: поиск клиентов, выполнение заказов, найм персонала, уборка офиса и пр. Проекты в отличие от процессов всегда ограничены по времени и направлены на достижение относительно уникальных целей. Мы много работаем с проектно-ориентированными бизнесами: девелоперским, строительным и т.д. По опыту, преждевременная попытка внедрить проектное управление без отладки процессов заканчивается фиаско. Поэтому, следуя

нашим рекомендациям, клиенты первые несколько лет применяют процессный инструментарий — с некоторой долей упрощения это возможно. И только выстроив порядок на этом уровне, начинают внедрять проектный подход.

Организационная структура компании — иерархическая схема подчиненности — включает в себя подразделения и должности. По уму ее нужно создавать на основе бизнес-процессов: чтобы она помогала им выполняться эффективно.

Ролевая структура — роли, которые есть в компании.

Показатели результативности и эффективности позволяют измерять работу и принимать управленческие решения на основе фактов, а не мнений. Показатели — важная часть управленческого учета.

Люди

Люди оживляют систему, вкладывая в работу компании свое время, силы и душу. Важно, чтобы они работали у вас эффективно и с удовольствием. При этом людьми можно и нужно управлять технологично:

- ✓ Определять, каких и сколько сотрудников надо
- ✓ Грамотно нанимать их на конкурсной основе
- ✓ Вводить в должность и развивать в дальнейшем
- ✓ Мотивировать деньгами и не только
- ✓ Проводить оценку эффективности
- ✓ При необходимости — увольнять тех, кто не хочет или не может продуктивно работать.

Дальше мы подробно рассмотрим, как включить людей в развитие бизнеса.





Типичные перекосы

Часто у клиентов мы сталкиваемся с различными перекосами. Например, в компании нет четких целей — «еще месяц прожили, и слава богу». Или они есть, но выражены лишь в количественном росте: «увеличить оборот в два раза». Такие надуманные цели слабо мотивируют даже собственника, не говоря уже о команде: в них нет энергии.

Бывает, что цели есть лишь интуитивные — в голове собственника. Реже — обсуждены с топ-менеджерами или хотя бы донесены до них. Ну а чтобы цели были известны и понятны всем ключевым сотрудникам компании, чтобы все к ним искренне стремились, — это вообще редкость. Так и «копают» каждый день: «от забора и до обеда». Причем каждое подразделение и сотрудник — в свою сторону.

Порой цели есть, но как к ним идти — непонятно: нет стратегии. Точнее, во многих крупных бизнесах формально она есть — огромный талмуд, написанный консультантами или департаментом стратегического развития. Утвержден на совете директоров. А толку...

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Посмотрите на свой бизнес, исходя из описанного выше треугольника. Какие углы развиты больше, какие меньше? Выпишите основные проблемы по каждому углу и наметьте план их решения.

В большинстве компаний не выстроена система, технология работы. Работают по наитию, как сложилось. Часто есть много разрозненных регламентов — «заплаток», которыми пытаются залатать самые большие дыры. Или система менеджмента качества. Но обычно она лишь на бумаге, неудобна и устарела. А жизнь

течет сама по себе. Или есть какие-то ИТ-системы. Стандартные, не доработанные под потребности и бизнес-процессы компании. Не до конца внедренные. Или самописные. Слабо связанные друг с другом.

На чем же держатся такие компании? На людях! Руководители и ключевые сотрудники своим героизмом и переработками компенсируют отсутствие всего остального. Но и с людьми обычно работают неэффективно. Нанимают без конкурсов самого вменяемого из тех нескольких кандидатов, что отозвались на вакансию. Не вводят в должность — сразу бросают в работу: авось, выживет. Платят деньги без привязки к результатам труда. И так далее.

Бизнес в России чаще всего строится по наитию собственников, а потому почти всегда имеет перекосы. Обычно в сторону людей. Цели туманны, система отсутствует, но люди все вытаскивают на своих плечах. Наверное, это наша такая национальная особенность, русский стиль в бизнесе... Но хорошая новость в том, что развитие других элементов дает потрясающие результаты!

Компания — это целостный организм, в нем все взаимосвязано. И улучшать нужно не какой-то один элемент, а оздоравливать весь бизнес, учитывать взаимосвязи.

Пусть треугольник вашего бизнеса станет симметричным, красивым и устойчивым!

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

МИФЫ О КОНТЕКСТНОЙ РЕКЛАМЕ

Контекстная реклама до сих пор остается одним из самых эффективных продающих инструментов, но, к сожалению, далеко не все правильно его используют. Кто-то обратился к специалистам-дилетантам, кто-то решил организовать кампанию сам и, не избежав типичных ошибок новичков, лишь впустую потратил деньги. И в том, и в другом случае человек приходит к ложному убеждению о том, что контекстная реклама означает пустую трату денег. Какими мифами окружена контекстная реклама и почему они не соответствуют истине, поговорим сегодня.



«Я не вижу свое объявление, вы плохо работаете».

Часто случается так, что рекламодатель не может найти свое объявление в выдаче. По его мнению, это означает, что оно скрыто не только от него, но и от остальных, что в корне неверно. Вы имеете дело с умной системой, которая в состоянии отличить обыкновенного потребителя от продавца. Увидев в вас именно продавца, поисковик не считает нужным демонстрировать вам созданную вами же рекламу. Но это не значит, что ее не видят те, на кого она рассчитана.

«Конкурент проходит по моим объявлениям — я трачу деньги зря».

Случается, что компании активно переходят по объявлениям конкурентов, надеясь за короткое время потратить их бюджет на рекламу. Эта мера бесполезна, так что все их усилия будут напрасными. Система быстро распознает тех, кто переходит с одних и тех же адресов на ваш сайт и при этом совершенно не интересуется вашей продукцией. Подобные переходы считаются нерелевантными, и поисковик вернет вам деньги, потраченные на такие клики.

«Ключевых слов должно быть много».

Некоторые компании до сих пор делают ставку на количество, а не на качество ключевиков. Такая позиция понятна: сформировав максимально объемное семантическое ядро, они рассчитывают охватить как можно более широкую аудиторию. Но на деле эта политика приводит к напрасному распылению бюджета, который мог бы быть потрачен с большим умом. В составлении списка ключевых слов качество важнее количества. Ключевиков может быть не так много, но каждый из них в случае грамотного подбора бьет точно в цель.

«Эффекта от контекстной рекламы нужно ждать долго».

Такое действительно случается, однако эффект тут больше зависит не от контекстной рекламы, а от других вещей: некачественного контента, плохой логистики на сайте, сомнительности или неактуальности самого товара. Если все это не о вас, контекстная реклама способна принести вам новых клиентов уже через несколько дней после старта кампании. Конечно, если работа доверена грамотным специалистам.

«Контекстная реклама требует больших вложений».

Если ваша цель — использовать максимальное число ключевиков, это действительно так. Но, как мы уже писали выше, такой подход зачастую неэффективен. Если же вы опираетесь на сравнительно небольшое, но оптимально составленное семантическое ядро, сумма значительно снизится. Дороже всего стоит реклама в поисковой выдаче, но получить новых клиентов можно и без нее.

«Достаточно запустить рекламную кампанию, и она будет стабильно приносить деньги».

С этим заблуждением сталкивается практически любое маркетинговое агентство. Контекстная реклама — инструмент гибкий и требующий постоянной настройки. Необходимость регулировать ставки, включать в список минус-слов новые, следить за обновлениями конкурентов и оперативно реагировать на них, изменять список ключевиков — без этой работы контекстная реклама не может быть эффективной. И здесь есть два решения: периодически обращаться к специалистам, чтобы они обновили настройки вашей кампании, либо обучить у них же своего сотрудника, чтобы в дальнейшем он занимался этой работой сам.



«УСПЕХ У ТОГО,
кто много трудится!»

Интервью: **О. Беляева** Фото: из архива **Е. Селезневой**

*Профессия адвоката всегда считалась одной из самых престижных и привлекательных. Что нужно, чтобы стать успешным адвокатом? Сколько времени занимает профессиональная подготовка? С какими трудностями сегодня сталкиваются выпускники юридических вузов? Главная героиня праздничного выпуска журнала — кандидат юридических наук, преподаватель РААН, почетный адвокат России **Елизавета Селезнева** — ответила на эти и многие другие наши вопросы.*

Елизавета, по традиции, расскажите немного о себе, своем детстве. Есть какие-то яркие воспоминания?

Я родилась в 1981 году в Волгограде. У меня было обычное детство советского ребенка, любящие родители, школа, институт. Не могу сказать, что мне чего-то не хватало. Все было в балансе: свобода и контроль, учеба и игра, работа и отдых.

Очень многое я переняла от своих родителей и стараюсь передать это своим детям, ведь, как известно, все начинается в семье. Модель отношений родителей впитывают дети, а затем воспроизводят во взрослой жизни. Для меня важны семейные ценности: доверие между родителями и детьми, возможность участвовать в жизни друг друга, давать свободу выбора, поддерживать детей.

Чем запомнилась студенческая жизнь и почему вы выбрали юридический вуз?

Других вариантов для себя я не видела. После окончания школы поступила в Волгоградский государственный университет, одно из крупнейших учебных заведений Волгоградской области. Я всегда любила учиться и полностью растворилась в студенческой жизни. Множество часов проводила в университетской библиотеке. Этот период жизни научил меня тому, что для достижений чего-либо нужно приложить усилия. Должны быть определенные амбиции, которые станут целями, своеобразными направляющими маячками.

Начало профессионального пути в любой сфере деятельности — это всегда волнительный и непростой момент. С чего начался ваш профессиональный путь?

Свой трудовой путь я начала в октябре 1999 года с должности юриста-консультанта Нижневолжской региональной право-

защитной организации, а в сентябре 2001 года начала работать в Волгоградском государственном университете в должности лаборанта кафедры уголовного процесса, криминалистики, оперативно-розыскной деятельности.

С большим теплом и любовью вспоминаю кафедру уголовного процесса, криминалистики и оперативно-розыскной деятельности Волгоградского государственного университета и, конечно же, заведующего кафедрой, профессора, к.ю.н. Анатолия Петровича Кругликова, который принял меня на работу, научил внимательно относиться к документам и их содержанию, привил любовь к науке.

Вы более 10 лет активно участвуете в подготовке будущих специалистов. Какие, на ваш взгляд, сложности ожидают молодого адвоката в начале карьеры?

Мне кажется, что нынешней молодежи очень везет. Им изначально предоставляется масса возможностей получить образование онлайн по самым разным направлениям. При этом не нужно стоять за важной книгой в очереди в библиотеке, как приходилось нам, — сегодня многое можно найти в Сети. Но даже при такой доступности материала своим студентам я повторяю одно и то же: «Для того чтобы достичь результата, надо много и упорно трудиться».

Одной из сложностей является приобретение опыта. После окончания института и получения диплома никто не предоставит сразу и работу, и самостоятельное ведение дел. Нужно потрудиться, пройти стажировку, чтобы иметь возможность получить статус адвоката.

Другая сложность — это неумение некоторых молодых адвокатов работать самостоятельно. Раньше нас как учили? Не знаешь





ЕЛИЗАВЕТА СЕЛЕЗНЕВА

Почетный адвокат РФ, к.ю.н., преподаватель РААН

- Стаж работы — более 22 лет;
- Окончила Волгоградский государственный университет (специальность «Юриспруденция») — 2003 г., с отличием — факультет философии и социальных технологий (специальность «Социальная работа») — 2002 г.;
- Защитила кандидатскую диссертацию (2007 г.) в Саратовском университете МВД России (специальность «Уголовный процесс; криминалистика; оперативно-розыскная деятельность»).
- Владеет юридической компанией, преподает в вузах;
- Является автором более 14 статей по криминалистике, уголовному праву, гражданскому праву, уголовному процессу, международному юстиции.

Имеет грамоты и медали, знак «Почетный адвокат России» за вклад в защиту прав граждан (2004 г.) и государственные награды от президента России: орден Почета (1998 г.) и медаль «За заслуги перед Отечеством» второй степени (1995 г.).

ответа — найди его сам. И мы шли в библиотеки, пересматривали стопки книг, посещали архивы. Сейчас проще, но в то же время и сложнее: не все начинающие специалисты могут дойти до конца — отыскать нужную информацию. Это навык, который нарабатывается со временем.

Какими личностными и профессиональными качествами должен обладать адвокат, чтобы стать успешным?

Во-первых, грамотностью. Это не только про умение грамотно излагать мысли на бумаге и в устной речи, но и про владение, знание процессуальных норм. Во-вторых, готовность отстаивать свое мнение. Без владения ораторским мастерством молодому юристу нечего делать в зале суда. В-третьих, готовность искать и находить актуальную судебную практику и решать сложные задачи. Не все дела простые и не в каждом решении очевидно. В таких случаях приходится искать похожие дела, изучать практику коллег и находить наилучшее решение. Еще одно качество, без которого в нашей профессии никак не обойтись, — умение общаться с людьми.

Насколько профессия адвоката опасна и психологически трудна? Позволяете ли вы себе эмоционально вовлекаться в дело?

Безусловно, адвокат отчасти принимает на себя проблемы своего доверителя и подзащитного. Особенно это касается уголовных дел. Но нужно понимать, до какой степени можно позволить себе эмоционально вовлечься в дело.

Чаще всего эмоции мешают объективно смотреть на дело, формировать линию защиты. Вот какая картина может сложиться: клиент уже доверился адвокату, надеется на благоприятный исход дела, а защитник излишне эмоционально включился в процесс, что может повлечь за собой отвод от дела. И клиенту нужно начинать заново: новый адвокат, новое доверие.

Также необходимо помнить, что в процессе осуществления защиты адвокату приходится сочетать в себе несколько ролей. «Сыщик» — здесь нужно исследовать все документы, все стороны жизни клиента, его взаимоотношения с другими людьми, провести анализ собранного материала, отфильтровать его и взять только то, что поможет в процессе защиты. «Психолог» — необходимо улавливать моменты, когда клиент пытается что-то скрыть, устанавливать с ним психологический контакт, изыскивать законные и реальные возможности для оказания ему психологической помощи, а в некоторых случаях — и определенного психологического воздействия. Кроме этого, адвокат должен уметь находить общий язык не только с подзащитным, но и со следователем, прокурором и другими участниками уголовного процесса.

Когда я готовлюсь к суду, то всегда досконально изучаю дело, вникаю в нюансы, просматриваю похожие дела у коллег. Составляю план защиты, опираясь на законодательство. Согласовываю его с клиентом, задаю уточняющие вопросы, которые могут возникнуть у другой стороны. То есть стараюсь минимизировать возможные неожиданные моменты в ходе самого слушания.

Думаете ли вы о проигрыше или всегда верите в успех и стараетесь не думать о плохом исходе?

Скорее, стараюсь думать позитивно и верить в успех дела, но в исходе дела еще играет роль уверенность доверителя в своей правоте. Чаще всего я стараюсь работать с доверителями и подзащитными, которым доверяю, которые могут по полочкам разложить свою проблему, подскажут, у кого и что можно уточнить. Это значительно упрощает работу. Конечно, не все такие, из некоторых приходится вытягивать нужную информацию.

В прошлом году вы открыли свое адвокатское бюро «Селезнева и партнеры». Собственный бизнес для успешного адвоката — скорее, необходимость или больше личное желание и возможность для роста?

Это была моя юношеская мечта. В 2001 году в компании молодых и амбициозных друзей за праздничным столом мы шутили обсуждали жизнь. Кто-то задал вопрос: «А как вы поймете, что добились успеха в профессии?». Тогда я была начинающим адвокатом, еще только на пути к знаменитым, интересным доверителям и сотням успешно выигранных дел. Помню, ответила: «У меня будет свой офис. Красивый, светлый и просторный. С удобной парковкой для посетителей и архивом для меня, чтобы все дела по папочкам, полочкам. Вежливая девушка на рецепции будет встречать всех гостей и угощать ароматным кофе... Мечтать — так по-крупному». Кажется, прошел всего миг. В 2021 году я — успешный адвокат Елизавета Селезнева — руковожу ремонтом в своем будущем офисе. И все как в том разговоре 20 лет назад, даже лучше. Под зданием — удобный подземный паркинг, а снаружи открывается прекрасный вид на «Москва-Сити», скоро здесь будет набережная и причал.

Не без проблем, но мечта исполнилась. Мы открылись в конце прошлого года. Занимаемся делами разной направленности, консультируем. Я специализируюсь в области абонентского

обслуживания предпринимателей, гражданского, наследственного, семейного права, защиты чести, достоинства и деловой репутации, веду сложные дела, связанные с признанием сделок с жилыми помещениями недействительными, а также принимаю на себя защиту по уголовным делам. Успешно представляю интересы граждан и юридических лиц в судах общей юрисдикции и арбитражных судах всех уровней.

Помимо адвокатуры, вы часто участвуете в профессиональных конференциях, пишете книги, статьи в журналы. Как вы планируете свой день? Хватает ли времени на семью, увлечения, путешествия?

Консультации, заседания в судах, встречи с доверителями, поездки — разумеется, все это невозможно держать в голове. Поэтому ежедневно составляю план работы, раз в месяц — обозначаю задачи, у которых точно известно время и место. Планирую рабочие поездки, если заседание суда в другом городе. Здесь тоже свои нюансы: дорога, билеты, гостиница.

Кроме работы, есть муж, дети, друзья. И всем хочется уделить максимум времени. Порадоваться успехам сыновей, обсудить планы, какие-то покупки, отдых с мужем. Да и просто отдохнуть нужно. Я люблю путешествовать. Новые страны, города. Смена обстановки позволяет отключиться от рабочих дел. До пандемии мы ездили отдыхать как по стране, так и за рубеж: Италия, Нидерланды, Сингапур и много других стран.

Моя работа предполагает либо сидение на стуле, либо длительное нахождение на ногах. Это не всегда хорошо сказывается



на здоровье, поэтому для поддержания физической формы регулярно хожу в спортзал. Очень люблю лыжи и дайвинг. Подводный мир прекрасен.

Для семейного отдыха чаще всего выбираем с мужем посещение выставок, концертов. По возможности, стараемся сделать наш досуг разнообразным, чтобы он был интересен для всех.

Если возможно, расскажите больше о семье. Какие еще ценности прививаете детям?

У меня счастливая семья: муж и двое сыновей. Мальчишки есть мальчишки, иногда могут пошуметь, но идут друг другу на компромисс. Старший сын пару лет назад окончил музыкальную школу по классу фортепиано. Младший — увлекается единоборствами. Я стараюсь дать детям то, что им действительно интересно. Не пытаюсь навязывать свое мнение по каким-то вопросам, у них есть возможность прийти к собственному решению.

Многие жалуются на проблемы в семье: ссоры, непонимание. Порой такой багаж негатива выливается в конфликты, которые приводят прежде любящих людей в суд. Но ведь этого можно избежать. И самое правильное — начать с воспитания детей, с малых лет прививать им любовь и уважение к своим ценностям, истории, культуре, посвящать их в планы, делиться опытом. Банальный совет, но он действительно работает.

Большую роль в этом процессе играют традиции. Они внушают ребенку уверенность и дарят чувство гордости за свою семью. Очень актуален этот вопрос в современном молниеносном ритме жизни, в котором все чаще не хватает времени на теплоту и заботу. Мы, например, каждый год в конце декабря ходим на красивый и по-настоящему сказочный балет «Щелкунчик», обязательно приглашаем в гости друзей с детьми и проводим карнавал...

**Добро пожаловать в новый офис по адресу:
г. Москва, ул. Большая Филевская, д.3, корп.2, пом.11.**



Olivelia Macrovita

натуральная косметика
из Греции



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

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

Olivelia Macrovita:

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

**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**



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

Надежда Кузнецова

Можно ли сэкономить ценные годы жизни и прийти к успеху более коротким путем? Что нужно, чтобы наше благополучие зависело только от нас, а не от обстоятельств и окружающих людей? В чем заключается волшебный эффект коучинга и как не ошибиться в выборе специалиста для себя? Коуч ICI Надежда Кузнецова ответила на наши вопросы и рассказала о специфике своей работы.

КОУЧИНГ *как путь* К УСПЕХУ

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Н. Кузнецовой

Надежда, как в вашей жизни появился коучинг? Связано ли это с переломным моментом в карьере?

О том, чтобы пойти учиться на коуча, я размышляла достаточно давно, с тех пор как сама была в роли клиента. Тогда коучинг в России не был популярен, как сейчас. Мне очень хотелось найти идеального профессионального коуча, который в дополнение к профессионализму консультирует в удобное для работающих людей время, а не днем, когда я в офисе. И я решила сама стать коучем, в первую очередь для себя.

Меня привлекал именно коучинг, а не психология потому, что коучинг — про достижение целей и будущее (копаться в прошлом я не люблю). При этом коучинг глубоко работает с личностью и мышлением, дает уверенность, структуру и четкость, мотивацию, веру в свои силы и действия, а действия приводят к результату. Переломным моментом стало сильное профессиональное выгорание, потеря смысла в работе на фоне нескончаемой удаленки 2020 года и никак не реализовывавшийся проект по внедрению системы электронного документооборота... Я приняла решение пойти учиться на 10-модульный курс «Психологическое бизнес-консультирование и профессиональный коучинг».

Большая проблема активных деловых женщин — нехватка времени. Мыслей много, желания есть, но ресурсы человеческого организма ограничены. Благодаря коучингу можно научиться приводить мысли в порядок, эффективно планировать, делегировать и в целом легче относиться к нагрузкам на работе и бытовой суете?

Нехватка времени — это колоссальная проблема для всех. Вокруг очень много лишней информации, отвлекающих факторов, бесконечные соцсети и телеграм-каналы. Информация льется отовсюду, занимая время, отвлекая от сути и от целей.

Я и до коучинга всегда успевала много. С детства рано вставала, шла к целям, если они мне были важны, четко планировала свое время, расставляла приоритеты, успевала работать, быть классной мамой и другом своему сыну и заниматься своими хобби — например, готовиться к марафону на результат, интенсивно учить французский или достаточно серьезно заниматься танцами.

Тайм-менеджмент и планирование всегда были моими сильными сторонами. Коучинг лишь усилил эти мои качества, помог привести мысли в порядок, увидеть новые смыслы и настроиться на решение задач. Я научилась лучше делегировать.

Коучинг помогает разбить большую цель на маленькие шаги, сформулировать ключевые действия и четкие даты их выполнения — держать фокус внимания на цели. Кроме этого в процессе коучинга клиенты понимают, что отдых так же важен, как и достижение результатов, находят свой баланс между достигаторством и удовольствием от процесса.

Основные запросы, с которыми я сейчас работаю в коучинге, это «разбор каши в голове», планирование, управление временем, постановка и достижение целей, в том числе создание и развитие своего дела — от клиентов, которые хотят уйти из найма совсем или совмещать постоянную работу со своим бизнесом. То есть в работе я успешно сочетаю свою личную экспертность, опыт и техники коучинга.

Какие вопросы должен задать себе человек, чтобы понять, нужен ему коучинг или нет?

Все ли мне нравится в моей жизни? Хочу ли я изменить свою жизнь и завтра жить лучше, чем сегодня? Что я могу для этого сделать?

Насколько точным должен быть запрос при обращении к вам? Или его можно сформировать совместно в начале работы?

Если брать осознанные запросы, то они звучат примерно так: я вижу цель, знаю, какого результата хочу достичь, но не знаю, что мне нужно сделать, чтобы прийти к результату.

На самом деле, как показывает мой опыт и практика, все мы точно знаем, что нам нужно делать, чтобы прийти к результату, но часто не признаемся себе в этом, либо не видим и не чувствуем, т.к. целиком погружены в ситуацию.

В идеале человек должен понимать, зачем и с каким запросом он идет в работу к коучу. То есть понимать свою точку А, что сейчас. И точку Б — чего я хочу достичь в результате работы с коучем. Но не все понимают, чего хотят на самом деле или вообще чего хотят в жизни. Или хотят вроде бы одного, а в процессе работы мы выясняем, что нужно совсем другое. Может потребоваться одна-две сессии, чтобы клиент понял свои истинные потребности и желания. И здесь важно дать ему время, чтобы, работая с ориентацией на поверхностное желание, не увести клиента не туда.

Знаю, что у психологов не принято оказывать профессиональную помощь друзьям или знакомым — это мешает объективному взгляду на проблему. У коучей есть такое табу?

Строгих запретов нет, но в коучинге тоже не рекомендуется работать с друзьями. А если уж работать, то максимально осознанно, под присмотром супервизора, чтобы не строить своих проекций на их решения и процесс работы в целом.

Я не сторонник работы с близкими знакомыми, если понимаю, что человек, например, находится в позиции жертвы или детской позиции. Работать будет сложно, скорее, даже бесполезно, и очень энергозатратно, результат будет слабым, если вообще будет, могут возникнуть сложности с доверием и возможностью



чем-то поделиться, к тому же можно здорово испортить отношения. Это ни к чему. Если вижу, что знакомый человек хочет изменить свою жизнь, есть цель, готов работать, то могу взять в работу. Но в начале четко проговариваю правила и ограничения, свою роль и его роль как клиента в этом процессе.

В целом, я вообще не работаю с жертвами и нытиками. В начале, когда училась, практиковала со знакомыми, все так делают, но сейчас стараюсь работать с клиентами, которые пришли и нашли меня сами. Это, как правило, не знакомые мне люди.

Если брать в процентах, на сколько эффективность совместной работы будет зависеть от профессионализма коуча, а на сколько — от самого клиента?

Коучинг — это партнерство, работа на равных. То есть я знаю инструменты и техники, как дойти до цели, а клиент знает, чего хочет, но не знает, как к этому прийти. Совместно мы выработаем стратегию и план действий для достижения результата клиентом. Коучинг — это еще и ответственность клиента за свои действия и результаты, т.е. клиент отвечает за свои результаты самостоятельно. А я отвечаю за наш контакт, правильное формулирование контракта как долгосрочного, так и на сессию, конфиденциальность, вопросы, которые задаю, инструменты, которые применяю в работе и коуч-позицию, т.е. безоценочное отношение к клиенту, его словам и действиям.

Клиенту необходимо выполнять все запланированные на сессии домашние задания, которые я даю, действовать, тестировать гипотезы и доводить это тестирование до конца. Именно поэтому разовая коуч-сессия неэффективна. Она даст клиенту энергию, некий пинок, план действий, но не даст поддержки в будущем и дальнейших шагов. Например, выполнив план на неделю, клиент

может понять, что нужна корректировка, появятся вопросы, сложности, сопротивление. Без поддержки и дальнейшей работы с коучем он забросит свою цель в долгий ящик и решит, что коучинг не работает. По этой причине на разовые сессии я соглашаюсь редко и исключительно для коллег-коучей.

В последние годы в Интернете и на ТВ мелькало большое количество псевдокоучей, из-за чего многие стали с недоверием относиться к коучингу. Что поможет отличить профессионала от человека, называющим себя коучем?

Это очень актуальный вопрос сегодня. Профессия новая, развивается стремительно, программы обучения набирают обороты не по дням, а по часам. Сегодня за несколько часов в выходные можно стать «коучем» или «психологом» и получить сертификат. Первое, на что стоит обратить внимание, — это подтвержденное документами образование и наличие международных сертификатов (ICF или ICI, как у меня на сегодня). Диплом государственного образца говорит о серьезном долгосрочном обучении и практике. Коуч должен постоянно профессионально и личностно развиваться, обучаться и совершенствовать свои навыки, поэтому стоит смотреть на даты в дипломах и сертификатах, уточнять, где сейчас он повышает свое мастерство. Что за программы обучения, аккредитованы ли они в ICF, кто преподаватели. При наличии международного сертификата есть некая гарантия, что коуч практиковал, сдавал определенные тесты и экзамены, проходил менторинги и супервизии. Также важно, какая организация выдавала сертификат, количество часов обучения и практики.

Второе — это отзывы и кейсы клиентов. Если коуча рекомендуют друзья, расспросите их подробнее о процессе работы и результатах. Третье — личность коуча. Насколько он сам успешен и реализован. У меня есть четкое убеждение, что у коуча должен быть определенный жизненный опыт, свои личные кейсы и примеры успешных решений. Также стоит послушать себя и свою интуицию. Хочу я доверить личное и свои цели этому человеку или нет?

Для меня ко всему прочему очень важна внешность и энергетика, которая исходит от человека. Я не могу становиться лучше с человеком, который мне чем-то не нравится. Если он с первого момента начинает давать мне оценки или диктовать, что и как делать, нам точно в разные стороны.

Чтобы эффективно работать, нужно уметь и правильно отдыхать. Идеальный отдых для вас — какой он?

Спорт, путешествия, в том числе короткие, на выходные, когда на два дня меняешь обстановку и получаешь больше, чем за неделю. Хороший спектакль, классная книга или фильм, пробежка или прогулка в лесу.

Что, кроме профессиональных навыков, помогает вам преодолевать сложности в жизни и в работе?

Во-первых, вера в то, что все и всегда будет хорошо. Иногда это сложно принять в моменте, но это правда. Бывает, я даю себе возможность позлиться или погрузить какое-то время, анализирую, почему и откуда пришли эти чувства, о чем они для меня сегодня. Почему другой человек меня раздражает или триггерит. Что я не позволяю себе, что позволяет он? Главное, не погружаться слишком глубоко в саморефлексию, относиться к процессу с легкостью.

У меня был долгий период, когда я жила без эмоций, всегда улыбалась и искренне считала, что у меня все хорошо. Сейчас могу



сказать, что с эмоциями намного лучше, мир ярче и красочнее, понимаешь лучше себя и других. И так честнее и перед собой, и перед другими людьми.

Помогает осознанность, юмор и легкость, креативность и быстрота реакции. Сейчас, если ты тормозишь или раздумываешь, другие мгновенно тебя опередили. Очень высокая конкуренция во всех сферах.

То есть вы не всегда в коуч-позиции?

Конечно же, нет. В коуч-позиции я тогда, когда провожу коуч-сессии с клиентами. С сыном я мама или друг. На работе — руководитель. Все мое время и место. Но, безусловно, с появлением в жизни коучинга меняется мышление в целом и любые ситуации воспринимаются проще, подходишь к ним конструктивнее, с меньшим количеством эмоций. Просто понимаешь, что излишние эмоции — это трата сил, энергии, а не решение. Скажу честно, иногда, когда на работе одномоментно дедлайны и много стресса, я могу быть излишне эмоциональной и жесткой.

Чем вы больше всего гордитесь сегодня?

Я горжусь собой, своими успехами, тем, что всю жизнь создавала и продолжаю создавать себя сама. Что не сдаюсь, когда сложно, нахожу решение. Что становлюсь лучше каждый день, учусь и развиваюсь.

Горжусь тем, какая я мама, горжусь своим сыном — он у меня замечательный и очень целеустремленный, порой лучше меня знает, как правильно и быстро достигать целей.



Тел.: +7 (903) 629-10-61
Email: kuznv@list.ru
IG: kuznvluckycat
TG: kuznvluckycat



ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW

Английская Международная Школа Москва

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

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



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

Адреса школ:

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

Оксана Хан

Почему сегодня настолько популярны эзотерические направления? Как они помогают улучшить качество жизни? Что получает человек в результате участия в трансформационных играх? С этими вопросами мы обратились к астропсихологу, ведущей трансформационных игр, сертифицированному специалисту по работе с МАК-картами Оксане Хан.

«*Мои желания*
всегда сбываются!»

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

Оксана, в своих консультациях вы всегда используете комплексный подход? Если, например, вам заказывают астрологическую натальную карту, вы применяете при ее анализе знания психологии?

Обязательно применяю. Я проходила специальное обучение «Психология для астрологов». Знания психологии необходимы при обратной связи с клиентом, у которого возникают определенные вопросы после консультации, иногда совершенно неожиданные — к ним надо быть готовым.

Все клиенты уникальные, а, значит, и подход к каждому должен быть особенным. А вообще, базовые знания психологии, думаю, никому не помешают — наоборот, очень помогают, и не важно, в какой сфере человек работает.

Человек, который знает свои таланты и свое предназначение, легко идет по жизни и может реализовать себя как профессионал и как личность, то есть, получается, это прямая дорога к счастью и гармонии в жизни. Почему тогда большинство людей не пользуются услугами такого рода? Что им мешает? Стереотипы?

Я бы не сказала, что большинство. Сейчас — в век Водолея, Урана и эзотерики в целом — все больше людей занимается самопознанием, саморазвитием с помощью таких инструментов, как астрология, дизайн человека, нумерология, таро и прочие направления. Но, конечно, много и тех, кому мешают стереотипы, страхи, предрассудки, кто не готов к трансформациям. Никому никогда не доказываю, насколько интересней и проще жить, зная свои задачи, таланты, потенциалы, зная свою натальную карту. Искренне верю в то, что настанет момент, когда человек сам осознает, насколько можно улучшить качество жизни с помощью эзотерических направлений.

Вы провели более 150 трансформационных игр. Расскажите, пожалуйста, в каком формате они проходят и кто может принять в них участие?

Игры проходят в разных форматах: онлайн (интерактив в скайпе), офлайн (в моем уютном пространстве), индивидуальных и групповых (от 4 человек). Психологические, трансформационные игры в последнее время набирают обороты. Проводятся трансформационные фестивали. В легком игровом пространстве

есть возможность совершить путешествие в свое бессознательное и получить ответы на самые важные вопросы, узнать себя, понять, чего хочет душа, тело, разум, как улучшить различные сферы своей жизни, как полюбить себя и многое-многое другое.

Ко мне на игры приходят девушки, женщины разного возраста — от 20 до 50 лет. Очень радует, что молодые девушки готовы работать над собой, изучая и познавая себя, улучшая при этом качество своей жизни. Т-игры и метафорические карты — мои любимые инструменты в темах саморазвития, самопознания.

«Тот, кто владеет информацией, владеет миром». Но не менее важны действия после того, как человек узнал о своих возможностях. О чем говорит ваша практика: что чаще всего мешает клиентам осуществить желаемое и изменить свою жизнь к лучшему после получения информации от вас?

Совершенно верно, действия очень важны и нужны, иначе какой смысл от полученной информации и потраченных на консультацию денег? Здесь все зависит от ответственности клиента — где, как, когда он будет использовать полученные рекомендации. Кто-то сразу, как говорится, рвется в бой и буквально в моменте решает, что с этим делать, другим необходимо время, чтобы все обдумать, взвесить, осознать. Мешают, конечно, страхи перемен, выхода из зоны комфорта и банальная лень. Очень важно понимать, где страх — там и точка роста, дальнейшее развитие. Но большинство моих клиентов все-таки с успехом применяют полученную информацию, и это меня, конечно, радует.

Насколько вам удается осуществлять свои личные желания с помощью навыков, которыми вы профессионально владеете?

Для осуществления своих целей и желаний я использую немало эзотерических инструментов: астрологию, нумерологию, таро, магию. И могу сказать, что они работают, мои желания сбываются медленно, но верно, а я никуда не тороплюсь (*Улыбается — Прим. авт.*). Кстати, одно из желаний — интервью в вашем журнале. Самое главное — верить, что все сбудется, и для этого не нужно быть профессионалом.



Работа с людьми требует больших энергетических затрат. Что помогает восполнять силы после работы? Наши читатели были бы благодарны за пару полезных упражнений.

Действительно, энергии уходит много, от 4-часовых психологических игр и длительных консультаций садится голос. Весь следующий день обычно уходит на восстановление.

Ни для кого не секрет, наверное, что ванна с солью прекрасно расслабляет и очищает от негатива, чужих энергий. Использую и медитации, не просто расслабляющие, а именно работающие, наполняющие силой и энергией все энергоцентры, и прогулки на свежем воздухе (выезжаю в сосновый бор два раза в неделю) — природные стихии чудесно восполняют дефицит энергии. Эфирные масла — отдельная любовь, аромалампа с любимым маслом апельсина или лимона чудесным образом помогает в моем восстановлении. И, конечно же, свечи, — огонь так же очищает энергетику, дает силу и энергию.

Оксана, что для вас значит счастье?

Для меня счастье — это прежде всего гармония, изобилие во всех сферах моей жизни. Могу сказать, я очень счастливая женщина. Мне 47 лет, 27 из них я живу в счастливом браке. У нас двое сыновей, 26 и 12 лет, и чудесный внук Артем, которому 6 месяцев. Есть прекрасная семья, друзья и, конечно, мое любимое дело, которое дает мне то самое ощущение нужности и ценности того, что я делаю. Одним словом, счастье — это быть кому-то нужной и полезной. И еще важно не забывать, что настоящее счастье — в мелочах, которые мы чаще всего не замечаем.

IG: oxana_han_



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

EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку

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



Преимущества щетки Emmi-dent

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



ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ

emmi-dent

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ

ФИНАНСОВЫЙ АНАЛИЗ

– самое важное в бизнесе!

Юлия Сердюк

В бизнесе бывает множество непредвиденных ситуаций, и для того, чтобы они не стали неприятностью для вашего бюджета, стоит начать с финансового планирования и вести корректный управленческий учет. В идеале — уже сейчас начать откладывать деньги в виде финансовой подушки.

Размер финансовой подушки для каждого бизнеса индивидуален. Рассчитывается он, исходя из суммы, на которую компания может спокойно прожить 4-6 месяцев.

Как сформировать подушку безопасности? Самый простой способ — откладывать с доходов в периоды относительной стабильности. Главное — делать это регулярно и с любых заработков! Обозначьте конкретную сумму, например 10% от дохода, и придерживайтесь этих отчислений максимально долгое время!

Если хотите выстроить корректный управленческий учет, понять, сколько ваш бизнес зарабатывает, просчитать капитализацию бизнеса, оценить его перспективы, пишите!



JOST & PARTNERS SWISS LAW FIRM

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ

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

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



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



**JOST &
PARTNERS**
swiss law firm

Jost & Partners swiss law firm

Asylstrasse 104, 8032 Zürich, Switzerland

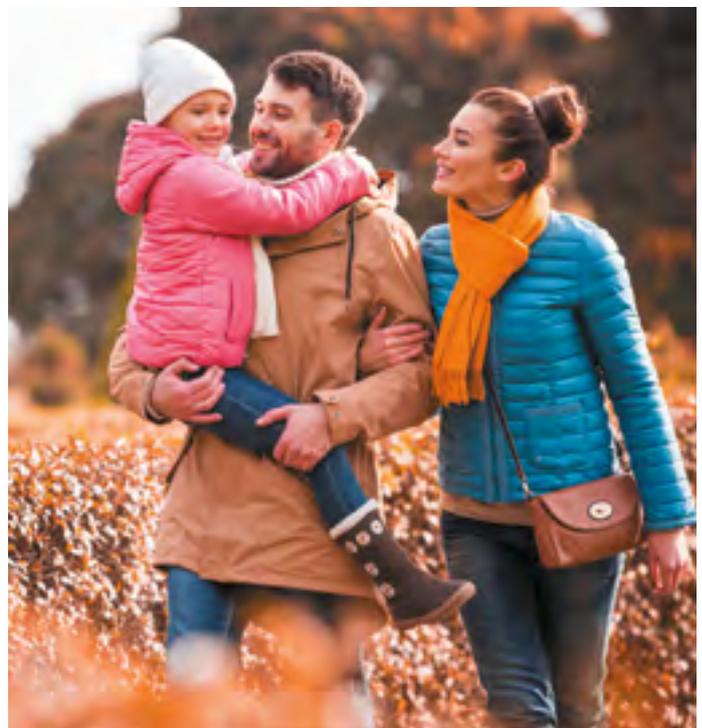
Tel.: +41 078 406 06 42

WhatsApp: +41 76 458 70 94

Email: info@jostandpartners.com

Web: jostandpartners.com

Skype: Jostandpartners



Гюзель Шигабутдинова

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — это просто!»

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива Г. Шигабутдиновой

Оказывается, быть здоровым — просто! Наша гостья Гюзель Шигабутдинова, реабилитолог, health coach, специалист АФК, остеонетик — знает это как никто другой. На ее странице в «Инстаграме» большое количество полезной информации. Есть и лекции о здоровье, и простые упражнения на каждый день — для нормализации веса, снятия напряжения в мышцах, избавления от головной и других болей... Гюзель много лет живет в небольшом городе Димитровграде, гордится им и вносит свой немалый вклад в его развитие. «Здесь меня окружают добрые, самобытные люди, и я мечтаю о том, чтобы город оставался живой и развивался, чтобы были хорошие специалисты разных профилей, и чтобы дети хотели в нем жить...»

Гюзель, путь врача — это всегда особенный путь, а успешный, востребованный специалист, которого ждут и ценят пациенты, всегда на вес золота. Когда вы поняли, в чем ваше призвание? Что помогло выбрать профессию и не ошибиться? Я всегда хотела стать врачом. Лет с пяти, как помню себя, уже лечила кукол и мишек. Интересовало все, что было связано со строением тела и способами помощи человеку. Очень много размышляла о взаимосвязях эмоций, образа жизни человека с его болезнями. Никогда не стоял выбор, кем быть. «Помогать людям быть здоровыми» — мой девиз!

Реабилитолог помогает человеку восстановиться после болезни, травм и вернуть утраченные способности, и здесь речь идет не только о физической, но и о психологической реабилитации. Как удается найти к каждому пациенту свой подход? Наверняка в вашей практике встречались и тяжелые случаи... 10 лет я работала в травматологическом кабинете медицинской сестрой. О, это была классная школа! Мы с доктором в течение 6 рабочих часов принимали до 80 пациентов. Здесь перевязки, наложение гипсов, обработка ран, заполнение документации, помощь врачу и, самое главное, общение с пациентами. В таком авральном режиме нужно было понять каждого, услышать его

боль, успокоить и помочь. Что человеку нужно? Внимание и забота. Вот так и появилась закалка! И еще у меня были лучшие учителя! «Поставь себя на их место, — говорили они. — Как бы ты хотела, чтобы к тебе относились, так и сама поступай». С этим и иду по жизни.

Вы в прошлом косметолог, а уже будучи успешным реабилитологом, обучились еще и на остеопата, кинезиотерапевта и нутрициолога. Зачем? Как повлияло дополнительное образование на вашу основную деятельность?

Составляющие здоровья — это не только состояние органов и систем, но и наше психическое и эмоциональное состояние. Все в теле взаимосвязано между собой. Для меня важно найти причину заболевания, а не лечить симптомы. Чтобы пройти этот квест по телу, нужно много знать. И реабилитация (восстановление функций и систем) стала для меня самой интересной областью с разными направлениями. Это и лечебная физкультура, и остеопатия, и кинезиология, и диетология, и психосоматика.

Вы живете в Димитровграде уже 24 года, любите свой небольшой город и гордитесь им — это редкость сегодня! А что помогает справляться с трудностями? Есть какие-то секретные техники?

Я и правда люблю наш город! Город в лесу! Здесь красивые сосны, легко дышится, здесь моя семья, здесь я стала той, которая есть. Искренне считаю, что не место красит человека, а человек свое место. Трудности нужны, они помогают нам выйти из зоны комфорта, учат ценить время, отношения. Благодаря им мы становимся сильнее. Когда я попадаю в сложную ситуацию, беру паузу. Здесь могу поревевть навзрыд сама с собой, прорефлексировать или расписать плюсы и минусы ситуации и составить план действий. И обязательно сказать себе: «Ты все сможешь!» Главное, не унывать! И волшебным образом проблемы разрешаются.

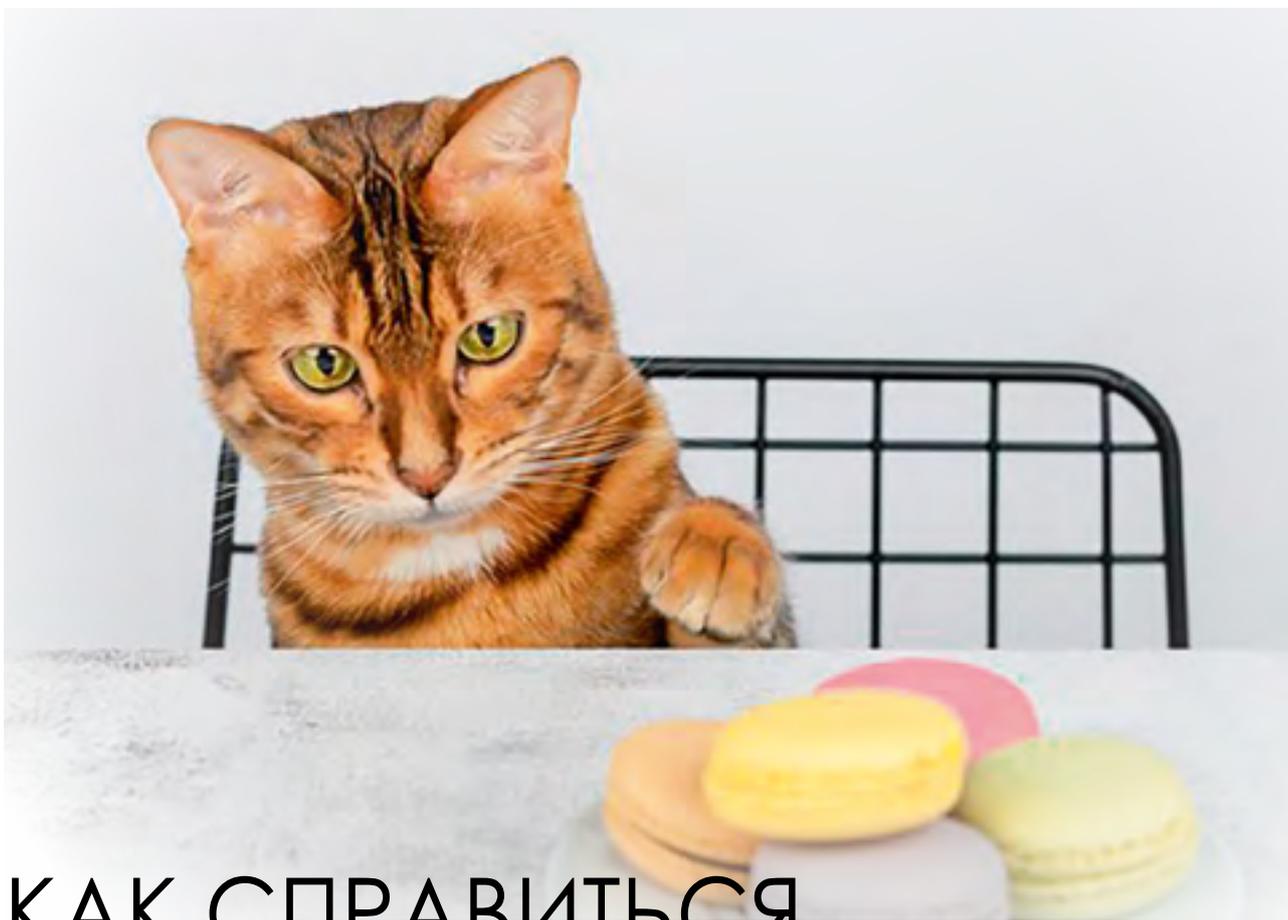
Скажите, быть здоровым — это просто? И какой главный принцип важно усвоить, чтобы не вредить себе?

На самом деле быть здоровым — не сложно. Важно соблюдать простые правила, которые всем нам с детства знакомы: закаливание, физические упражнения, питье воды, сбалансированное питание и умение расслабляться. Самое сложное — сорганизовать себя, побороть свою лень и включить осознанность. Главные принципы — понемногу, каждый день, без фанатизма. Если ежедневно уделять своему телу по 20-30 минут, выработается привычка. Вот она-то и будет двигателем для поддержания здоровья.

Ваш счастливый день — какой он?

Проснуться от лучика солнца вместе с любимым. Приготовить ароматный и вкусный завтрак для всей семьи. Насладиться прекрасными соснами по дороге на любимую работу. С улыбкой встретить каждого пациента, услышать его и помочь справиться с болезнью. Обнять всем сердцем. И, вернувшись домой, быть в кругу самых близких и родных людей, там место силы.





КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕНАСТОЯЩИМ ГОЛОДОМ?

Питаясь вредной едой и поддаваясь влиянию настойчивой рекламы, мы часто не можем отличить голод настоящий от психологической потребности что-нибудь немедленно съесть. Если настоящий голод следует немедленно удовлетворить во благо здоровью, то проблема психологического свойства часто приводит к ожирению. Каким образом преодолеть приступ ложного голода?

1. Убедитесь, что голод ложный

Многие, желая похудеть, начинают игнорировать естественные потребности организма, что, конечно, ни к чему хорошему не приводит. Поэтому, прежде чем бороться с ложным голодом, прислушайтесь к себе: возможно, желудок действительно требует пищи. Если сомневаетесь, представьте мысленно тарелку не самой аппетитной для вас еды: у кого-то это будет каша, у кого-то жаренные в масле овощи. Если этот образ вызывает у вас аппетит, значит, вы действительно голодны; если же нет, дело не в желудке, а в голове.

2. Используйте отвлекающие факторы

Если желание перекусить настолько велико, что вы не способны отвлечься на посторонние мысли, подключите к борьбе с ложным голодом чувства: включите громкую музыку, приложите к коже что-нибудь холодное, зажгите ароматические свечи. Одним словом, обеспечьте телу разнообразные и сильные ощущения, и неотступные мысли о еде исчезнут сами собой.

3. Попробуйте иглоукальвание

Воздействие на определенные точки может избавить от боли, головокружения и других неприятных симптомов. Есть и точки, позволяющие отключиться от навязчивых мыслей. Чтобы не думать о еде, массируйте виски, ключицу и запястья.

4. Пройдите курс лечения от грибковых инфекций

Если в последнее время вы ощущаете почти физическую тягу к сладкому, вполне возможно, в вашем организме процветает грибковая инфекция. Грибок, как известно, любит сладкое, так что у носителя появляется непреодолимое желание съесть пирожное или шоколадку. Если дело именно в этом, после курса лечения проблема ложного голода решится автоматически.

5. Сделайте массаж

Очень часто мы пытаемся компенсировать едой отсутствие эмоциональных удовольствий: общение с близкими, романтические

отношения, приятные впечатления и т.д. Мимолетные съедобные радости, пусть и откладываются жиром на талии и бедрах, все же повышают уровень серотонина, гормона счастья, в крови. Но подобным эффектом обладает и массаж. Если вы регулярно ходите на массаж, съедобные стимулы перестают быть для вас настолько значимыми. Если же приступ ложного голода одолел вас внезапно, помассируйте лицо и голову самостоятельно, и через 5 минут желание отступит.

6. Окружите себя нежностью

Еще один верный способ повысить уровень серотонина — поцелуй, объятия и прочие нежности. Они позволяют почувствовать себя счастливым, как и сладости, но без вреда для фигуры и здоровья. Если вы сейчас одиноки, проявляйте нежности с друзьями и родственниками: одно теплое объятие при встрече — и вы уже чуточку счастливее.



НА ЗАМЕТКУ

Неожиданные факторы, увеличивающие риск развития диабета

Диабет — грозное заболевание, которое продолжает распространяться со скоростью эпидемии. В число его главных провокаторов входят малоподвижный образ жизни, курение, избыточный вес (особенно в области талии) и наследственность. Помимо этих факторов, есть и другие, которые влияют на развитие болезни в не меньшей степени.

- ✓ Рождение крупного ребенка.
- ✓ Злоупотребление солью.
- ✓ Безглютеновая диета.
- ✓ Отказ от кофеина.
- ✓ Депрессия.

7. Создайте комфортную обстановку

Стресс на работе и дома заставляет нас искать утешение в еде. Попробуйте изменить окружающую обстановку: отключите дома все гаджеты, укутайтесь пледом, выпейте горячего чая и включите любимый фильм. Расслабившись, вы поймете, что вам не так уж и хотелось этой пиццы.

8. Не вознаграждайте себя едой

«Вот сейчас доделаю отчет и пойду в бухгалтерию пить чай с конфетами» — знакомая история, не правда ли? Используя еду как вознаграждение за проделанный труд, мы сами загоняем себя в ловушку. Это только усиливает нашу зависимость от еды, тем более когда других возможностей испытать радость нет. Еда, конечно, должна быть удовольствием, но не стоит воспринимать ее так же, как спортсмен воспринимает золотую медаль. Придумайте другой вариант вознаграждения: поход в кино, покупку приятной мелочи.

9. Готовьте сами

Конечно, питаться исключительно едой собственного приготовления очень сложно, но доводите ее присутствие в рационе до максимума. Если вы, например, любите сладости, готовьте их дома с сахарозаменителями. А любимый салат, приготовленный в домашних условиях и не приправленный сомнительным майонезом, всегда будет полезнее покупного.





Знакомьтесь, Татьяна Дермер — психолог, автор курсов «Подростки. Как не испортить отношения на всю жизнь», «Созависимость, свобода выбора жизни» и «Психосоматика». Татьяна родом из Минска, но уже более 24 лет живет в Германии, где получила психологическое образование согласно немецким стандартам и доказала, что в 40 лет можно изменить жизнь, сделать ее более радостной и гармоничной. Сегодня у нее свой психологический кабинет, она проводит семинары в разных городах Германии и получает большое количество благодарностей от клиентов со всего мира.

О СЕКРЕТАХ ПСИХОЛОГИИ

Интервью: Е. Зинченко Фото: Г. Самойлович

Татьяна, имея за плечами большой опыт профессиональных поисков и решения различных проблем, к 40 годам вы более чем состоялись. Сейчас, оглядываясь назад, можно выделить какой-то главный секрет вашего успеха?

Первое, что очевидно: особого секрета нет — успех приходит, если много учиться и много работать. Как говорят, хорошим профессионалом можно стать, посвятив делу от 6 тыс. до 10 тыс. часов практики. Но если вспомнить, сколько идей я забросила, сколько проектов не довела до конца, сколько раз обесценивала себя, пока не нашла любимую профессию, в которой уже много лет не теряю интерес, азарт и энергию, то, выходит, что главный секрет очень банальный — я нашла именно свое дело, ту работу, которая удовлетворила все мои потребности. Потребности в безопасности, принадлежности, признании и развитии.

Любовь к психологии началась с поиска ответов на свои личные вопросы?

Я бы сказала, что психология помогла мне сформулировать мои личные вопросы, принять их, найти решения и этим вызывала у меня любовь. С детства мне было интересно, что у людей в голове, чем они живут, что думают. Чувствуя мой искренний интерес к себе, они подолгу и очень откровенно со мной говорили — и сверстники, и более взрослые люди. А я просто очень хотела их понять. В школе профориентолог сказал, что мне хорошо бы подошла профессия психолога. Тогда, в 90-е, в Минске не было психологического факультета, и я пошла учиться на режиссерский. Кстати, полученные там знания мне и сегодня помогают в работе с клиентами.

Жизнь текла своим чередом — замужество, переезд в Германию, работа не по специальности, дети. В общем, проблемы копилась, я не всегда находила адекватное решение в сложных

ситуациях — и я серьезно заболела. Только после этого я прислушалась к тому, куда меня вела судьба, и к словам близких людей, которые говорили, чтобы я пошла учиться на психолога, раз уж мне настолько интересны люди и они ко мне тянутся.

Благодаря многолетнему обучению, личной терапии, практике, произошла глубокая работа над собой. Это очень сильно улучшило и семейную жизнь, и дало понимание своего предназначения, признание в среде профессионалов, и как бонус — моя болезнь находится в стадии ремиссии уже много лет.

О вашем курсе «Подростки. Как не испортить отношения на всю жизнь» много хороших отзывов. Почему этот курс дает реальные результаты?

Курс «Подростки», который мы ведем с психологом Игорем Германом, действительно помогает улучшить отношения с детьми и к тому же влияет на атмосферу семьи в целом, делая ее более спокойной и сплоченной. У родителей появляются важные и крайне необходимые знания для понимания возрастной психологии. Кроме теории, мы даем работающие инструменты для применения этих новых знаний. Но самое главное — благодаря практическим упражнениям на курсе, родители меняются сами, становятся более уверенными, повышают свою самооценку, понимают и учатся отслеживать причинно-следственные связи. Мы же знаем, что дети не слушают, что мы говорим, а повторяют то, что мы делаем. И, конечно, спокойные, уверенные в себе и друг друге родители показывают детям пример, что семья — это место, где тебя любят, поддерживают и уважают.

На курс приходят семейными парами, и с каждым потоком число пар увеличивается. Благодаря этому у родителей появляется единый взгляд на воспитание, что сильно снижает общее количество разногласий в семье.

Люди ищут гармонии в жизни, многие изучают психологию и пытаются помочь себе сами. Есть ли признаки, позволяющие понять, что самопомощь неэффективна и пора обращаться к специалисту?

Изучать психологию и интересоваться психологией — это прекрасно и полезно, однако никак не заменяет индивидуальную терапию. Психологи, например, имеют большой багаж теоретических знаний, но отличными специалистами, которые могут соблюдать баланс между семьей, работой и отдыхом, они становятся, проходя личную терапию, которая является обязательной для практикующих профессионалов. А признаки можно назвать следующие — плохой сон, постоянная раздражительность или усталость, понимание того, что живу по какому-то сценарию, наступаю на одни и те же грабли, а как это прекратить, не знаю, когда нет объективных причин для недовольства, а мне плохо, когда врачи разводят руками, не понимая, чем я болен, хотя мне действительно плохо. Этот список можно долго продолжать. Но мне нравится, что сейчас люди, особенно молодые, становятся настолько образованными и ответственными перед собой и своей семьей, что приходят к психологу не когда уже в жизни полыхает пожар, а для профилактики, со словами: «у меня все хорошо, но я хочу, чтобы так и осталось или стало еще лучше», «не хочу повторять ошибки своих родителей».

В вашем аккаунте много советов на каждый день по выходу из стресса. А когда он бывает полезен? Стоит ли максимально оберегать себя от стресса или важнее научиться владеть собой и быть стойким в любых ситуациях?

Прекрасный вопрос! Стресс сам по себе явление повседневное. Наша жизнь каждый день состоит из необходимости находить решения в различных ситуациях, делать выбор, адаптироваться к новым условиям. Это как дыхание — мы делаем вдох-выдох,



ситуация-решение. И жизнь течет нормально. Проблемы начинаются, когда мы долго и сильно напрягаемся. Продолжая метафору про дыхание: если мы только вдыхаем, вдыхаем и думаем, что сейчас напрягусь, вдохну еще, надо же быть сильным, а выдохну через пару недель. Или другой вариант — жить надо расслабленно, я буду только выдыхать, пусть другие напрягаются, если это им нравится. Если только вдыхать или выдыхать, как долго так можно прожить? По теории Ганса Селье, долгое напряжение ведет к истощению организма. Отсюда вывод, который был уже в так правильно заданном вами вопросе: важно не избегать стресса, то есть жизни, а научиться понимать свой организм, научиться слышать себя, выбирать реакции, а не жить по сценарию, творчески подходить к решению задач, которые ставит перед нами жизнь.

Принято считать, что стресс — это про нелюбимую работу, развод, измену. Но разве меньше стресс при подготовке к свадьбе? И это не про то, что жизнь — сплошной стресс, а про понимание реальности и умение находить баланс между вдохом — напряжением и выдохом — расслаблением. В общем, дышим — живем!

Можно развить в себе умение радоваться каждому дню? Насколько это удастся вам?

Да, такую способность можно развить благодаря психотерапии. Конечно, скорость и эффективность работы будет зависеть от типа нервной системы человека и от воспитания. Также не забываем, что жизнь включает разные чувства и постоянно радоваться — это не совсем про жизнь психологически здорового человека, всем чувствам есть место в жизни.

Мне повезло — и с типом нервной системы, и с воспитанием, и с профессией. Я использую свое везение, чтобы помочь клиентам научиться ценить каждый день, чувствовать себя живыми в моменте, идти за своим предназначением, понять, что такое настоящая близость. Благодарность в глазах людей, у которых жизнь начинает играть новыми красками, меня, конечно, очень радует! И еще радуют хорошие отношения с родителями, в семье и с друзьями. Поэтому да, у меня всегда есть поводы для радости и для грусти, в общем — для всей радуги чувств в нашей жизни.



IG: tatjanadermer



Как избавиться ОТ ЧУВСТВА ВИНЫ

Чувство вины — один из самых мощных якорей, тянущих нас на дно. Оно мешает развиваться и радоваться сегодняшнему дню, заставляя нас постоянно оглядываться назад, возвращаться к травматической ситуации. К сожалению, одним волевым усилием от него не избавиться. Но есть комплекс мер, благодаря которым вы сможете наконец вздохнуть свободно и стряхнуть с себя надоевший груз чувства вины.

Признайте вину

Если в глубине души вы чувствуете себя виноватым, внешнее отрицание вины не решит ситуацию. Признайтесь себе, что совершили ошибку, извлеките из нее урок. Душевные терзания, которыми вы посвятили не один год, — достаточная расплата, поэтому не держите на себя зла. Скажите себе, мысленно или вслух, что прощаете себя. Одного раза, конечно, не хватит — повторяйте эти слова регулярно, пока не поверите в их истинность.

Не позволяйте собой манипулировать

Часто чувство вины возвращают в нас самые близкие. Пытаясь нами манипулировать, они надеются таким образом удержать нас рядом. Если вы не можете или не хотите ограничить общение с таким человеком, при встрече с ним мысленно ставьте между вами стену и представляйте, как все его слова отлетают от этой стены, как горошины. Помните: в чем бы вас ни обвиняли, вы имеете право на ошибки, имеете право быть неидеальным.

Оставьте прошлое в прошлом

Очень часто расстаться с чувством вины нам мешает нежелание отпустить прошлое, пусть и мучительное, но такое притягательное. Но пока вы смотрите назад, все потрясающие возможности будущего проходят мимо вас. Поэтому поблагодарите прошлый опыт за то, что он был, и обратите наконец взор на настоящее и будущее.

Не передавайте чувство вины по наследству

Родители, имеющие психологические проблемы, обычно передают их своим детям. Начинается все с мелочей: ребенок не убрал свои игрушки — вы возмущаетесь, что он непослушный и плохой. Не пройдет много времени, пока он усвоит, что всегда во всем виноват, и начнет жить с этой идеей. Конечно, такой ребенок, повзрослев, не сможет стать счастливым, потому что чувство вины станет и его грузом. Неизвестно, сколько еще звеньев будет в этой цепочке, если вы не разберетесь со своим чувством вины прямо сейчас.

Обратитесь к психологу

Часто человек не помнит, когда именно чувство вины начало портить ему жизнь. Возможно, родители без устали повторяли ему, что он плохой, а возможно, он пережил травмирующую ситуацию и предпочел ее забыть. Как бы то ни было, самостоятельно отыскать истоки проблемы бывает тяжело. Психолог здесь нужен как проводник, помогающий найти причину вашего дискомфорта и указывающий путь решения проблемы.



ВОПРОС ПСИХОЛОГУ



*Денис Каменский,
ведущий специа-
лист «Психологи-
ческого Центра
на Волхонке»*

Вина за прошлое

? *Я много лет не хотела детей. Точнее, убеждала себя в том, что не хочу их, потому что жила с мужчиной, не предназначенным для семьи. Сейчас я замужем за другим человеком — полной противоположностью первому мужу — и очень хочу от него ребенка. Но врачи ставят бесплодие, и мне предстоит долгое лечение. Я никак не могу отделаться от мысли, что наказана жизнью за прошлые убеждения. Меня преследует чувство вины и страх, что детей теперь никогда не будет. Как мне избавиться от этого?*

Ирина, г. Санкт-Петербург

Прежде всего, вы молодец, что обратились к врачам по вопросу возможного бесплодия. Рекомендую сочетать медицинские процедуры с посещением психолога. Вы пишете о страхе и чувстве вины, которые часто сопровождают тревожные состояния, а они многогранны и имеют различные причины. Само по себе материнство может восприниматься организмом как угрожающий фактор. Что же касается чувства вины за ваши убеждения в прошлом, важно знать: наши поступки основываются на полученном жизненном опыте, условиях, особенностях мышления на конкретный момент времени. Проще говоря, тогда вы просто не могли поступить иначе. Зато сейчас вы другая, имеете новый опыт и знания для принятия решения уже сегодня. Наша внутренняя энергия ограничена, и целесообразно направлять ее на вещи, которые можно изменить, а не на внутреннее саморазрушение.



Ольга
Ильичева

«В нутрициологии учитывается всё!»

Интервью: Е. Зинченко
Фото: из архива О. Ильичевой

Как часто мы вредим своему здоровью, не подозревая об этом? С чего начинается забота о правильном питании? Что важно знать при приеме любых нутрицевтиков? На эти и другие вопросы нам ответила Ольга Ильичева, сертифицированный нутрициолог и консультант по естественному оздоровлению организма, основатель и ведущий эксперт образовательного онлайн-проекта «Мамина нутрициология».

Ольга, нутрициология сегодня — очень модное и перспективное направление, которое в нашей стране активно развивается. Как вы подошли к тому, чтобы начать заниматься нутрициологией на профессиональном уровне?

12 лет назад у моей дочери обнаружили аутоиммунное заболевание, и с тех пор я находилась в постоянных поисках — изучала научную литературу, проходила обучение у различных специалистов, пока не наткнулась на впечатляющие результаты нутрициологии, как направления функциональной медицины. Уже более 5 лет я профессионально развиваюсь в этой области. Сначала мне удалось поправить здоровье дочери, справиться со своими проблемами, а потом я начала помогать другим. Сегодня я работаю в крупнейшем проекте РФ в области нутрициологии — Международном институте интегративной нутрициологии, а также веду собственный образовательный проект и консультации.

Какие три важные составляющие здорового питания вы бы выделили?

Нутритивная плотность, разнообразие и индивидуальный подход. Нет универсального рецепта, при подборе питания нужно учитывать ваши особенности — начиная с генетики и заканчивая вашим образом жизни.

С чего начинается забота о правильном питании, с какого первого шага? Нужно сдать анализы или для начала достаточно ориентироваться на свое самочувствие?

Самочувствие — это главное! Первые нарушения можно увидеть по мельчайшим маркерам — состоянию кожи, волос, уровню энергии. Анализы — это прекрасный инструмент, но их показатели часто изменяются уже при длительных и выраженных нарушениях здоровья.

Работа с нутрициологом — это длительный процесс? Что дает одна консультация? И насколько быстро человек ощущает изменения на себе?



Нутрициолога можно сравнить с семейным терапевтом, но есть большое отличие — вы обучаетесь при помощи квалифицированного специалиста следить за своим здоровьем. Клиенты на первой консультации получают понимание о своих особенностях, навыки отслеживания нарушений работы ЖКТ и гормональной системы и трехмесячную экспресс-программу нутрицевтиков для решения острых проблем. Но здоровье — это процесс. Акцент должен быть не на лечении заболеваний, а на их профилактику. На ваше умение справляться с ежедневными стрессами, регулировать постоянно меняющийся гормональный фон в течение всей жизни, проводить профилактику преждевременного старения, поддерживать память и интеллект. В идеале у каждого должен быть свой нутрициолог, который знает слабые места и как подстелить соломку, регулирует питание, исходя из изменений в вашем организме, выстраивает длительную программу поддержки, регулярно проводит профилактику дефицитов.

Все мы слышали о различных историях с биодобавками, и у многих сложился стереотип об их бесполезности или даже вреде. В каком случае они могут навредить?

Только при избыточном применении, неправильном выборе форм нутрицевтиков. Например, есть генетические нарушения процессов детоксикации, а женщине при подготовке к беременности назначают фолиевую кислоту в неактивной форме. Это не только не поможет предотвратить нарушение развития будущего ребенка, но и ухудшит состояние мамы. Или не учитываются противопоказания к приему препаратов — так, витамин А при курении может привести к развитию онкологии, а при беременности — к порокам развития плода. Навредить можно и необдуманно выбранной диетой. Поэтому лучше обратиться к специалисту.

Ольга, наш журнал выходит накануне Международного женского дня 8 марта. Что бы вы хотели пожелать читательницам? Энергии для исполнения самых заветных желаний, любви и заботы. И, конечно, здоровья, ведь оно позволяет максимально почувствовать полноту и радость жизни!



Сайт: mum-nutrition.ru
IG: [mum_nutrition](https://www.instagram.com/mum_nutrition) VK: [eda_4life](https://vk.com/eda_4life)



ЧТО ТАКОЕ *флоатинг* И ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН

Ассортимент косметологических процедур растет с каждым годом. Одни процедуры действительно полезны, эффективность других может быть сомнительна, но, бесспорно, одной из главных новинок последних лет в области косметологии можно считать флоатинг. Его оздоравливающее и расслабляющее действие настолько сильно, что им пользуются даже те, кто обычно обходит стороной медицинские центры и салоны красоты.

Отключиться от проблем

Флоатинг — процедура, во время которой вас погружают в ванну с водой с высоким содержанием английской соли. Благодаря ее воздействию тело не погружается на дно, а балансирует на поверхности, что дарит уникальное ощущение невесомости. Полная свето- и звукоизоляция помещения, в котором находится ванна, позволяют отключиться от проблем и забот и насладиться расслаблением.

Для тех, чья жизнь состоит из сменяющих друг друга стрессов, флоатинг становится настоящим спасением.

Во время получасового сеанса психика человека переживает своеобразную перезагрузку, после которой ему будет гораздо проще расстаться с постоянным беспокойством, тревогами, страхом, гневом и другими разрушающими эмоциями. Разумеется, чтобы эффект был длительным, процедуру следует проходить регулярно. Считается, что час флоатинга равноценен 7 часам глубокого сна. А в глубоком сне человек обычно находится всего пару часов в течение ночи. То есть происходит очень мощная перезагрузка и восстановление сил.

Оздоровить тело

Во время флоатинга оздоравливается не только психика, но и тело. Во-первых, активно обновляется кожный покров, а ведь именно кожа первой свидетельствует о возрастных изменениях. Ее регулярное обновление и очищение — залог долгой молодости. Во-вторых, флоатинг показан страдающим от артрозов и восстанавливающимся после травм, в том числе и переломов. В-третьих, процедура снимает мышечное напряжение, что само по себе является профилактикой проблем со здоровьем. Флоатинг полезен и беременным, позвоночник которых во время вынашивания подвергается особенной нагрузке.

Что с противопоказаниями?

Одним словом, эффективность флоатинга трудно переоценить, однако у него есть и противопоказания. И среди них не только повреждения кожи, что очевидно, но также и гипертония, хронический отит, бронхит, бронхиальная астма и другие часто встречающиеся заболевания.

Получается, флоатинг недоступен людям с подобными проблемами? Вовсе нет, ведь существует так называемый сухой флоатинг. От традиционного он отличается тем, что между вами и соленой водой находится тонкая, но непроницаемая материя, по ощущениям напоминающая мягкую кровать. Эффективность процедуры от этого не снижается, однако у сухого флоатинга практически отсутствуют противопоказания, что является несомненным плюсом.



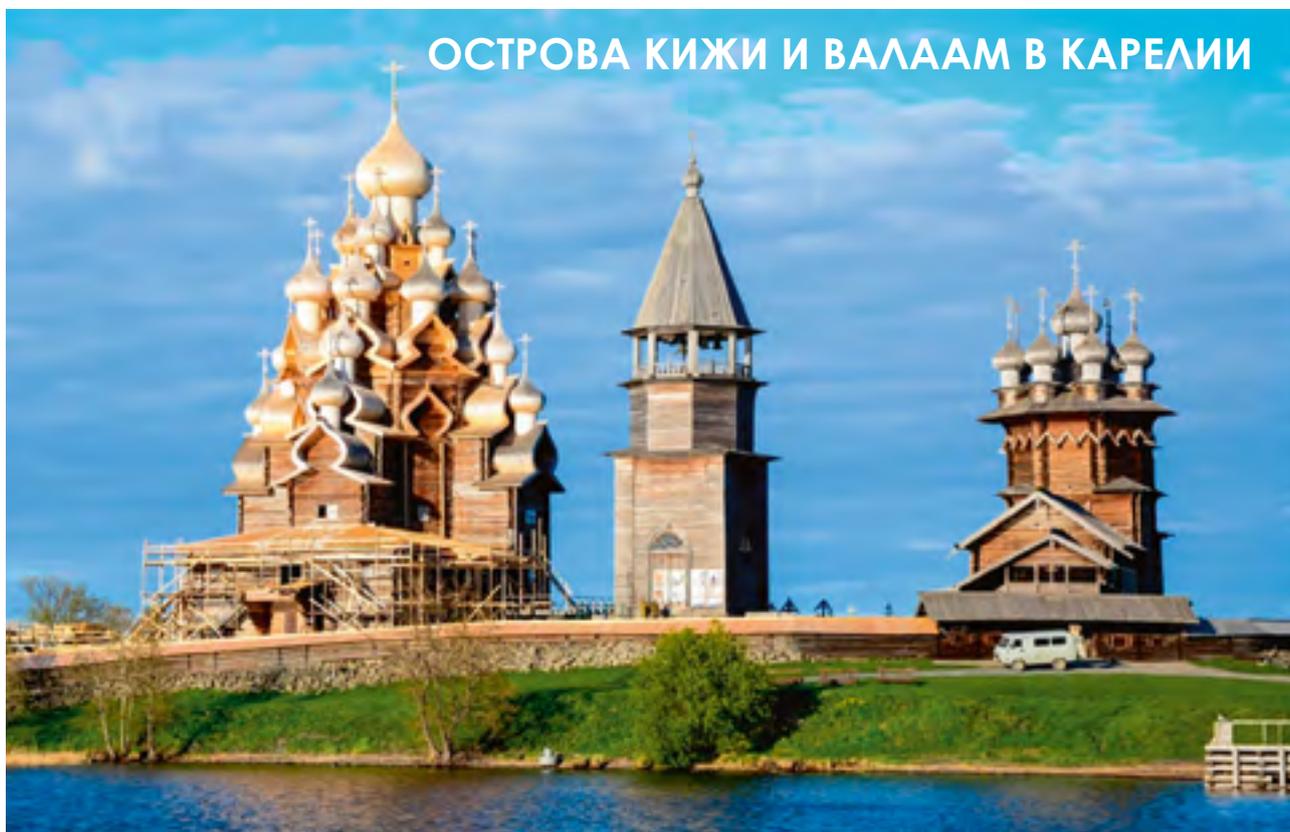
Если сочетать флоатинг с другими процедурами, например с обертываниями и массажем, их благотворное воздействие на организм вырастет многократно, как и общий уровень расслабления.

Оздоровляйтесь, наслаждаясь!



ИЗВЕСТНЫЕ И НЕИЗВЕСТНЫЕ МЕСТА СИЛЫ

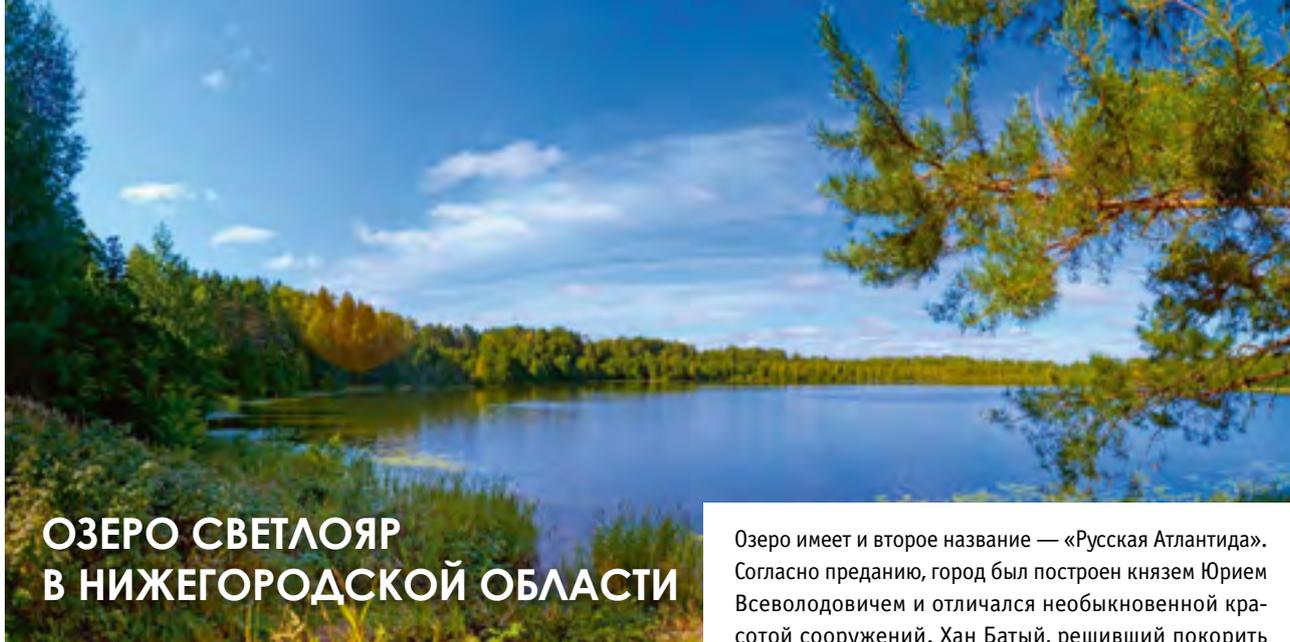
Местом силы принято называть географическую зону, оказывающую на человека особое воздействие — эмоциональное, духовное и даже физическое. Верующие связывают магию этих мест с божественным присутствием, мистически настроенные люди считают их проводниками космической энергии, а искатели приключений отправляются туда за свежими впечатлениями. В мире подобных зон достаточно много, но мы расскажем о тех, которые находятся в России. Люди, побывавшие в них, делятся разными впечатлениями, но сходятся в одном: это путешествие остается в памяти навсегда.



Необыкновенное успокаивающее влияние этих мест отмечают все приезжающие. Остров Кижы знаменит прежде всего церковью Преображения Господня, построенной без единого гвоздя. Старожилы уверяют, что на острове есть более сильное с энергетической точки зрения место — холм с часовней. Считается, что если страдающего от какой-то болезни оставить на холме на ночь, то наутро ему станет существенно легче. Есть на острове и более древние святыни — языческого происхождения. Так, известно, что на урочище Чертов Стул колдуны некогда совершали ритуалы и предсказывали будущее.

Валаамский архипелаг также хранит множество древних тайн. В первую очередь стоит посетить головной остров и монастырь, расположенный на нем. Сам архипелаг в стародавние времена был населен поклонниками языческих культов и, по сути, являлся гигантским капищем. На каждом острове можно найти те или иные следы их деятельности: рунические знаки, кельтские кресты, древние изрисованные камни и т.д.

Особого внимания заслуживает остров Дивный, имеющий прочную мистическую славу. Туристы, побывавшие там, нередко рассказывают о встречах с призрачными незнакомцами, которые приходят как будто ниоткуда и внезапно исчезают. Одни после посещения Дивного испытывают душевный подъем, а другие, наоборот, жалуются на упадок сил. Чтобы побывать на острове, нужна не только смелость, но и настойчивость: туристические маршруты его обходят, поэтому следует озадачиться поиском лодки.



ОЗЕРО СВЕТЛОЯР В НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Озеро имеет и второе название — «Русская Атлантида». Согласно преданию, город был построен князем Юрием Всеволодовичем и отличался необыкновенной красотой сооружений. Хан Батый, решивший покорить Китеж, направил к нему свои войска и с удивлением обнаружил, что он почти не имеет укреплений, а его жители только молятся и совсем не собираются защищаться. После начала монгольской атаки город стал погружаться под воду и скоро исчез под ней полностью. Местные утверждают, что в спокойную погоду из глубин озера доносится колокольный звон.

Достаточно в округе и языческих памятников. До славян эти земли населяла чудь (финно-угорские племена), оставившая после себя священные рощи (правда, большей частью вырубленные) и капища.

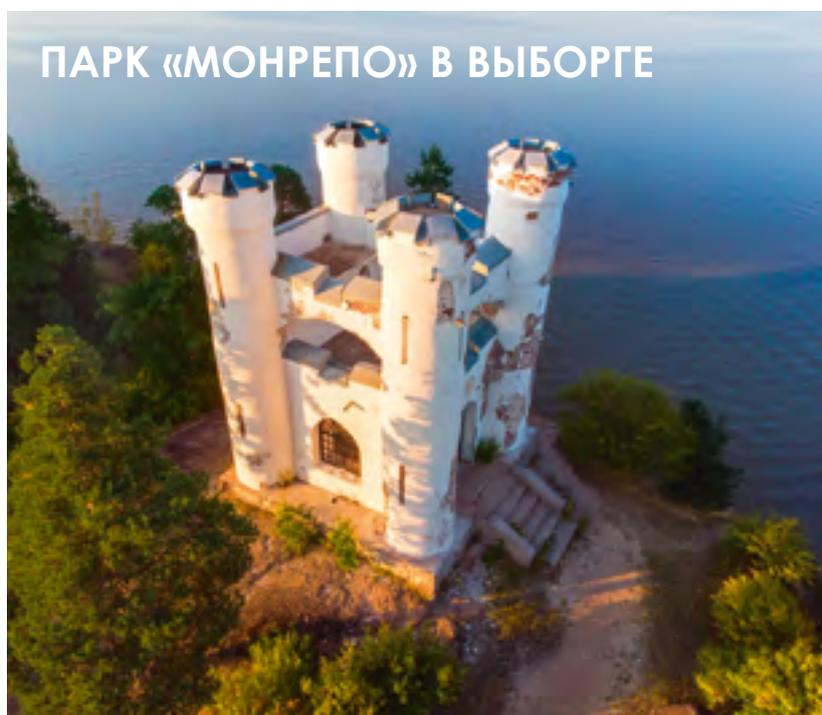
С чем бы ни связывали энтузиасты мистическую силу озера Светлояр, многие считают его способным исполнять желания. Чтобы заветная мечта воплотилась в жизнь, человеку нужно обойти озеро босиком, при этом неустанно повторяя про себя, чего он хочет... И, кстати, озерная вода считается святой, потому что может бесечно храниться в емкости и не портиться.



Мест, интересных сочетанием красочного природного ландшафта и необычной архитектуры, в европейской части России не так много. Одно из них — парк «Монрепо» в Выборге. Изначально территорию парка занимали карельские поселенцы, затем она была захвачена шведами. Во время одной из военных кампаний Петра I, в 1710 году, земли отошли к России.

Работу по обустройству парка начал его первый владелец — комендант Выборгской крепости Петр Ступишин. Но самую большую роль в облагораживании территории сыграл петербургский чиновник Людвиг Генрих Николаи, приобретший имение в 1788 году.

Отличительная черта «Монрепо» — умелое влечение архитектурных сооружений в природный «дизайн». К сожалению, многие сооружения либо полностью разрушены, либо находятся на реконструкции, но сам парк посетители ценят не столько за архитектурные памятники, сколько за состояние покоя и умиротворения, которое дарит прогулка по его территории. Особенно интересен в этом плане остров Людвигштайн (или остров Смерти): там расположены фамильный склеп Николаи и прилегающая к нему капелла.



ПАРК «МОНРЕПО» В ВЫБОРГЕ



БОЛЬШОЙ ЗАЯЦКИЙ ОСТРОВ НА СОЛОВКАХ

Говоря о местах силы России, нельзя не упомянуть о Соловках и в первую очередь о Большом Заяцком острове. Известен он древнейшими каменными лабиринтами, созданными неизвестным народом во II–I вв. до н.э. Их предназначение от нас скрыто, но основных версий две. Некоторые историки полагают, что лабиринты, или, как их называют местные, «вавилоны», служили религиозным целям и являлись местом богослужения. Согласно мнению других исследователей, эти каменные сооружения выполняли функцию связи с потусторонним миром и считались своеобразным перевалочным пунктом на пути из земной жизни в иную.

Впрочем, не так важно, для чего именно были созданы соловецкие лабиринты, — гораздо интереснее их воздействие на тех, кто по ним проходит. Каждый посетитель ощущает несомненный прилив сил, и многие впоследствии избавляются от серьезных проблем со здоровьем. Любители православной старины могут отправиться к Андреевскому скиту: его церковь является одной из древнейших в России. Неоднократно подвергавшиеся разорению сооружения сейчас активно восстанавливаются, они открыты для посещений туристами и паломниками.



СЕЙДОЗЕРО НА КОЛЬСКОМ ПОЛУОСТРОВЕ



Кольский полуостров находится в отдалении от самых популярных исторических и природных достопримечательностей, да и в списках рекомендуемых к посещению мест появляется нечасто. Однако и у него есть своя гордость — Сейдозеро. Расположенное в горном массиве Ловозерские тундры озеро почиталось еще саамами: на их языке «сейд» означает «святой». Оно отличается невероятной красотой, но это не единственное, за что его любят: все туристы, побывавшие там, отмечают благотворное влияние местной атмосферы на психику.

Разумеется, рядом с ним немало древних сооружений: останков обсерватории и камней с высеченными на них таинственными символами. Кто-то рассказывает о странных подземных шахтах под озером, но, даже если они действительно существуют, спускаться туда было бы чистым безумием. Отдохнув хотя бы день у Сейдозера, вы приведете в порядок мысли, успокоите нервную систему и решите проблемы со сном.



ОСТРОВ ОЛЬХОН НА БАЙКАЛЕ

Байкал всегда считался священным у сибирских народов, но остров Ольхон заслужил особенную славу. Издревле там собирались бурятские шаманы для молитв, и вряд ли в Сибири найдется место, где бы приносили больше жертвоприношений. Популярны среди туристов мыс Хобой, традиционное место для медитаций, мыс Богатырь, дарующий силу и долголетие, и Стол Чингисхана — валун с древними письменами. Но главная достопримечательность острова — Шаман-скала, или мыс Бурхан. По преданию, скалу в качестве обиталища выбрал некогда могущественный дух Хан Хутэ-баабай, поэтому именно там проводилось большинство обрядов и вершили правосудие. Считалось, что если преступник, оставленный на скале на ночь, не сойдет с ума и не утонет в Байкале, то его оправдают.

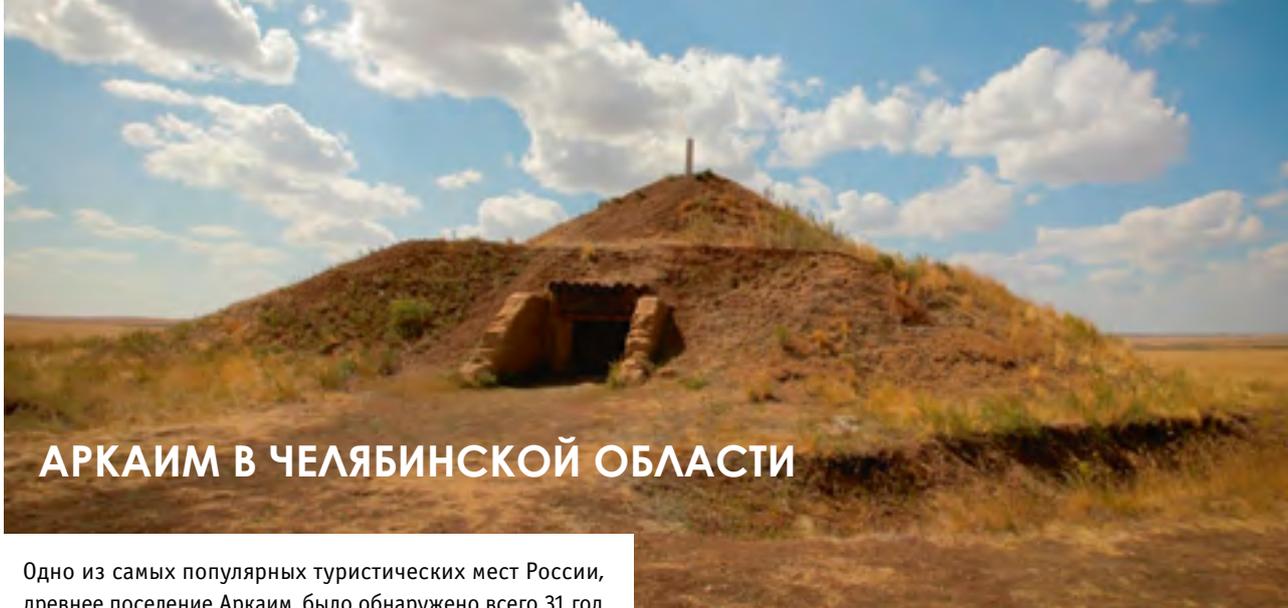
Местные всегда относились к скале с опаской и даже сейчас избегают ездить на машине и громко разговаривать, находясь поблизости, чтобы не потревожить духов умерших. Особенно эмоциональным людям, а также детям не стоит даже приближаться к Шаман-скале, чтобы не нанести непоправимый вред психике.



ГОРА БЕЛУХА НА АЛТАЕ

Самая высокая точка Сибири — гора Белуха — окружена невероятными преданиями. Она находится на равном удалении от четырех океанов, что дает право эзотерикам считать, будто именно здесь планета черпает энергию из космоса. Одни верят, что в горе обитает тюркская богиня Умай, другие — что где-то поблизости находится проход в легендарную Шамбалу, третьи искренне убеждены, что рядом с горой инопланетяне прячут свою стоянку. Несомненно только одно: те, кто побывал у подножия Белухи, получают заряд бодрости на многие месяцы вперед. Кроме горы, внимания стоят многочисленные озера, водопады, ледники и реки, так что, планируя поездку, рассчитывайте, что поход продлится несколько дней.

На саму Белуху лучше не взбираться без особенной надобности. Считается, что древние духи благосклонны только к человеку, которого настигла большая беда, и действительно ему помогают, а вот любопытствующих и экстремалов они неизменно наказывают, что подтверждается внушительной статистикой погибших на горе.



АРКАИМ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Одно из самых популярных туристических мест России, древнее поселение Аркаим, было обнаружено всего 31 год назад, в 1987 году, двумя школьниками из археологического отряда. Важность их находки трудно переоценить, ведь Аркаим был построен не позже I тысячелетия до н.э. Тем не менее территорию чуть было не отдали под водохранилище, но, к счастью, бесценный памятник удалось спасти.

Чаще других в Аркаиме привлекают внимание две горы. Одна из них, гора Любви, помогает тем, кто взобрался на нее, восстановить душевное здоровье и настроиться на светлые мысли. На вторую, Шаманку, или гору Прощения, люди поднимаются, чтобы испросить милости у высших сил. Те, кто побывал на них, часто рассказывают об ощущении необъяснимого восторга, которое появляется словно бы ниоткуда. Кроме того, находясь там, легко потерять счет времени: может казаться, что вы провели на горе несколько минут, в то время как на самом деле прошло несколько часов.



ГОРА ДЕМЕРДЖИ В КРЫМУ

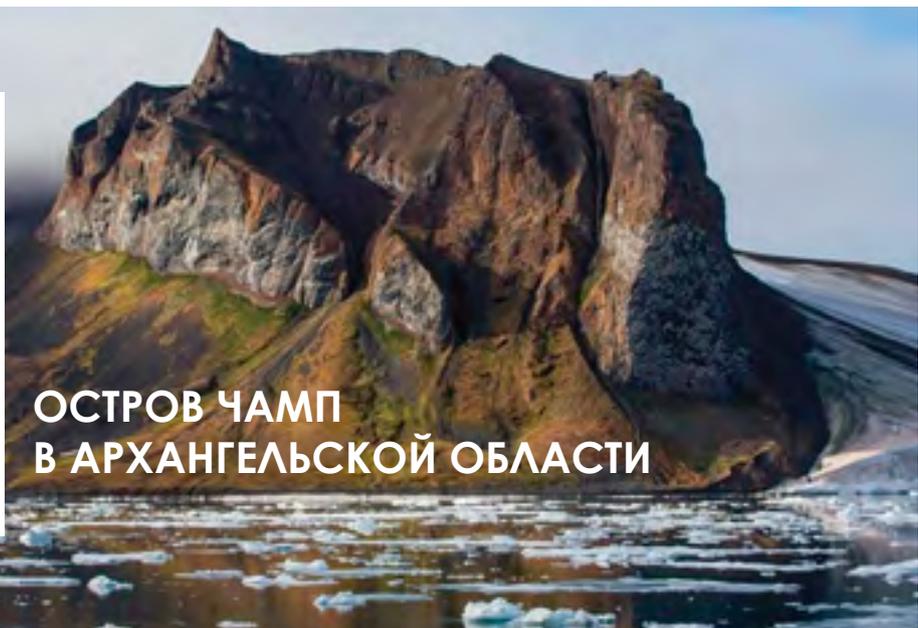
Это мистическое место таит в себе много загадок. Очевидцы уверяют, что встречали здесь странных человекообразных существ. А если попасть на эту гору в туман, то велик риск не вернуться. Впрочем, считается, что, находясь на ней в хорошую погоду, можно набраться сил и принять верное решение в сложной жизненной ситуации.



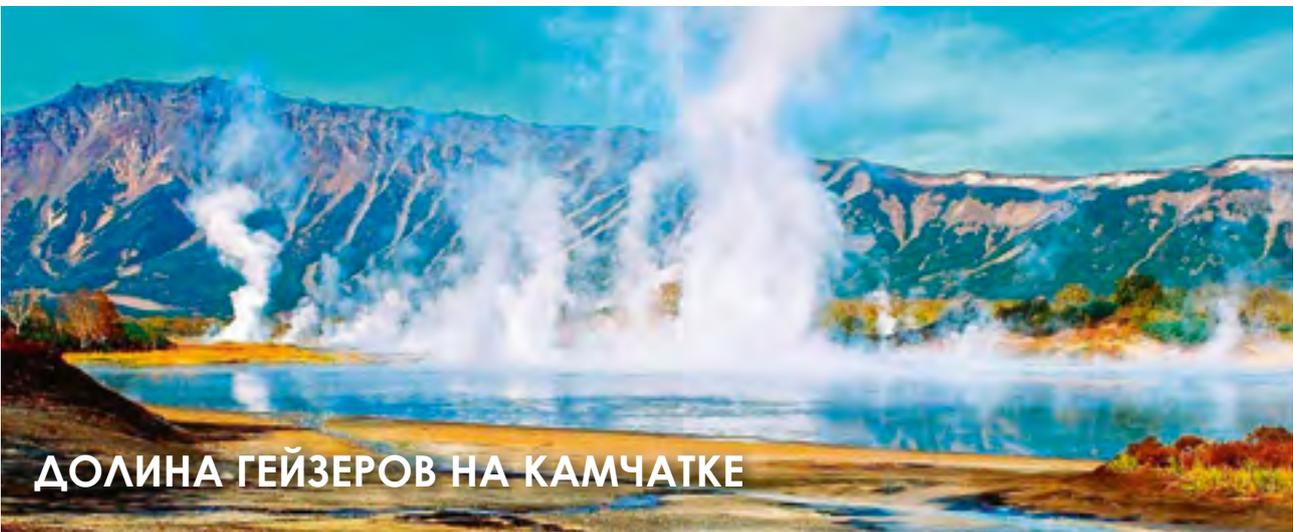
ДОЛЬМЕНЫ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

Дольмены — каменные мегалитические постройки, возведенные в древние времена неизвестными мастерами и разбросанные по всему Кавказу, — считаются и обсерваториями, и гробницами, и энергетическими пушками (мнения ученых разнятся по этому поводу). Но абсолютно все они сооружены именно в геоактивных местах. По поверьям, здесь исполняются желания и находятся ответы на важные вопросы.

На этом острове ученых привлекают загадочные валуны, многие из которых имеют идеально круглую форму, несмотря на довольно рыхлую структуру, похожую на плотно спрессованный песок. Некоторые сферолиты достигают огромных размеров. До сих пор нет однозначного мнения насчет их происхождения и насчет того, каким образом на поверхности этих шаров остались отпечатки акульих зубов.



ОСТРОВ ЧАМП В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ



ДОЛИНА ГЕЙЗЕРОВ НА КАМЧАТКЕ

Путешественники, видя клубящийся пар, водяные брызги, переливы цвета (зеленый, желтый, фиолетовый, красный), чувствуют себя на единственном в Евразии гейзерном поле как на другой планете. Это место покоряет красотой и заряжает энергией, но в то же время с ним нельзя шутить. Даже одно из грозных названий гейзеров — «Врата ада» — предупреждает о том, что здесь нужно быть осторожным и с уважением относиться к природе.

7 удивительных парков мира

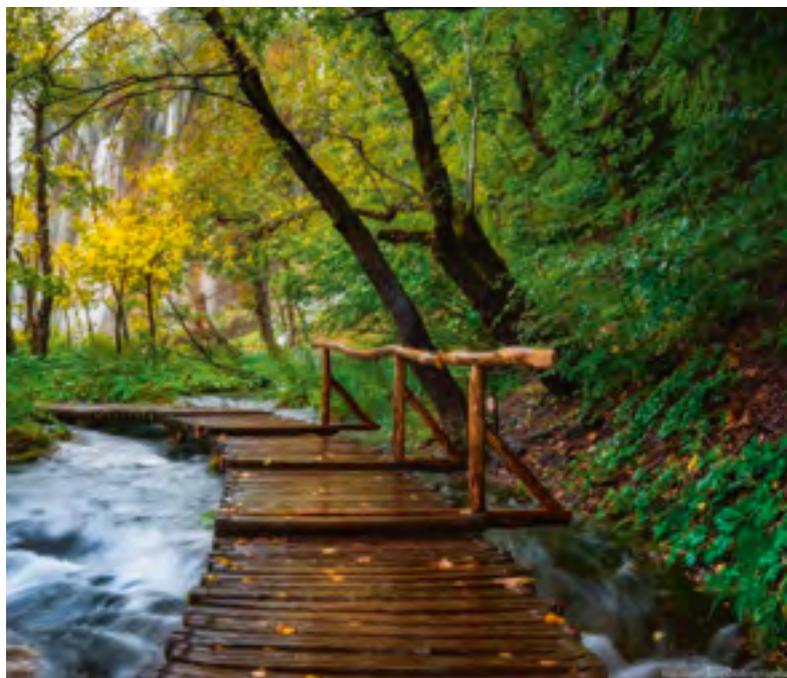
Путешествуя по миру, не переставай удивляться многообразию и глубине роскошных сюжетов и образов, где слились воедино чудеса природы, вдохновение и труд человека. Наша небольшая подборка уникальных садов и парков — очередное тому подтверждение.

«Плитвицкие озера», Хорватия

Парк «Плитвицкие озера» — это уникальная заповедная зона на высоте 400-1200 метров над уровнем моря. Он отличается поистине необыкновенными пейзажами, достойными полотен великих художников. Территория заповедника включает в себя буковый и хвойный лес, способный самовосстанавливаться, 16 крупных и несколько небольших озер, о природе происхождения которых ученые до сих пор спорят, а также 20 пещер и 140 потрясающих по красоте водопадов. При этом каждый год здесь зарождаются новые водопады. В зимнее время они частично замерзают и становятся сверкающими ледяными каскадами, по которым из озер бежит вода. Вид незабываемый!

В озерах обитает речная форель, а в лесах и можжевельниковых зарослях — свыше 120 видов птиц, среди которых встречаются и редкие, такие как голубой зимородок и орел-змееяд. Также в парке проживает множество животных — это и медведи, и волки, и рыси, и косули, и муфлоны.

В заповеднике для удобства посетителей проложено большое количество различных по длине маршрутов: небольшие рассчитаны на два часа неспешной прогулки, на самый длинный придется затратить 7-8 часов. По некоторым маршрутам удобнее проехать в туристическом электропоезде.





«Сады Бутчартов», Канада

Когда-то здесь располагался скромный сад небольшого размера, созданный женой одного промышленника, Дженни Бутчарт. Муж Дженни с удовольствием поддерживал хобби жены, а вскоре и сам серьезно увлекся обустройством сада. Супруги много путешествовали по миру и отовсюду везли саженцы и семена для своего сада, а также диковинных птиц — грациозных павлинов, белоснежных лебедей, экзотических попугаев...

Сегодня территория парка, на которой величествуют миллион видов растений, сотни водоемов и скульптур, занимает десятки гектар и имеет статус Национального парка. Необыкновенной красоты каскадные водопады, состоящие из множества ярусов, великолепные скульптурные фонтаны, водоемы причудливых форм, витые лестницы, деревянные мостики и извилистые дорожки органично дополняют разноцветный благоухающий растительный пейзаж. Помните сказку «Аленький цветочек» и диковинный сад, в котором очутилась главная героиня сказки? Оказывается, в такой чудесный сад можно попасть наяву!

В летнее время по субботам здесь играет музыка, устраиваются фейерверки, проходят развлекательные мероприятия.

«Сады Бутчартов» передаются по наследству из поколения в поколение. Каждый наследник достойно продолжает дело своих предков: и сохраняет традиции, и приносит в сады что-то новое, современное.



«Кекенхоф», Нидерланды

В городке Лиссе, между Амстердамом и Гаагой, расположился самый большой весенний сад в Европе «Кекенхоф» (Keukenhof). С нидерландского языка название парка переводится как «кухонный парк». Его также называют «Королевским парком цветов». Есть еще одно название — «Сад Европы».

История парка довольно необычна. В XV веке здесь располагалось имение графини ван Бейрен, которая любила выращивать травы для придворной кухни. Стоит отметить, что графиня была личностью яркой, с судьбой, достойной романа. За свои 36 лет графиня выходила замуж четыре раза, приняла участие в нескольких войнах (причем, согласно сохранившимся рукописям, в одном из сражений ее противником был собственный муж) и даже сидела в тюрьме. Парк цветов в его современном виде стал создаваться в 1949 году благодаря производителям и экспортерам цветов, решившим создать наглядную экспозицию для удобной и эффективной торговли цветами. Они начали выращивать здесь тюльпаны, гиацинты, нарциссы, японскую сакуру. Невероятное количество цветочных орнаментов парка в прямом смысле потрясает воображение. Всем романтикам и любителям цветов обязательно стоит побывать в этом месте.



«Сад космических размышлений», Шотландия

«Сад космических размышлений», расположенный в шотландском городе Дамфасе, на первый взгляд очень странный. Появился сад в 1989 году благодаря архитектору-постмодернисту Чарльзу Дженксу и его супруге — ландшафтному дизайнеру, эксперту по китайским садам, Мегги Чесвик. Трудом их стараний на территории площадью 16,2 га образовался необыкновенный сад с причудливыми линиями рельефа и изогнутыми формами, олицетворяющий собой размышления о космосе, возникновении Вселенной и вообще смысле жизни.

Оригинальный ландшафт сада разделен на пять областей, заполненных водоемами всевозможных геометрических форм, холмами, долинами и странными скульптурами, олицетворяющих собой сложные научные мысли. Помимо этого, в парке можно наблюдать цветники из алюминия, олицетворяющие черные дыры, многочисленные спирали, символизирующие цепочку ДНК и форму галактик, и многое другое.

Однако для туристов и любознательных местных жителей парк открыт лишь несколько дней в году. Это частная территория, и таково решение владельца.



«Грюнер Зее», Австрия

Зеленое озеро (Grüner See) — это озеро-парк в Австрии, расположенное у подножья гор Хошшваб (Hochschwab) недалеко от миниатюрного поселка Трагос (Trago). Зеленый цвет воды озера легко объясним — на его дне растут кусты и трава. Но уникальность озера связана прежде всего с его ежегодным преображением — дело в том, что с приближением весны из-за талого снега уровень воды в Зеленем озере поднимается на 3–4 метра и затопливает тропинки парка, его лужайки, и даже мостики и лавочки. Именно поэтому на протяжении весны и лета озеро становится излюбленным местом для дайверов — ведь только они могут в это время «погулять» по парку. Глубина озера летом достигает 12 метров. Правда, даже летом озеро достаточно холодное — температура воды не превышает +5°C.

В зимнее время Зеленое озеро мало чем отличается от других озер. Однако великолепный вид на горы, который открывается отсюда, привлекает к озеру-парку немало любителей красивых пейзажей, художников и, конечно, туристов, поэтому побыть в полном уединении здесь крайне сложно даже зимой.



«Чжанцзяцзе», Китай

Национальный парк «Чжанцзяцзе» — это удивительное по красоте место, при первом взгляде напоминающее пейзажи «Аватара». Недаром самые высокие пики гор парка, высотой 3 км, названы туристами горами Аватара.

Вид в парке просто завораживающий: всего около 3000 пиков и утесов самых причудливых очертаний, покрытых густой растительностью, возвышающиеся над тропическим лесом, пещеры, горные реки, озера и водопады, большое разнообразие флоры и фауны не оставляют равнодушными ни одного посетителя парка. Здесь же находится самый высокий естественный мост в мире, соединяющий пики двух скал на высоте 357 метров. Его еще называют «Мост через небо». Длина этого природного творения — 50 метров, ширина — 4 метра, а толщина достигает 5 метров.

Посетителям рекомендуется приезжать в национальный парк «Чжанцзяцзе» в теплую ясную погоду, т.к. в пасмурную погоду в горах за туманом можно не увидеть всей красоты этого чудесного места.



Парк «Суан Нонг Нуч», Тайланд

Тропический парк Suan Nong Nooch — это 240 га ботанических садов, раскинувшихся недалеко от курортного города Паттайи в Тайланде. Великолепные сады орхидей и кактусов, огромнейшие коллекции папоротников, пальм, а также зоопарк и потрясающий парк с чудесными тропическими бабочками покоряют с первого взгляда не только взрослых, но и детей. Один из садов парка украшают интересные скульптуры, созданные из обычных цветочных горшков, камня и проволоки — слоны, огромные насекомые, пальмы, паровозы...

История этого знаменитого парка началась в 1954 году — с того времени, как госпожа Нонг Нуч (Nong Nooch) приобрела эти земли для фруктовой плантации. Но вскоре, воодушевившись путешествиями, она решила создать на этих землях тропические сады с декоративными растениями. Сегодня «Суан Нонг Нуч» считается одной из самых известных и посещаемых достопримечательностей в мире. В парке «Нонг Нуч» проводят множество интересных развлекательных мероприятий, в том числе знаменитое шоу слонов. Сад прославился также и огромным вкладом в науку. Причем его исследовательские центры располагаются здесь же, посреди благоухающих цветников, рядом с многочисленными прудами. Помимо этого, на территории парка открыта своя школа ландшафтного дизайна, есть сеть ресторанов, кафе и даже собственный отель.



О ТАЛАНТЕ

Что такое талант? Можно ли его обуздать или он диктует своему обладателю собственные правила? Чем талантливый человек отличается от посредственного? На эти вопросы отвечают те, кто, несомненно, обладает большим талантом.

*Каждый ребенок отчасти гений,
а каждый гений отчасти ребенок.*

Артур Шопенгауэр



Если не верить в себя самого, нельзя быть гением.

Оноре де Бальзак

*Только посредственности
всегда в форме.*

Сомерсет Моэм



*Давно уже было замечено, что таланты
являются всюду и всегда, где и когда суще-
ствуют общественные условия, благопри-
ятные для их развития.*

Георгий Плеханов

*Я вообще не верю в одну единствен-
ную силу таланта, без упорной работы.
Выдохнется без нее самый большой
талант, как заглохнет в пустые род-
ник, не пробивая себе дороги через пески...*

Федор Шаляпин





Если бы хотела запомниться как та, кто сделала все, что может, с тем талантом, который у нее есть.

Джоан Роулинг

Произведение искусства — это уролок мироздания, увиденный сквозь призму определенного тел.пераметра.

Эмиль Золя



Талант — как породистый конь, необходимо научиться управлять им, а если дергать поводья во все стороны, конь превратится в клячу.

Максим Горький

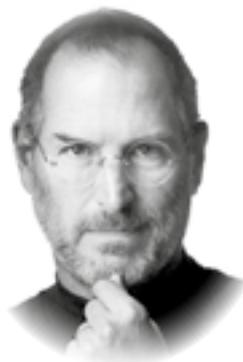
Не судите о способностях по легкости усвоения. Успешнее и дальше идет тот, кто мушкетерски преодолевает себя и препятствия. Любви к познанию — вот главное мерило.

Антуан де Сент-Экзюпери



Творчество — это соединение вещей. Когда вы спрашиваете творческих людей, как они что-то сделали, они чувствуют себя немного виноватыми, потому что они ничего особенно не сделали — они просто что-то увидели.

Стив Джобс



*Кто мудр поистине,
тот пренебрег вопросами праздными:
«Кто же властвует миром: жена или муж?»*

Чосер Джефри

ЛУЧ СВЕТА ДЛЯ ГЕНИЯ

Если женщины не делают карьеру лично, то часто становятся мощным стимулом, поддержкой и опорой для своих мужей, благодаря чему последние добиваются небывалых политических, творческих и научных высот. Наверняка и в вашем окружении есть подобные примеры. А, заглянув в историю, мы и там найдем немало тому подтверждений.



Хильдегарда — жена Карла Великого — оказала значительное влияние на своего супруга. Можно без преувеличения сказать, что именно она сделала из него Карла Великого. До встречи с ней Карл был слишком закомплексован и нерешителен. Она же вдохнула в него свой оптимизм, бесстрашие, целеустремленность. Спустя немного времени после свадьбы Карл отправился в свой первый поход на саксонцев. Хильдегарда, с которой он не мог расстаться ни на минуту, все время была рядом с ним. Она спала в повозках, шагала по грязи, переходила реки по понтонным мостам, разделяла жизнь франкских воинов... Было трудно, но Хильдегарда была счастлива: ведь она доставляла своему мужу то, без чего он не мог обойтись даже в пылу сражения — женскую нежность. После смерти своей возлюбленной у Карла было немало женщин, но восполнить свою утрату он так и не смог...



Карл Маркс не ошибся, раз и навсегда выбрав Женни фон Вестфален себе в спутницы. Она была не просто женой, она была его соратницей, бесконечно преданной их общему делу. Женни переписывала его статьи, встречалась с его соратниками, собирала архив и талантливо одалживала деньги, когда семья находилась на грани банкротства. Некоторые современники Маркса утверждали, что без Женни он никогда бы не стал тем, кем стал. Нет никаких сомнений в том, что учение Маркса-Энгельса отчасти было и учением Женни фон Вестфален.



Елена Ивановна Рерих — в девичестве Шапошникова — вошла в историю не только как спутница, вдохновительница и жена Николая Константиновича Рериха. Будучи необычайно одаренной женщиной — талантливой пианисткой и автором многих книг, она была для Рериха духовным лидером, подвижником и философом. Вместе они прожили долгую счастливую жизнь, хотя на их долю выпало немало трудностей и испытаний. Николай Константинович нежно называл свою жену «Лада моя». Именно образ этой женщины с безукоризненным вкусом и чуткой душой вдохновил его на воплощение Верной Жены, Вечной Жены, Ярославны, Царицы Небесной, скрывающей свое лицо Матери Мира и, наоборот, открывающей лицо уставшему страннику Держательницы Мира.

Вопрос о влиянии на труды Альберта Эйнштейна его жены Милевы Марич — дипломированного математика — до сих пор остается спорным. Однако сам Эйнштейн этого никогда не отрицал. В письмах он называл Милеву «созданием, равным мне, — таким же сильным и независимым». Известный советский физик, академик Абрам Иоффе утверждал, что видел подготовленные и впоследствии утраченные исторические рукописи 1905 года для «Annalen der Physik» с изложением теории относительности, которые были подписаны двумя именами: Эйнштейном и Марич! Но по неизвестным причинам при публикации материала осталось лишь одно — Эйнштейна.

Между ними существовало определенное расстояние, так как великий ученый очень часто нуждался в одиночестве для проведения своих исследований, но Милева всегда оставалась не только верной женой для Эйнштейна, но и ценным помощником в работе.



*Жена, не ведущая мурса вперед,
неприменно толкает его назад.*

Джон Стюарт Милль

«Без моей жены, — заметил Набоков как-то, — я бы не написал ни одного романа». Вера, родившаяся в семье высшего общества, интеллигентная и образованная, посвятила 52 года своей жизни мужу. Она простила ему все, даже измены. А еще сделала все для того, чтобы его литературный гений стал известен всему миру — она спасла от огня рукопись «Лолиты». Вера и сама стремилась добиться успеха в литературе, но это желание было принесено в жертву мужу. Она занималась литературными делами мужа, была его первым рецензентом и редактором, хотя впоследствии и отрицала это. По мнению романиста Гербера Голда, Вера Набокова выиграла звание чемпионки мира в конкурсе писательских жен. Ее останки покоятся под надгробной плитой с эпитафией «Жена, муза и агент».





Дали и Елена Дмитриевна Дьяконова, вошедшая в мировую историю искусств как Галя, прожили вместе 53 года. Галя по-французски означает «праздник». Она и впрямь стала праздником вдохновения для Сальвадора Дали, главной моделью для живописца. До встречи со своей музой художник стоял на пороге собственной славы. Галя помогла ему перешагнуть этот порог. «Скоро вы будете таким, каким я хочу вас видеть», — объявила она ему, и художник ей поверил. «Я слепо верил всему, что она предсказывала мне». Но Галя не только предсказывала, она самоотверженно и самозабвенно помогала ему: искала богатых спонсоров, организовывала выставки, продавала его картины. Галя была его нянькой, секретарем. Когда не шли картины, Галя заставляла Дали заниматься различными поделками: разрабатывать модели шляпок, пепельниц, оформлять витрины магазинов, рекламировать те или иные товары...

Габриэль Гарсиа Маркес и Мерседес Барча Пардо встретились на танцполе. Известный колумбийский прозаик в те годы был бедным студентом, она — 13-летней девочкой. «Я только сейчас понял, что все стихи, которые я писал, были посвящены вам. Будьте моей женой», — сказал Маркес. Спустя 13 лет общения по переписке они сыграли свадьбу и уже никогда не расставались. Маркес научил девушку готовить и окружил любовью. Она делила с ним бедность, растапливала камин, сортировала черновики, добывала бумагу и сигареты. У семьи не было денег. Чтобы отдать роман «Сто лет одиночества» издателю, Мерседес продала миксер и фен. Вскоре этот труд принес Маркесу большие гонорары, Нобелевскую премию и мировую славу. Жена писателя предпочитала оставаться в тени, за всю жизнь она дала лишь одно интервью.

*Медицина — великая
воспитательница мужчин.*
Анатолий Франс





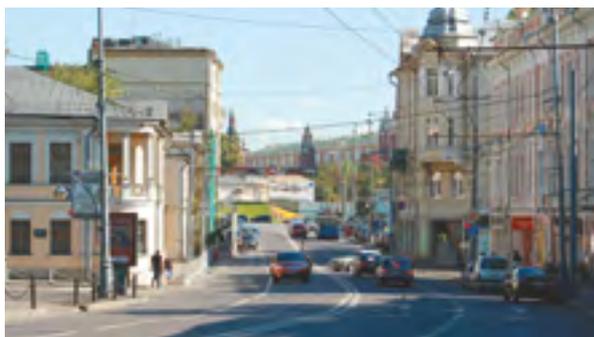
Психологический центр на Волхонке

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

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

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

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



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

Тел. (495) 646-77-33, (495) 220-11-10
г. Москва, ул. Волхонка, д. 6, стр. 5
www.psy-centre.ru

Праздник без хлопот!

В праздник всегда хочется порадовать близких, вот только посвятить много времени готовке особого желания нет. Поэтому предлагаем приготовить вкусные, оригинальные, но простые блюда!

Ирландское рагу

Ирландская кухня славится своими простыми рецептами, найти все необходимые для приготовления ингредиенты не составит большого труда. При этом блюда ирландской кухни вкусны, сытны и полезны

Ингредиенты

- Баранина (плечо или шея барашка) — около 1 кг
- Лук репчатый — 5 шт.
- Морковь — 3–4 шт.
- Картофель — 6–7 шт.
- Вода — 3 ст.
- Масло растительное — 2 ст.л.
- Соль, перец — по вкусу
- Мука — 2 ст.л.
- Зелень — по вкусу

Приготовление

1. Лук очистить, нарезать кольцами и слегка обжарить в сотейнике на растительном масле, добавить к луку морковь, нарезанную тонкими полосками, и обжарить в течение нескольких минут вместе с луком.
2. Баранину нарезать кубиками среднего размера, картофель — на четвертинки. Добавить их в сотейник к луку и моркови. Приправить по вкусу солью и перцем, влить воду и поставить вариться. Не забывать снимать образующуюся пену. Затем уменьшить огонь, накрыть крышкой и томить до готовности мяса и овощей (примерно 1 час). По желанию в рагу можно добавить муку, разбавленную в небольшом количестве воды.
3. Как только рагу загустеет, сразу же с подать к столу в широкой посуде с крышкой. По желанию рагу можно посыпать измельченной зеленью.



Овощной салат с курицей и фасолью

Все ингредиенты в этом блюде можно менять под свой вкус. В качестве заправки к салату идеально подходит майонез, но тем, кто не любит этот продукт, мы предлагаем альтернативный, более полезный вариант.

Ингредиенты

- Перец болгарский — 1 шт.
- Помидоры черри — 100 г
- Салат айсберг — 1/2 коч.
- Фасоль отварная — 250 г
- Индейка или курица (отварная) — 200 г
- Лук зеленый — 1 пуч.

Для заправки

- Масло растительное — 3 ст.л.
- Укус винный или яблочный — 2 ст.л.
- Чеснок — 1 зубч.
- Травы прованские — 1 ч.л.
- Сахар — 1 ч.л.
- Соль, перец черный — по вкусу

Приготовление

1. Вымыть и обсушить овощи. Мелко нарезать овощной салат, помидоры черри — пополам, болгарский перец — мелкими кубиками. Измельчить зеленый лук.
2. Выложить нарезанные овощи и фасоль в салатник. Добавить мясо индейки или курицы (если вам нужен вегетарианский вариант — мясо не добавляйте).
3. Для заправки: в чашку добавить растительное масло, уксус, измельченный чеснок, немного черного перца, щепотку соли, смесь прованских трав, соль и сахар. Перемешать и слегка взбить.
4. Быстро добавить заправку в салат, пока соль не осела.



Нежное печенье по-португальски

Печенье с нежно-сливочным вкусом, которое буквально тает во рту, готовится очень быстро и из минимального набора продуктов. Для аромата можно добавить корицу, ваниль или цедру лимона.

Ингредиенты

- Сливочное масло — 100 г
- Желток яичный — 1 шт.
- Сахар — 5 ст.л.
- Мука — 170 г

Приготовление

1. Соединить мягкое сливочное масло, сахар и желток. Перетереть все вместе лопаткой или руками. Добавить 4 ст.л. муки (остальная часть муки — для обваливания).
2. Замесить однородное мягкое тесто. Скатать печенье в форме длинных брусочков. Длина и размер брусочков могут быть разные.
3. Обвалять печенье в сахаре со всех сторон и выложить на противень, застеленный пергаментом или силиконовым ковриком. Выпекать при температуре 200 градусов около 15 минут.



Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

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

Светлана Ленкова:

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

Оказывает следующие услуги:

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

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

Контактные данные:

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

Сайт: svlenkova.com

Email: mail@svlenkova.com

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



TRUST THE BOTTLE

физиологичная anti-age косметика по индивидуальным рецептурам

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

Тел.: +7 (910) 460-60-06
Email: shevchenko.valeria@gmail.com
Сайт: iloveskin.ru | IG: [iloveskin.ru](https://www.instagram.com/iloveskin.ru)



ВЕРА

АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

Практикующий психолог,
кандидат психологических наук,
обладатель премии **National
Business Awards**

в номинации «Сенсация года» за
открытие естественно-психиче-
ского метода в интегративной
психотерапии

Помощь психолога в сфере:

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

Тренинги и семинары:

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

Тел.: + 7 (926) 586-59-30
+ 7 (977) 567-05-94
Сайт: yanisheva.ru
Email: vera@yanisheva.ru

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