

Бизнес Леди *life*

Еще один шаг к ус

06-07/2019

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

КАК ПРИУЧИТЬ
сотрудников
К ВЕЖЛИВОСТИ

МОДНЫЕ
ЦВЕТА ЛЕТА: *все,*
кроме скучного

ВОСТОЧНЫЙ ВОЯЖ:
город-музей

Курсор

МАРИЯ
ЛЕДДА

ПСИХОЛОГ, ЖЕНСКИЙ
ТРЕНЕР, АВТОР МЕТОДОЛОГИИ
ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

«МЕЧТАТЬ СТОИТ ВСЕГДА!»

*Читайте интервью с владелицей
косметической компании TRUST the BOTTLE
Валерией Шевченко на стр. 40*





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)



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

МАРКЕТИНГ

- 6 Топ средств для увеличения продаж
- 10 В ногу со временем, или Зачем педагогу личный бренд?

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 26 Мария Ледда: «Мечтать стоит всегда!»

УСПЕХ

- 12 Карина Антонова. Доверие – залог успеха
- 20 Регина Листопад: «Я – рискованный человек»
- 32 Альфира Герман: «Я мечтала стать феей!»
- 36 Елена Тимошенко: «Вдохновляю личным примером!»
- 40 Валерия Шевченко: «Я совершила революцию в косметологии»
- 56 Инна Богомолова: «Не хочу жить по чужому расписанию!»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 7 Эльмира Мандыбаева. Услышать и познать себя
- 9 Любовь Ивантеева: «Мне нравится помогать людям»
- 15 Олеся Засимова. Эксклюзивно и статусно!
- 17 Галина Маурова: «Моя профессия – это образ жизни!»
- 18 Алина Бадретдинова. Путеводная звезда
- 23 Лилия Морозова. От безвыходности – к решению проблемы!
- 31 Анастасия Рогозова. Неудач не бывает!
- 45 Юлия Бодня. Нейропсихология без гламура
- 46 Ирина Арапова. В мире эксклюзивных ароматов
- 51 Марина Равчеева: «Если мне доверяют, успех обеспечен!»
- 53 Ирина Лавочкина: «Рутинная – не для меня!»

НА ОБЛОЖКЕ:



Психолог, женский
тренер, автор методологии
личностного развития

Мария Ледда

«Мечтать стоит. Раз такая фантазия в уме есть, значит, она часть судьбы. Мы помещаем в голову определенную картинку, и она становится фрагментом нашей личности. Но для начала можно поставить цель больше зарабатывать, перебраться из общежития в свое жилье... Для меня пять лет назад то, что я осуществляю сейчас, было чем-то нереальным, заоблачным и космическим, но благодаря структуре я к поставленным целям уже гораздо ближе. Например, я грезилась о ретрите в Италии для моих учениц (даже сохранилась рассылка, где я об этом писала четыре года назад), и вот в начале мая мы его провели. Все получилось даже лучше, чем планировалось. То есть не нужно отказываться от своих желаний, даже если они кажутся космическими...»

Читайте интервью на стр. 26



ОБРАЗ ЖИЗНИ

ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

22 В чем разница?

ЭТИКЕТ

24 Вежливость все двери открывает

СТИЛЬ

34 6 модных цветов лета

ОТНОШЕНИЯ

38 Свинг: стоит ли соглашаться?

ВОЯЖ

42 Луксор. Загадки Древнего Египта

САМОРАЗВИТИЕ

48 Ольга Шигина. Что нужно тем, у кого все есть?

ЗДОРОВЬЕ

52 Чем вреден ЗОЖ

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

58 Фитнес-запеканки

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛИКИ ИСТОРИИ

54 Ольга Спесивцева. Трагическая Жизнь



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 Беляева,
Полина Авдеева, Ксения Пименова,
Елена Александрова, Екатерина Билевская и др.

Менеджеры по рекламе

Оксана Чиглинцева, Светлана Никитина,
Светлана Давыдова

Фотограф-журналист

Вячеслав Гаврилов

Шеф-дизайнер

Джулия Хамедова

Фото на обложке:

Фотограф – Д. Каццола

ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

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

Свидетельство о регистрации

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

Тираж 54 000 экз.

Распространение

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

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

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

ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Салоны красоты

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

В клубных домах:

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

А также:

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

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

Бизнес-центры

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

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



Недавно я стала свидетелем интересной дискуссии – говорили о силе духа и ее истоках. Тема не философская, а, скорее, житейская: сила духа сегодня является едва ли не определяющей константой в решении многих вопросов нашей жизни. При этом я четко разделяю понятия «сила духа» и «сила воли». Первое на порядок выше и сложнее по сути. Но главное – сила духа напрямую связана с интеллектом человека. А вот сила воли вовсе не обязательно. Кто из нас не встречал в жизни волевых людей, которых и близко не назовешь интеллектуалами?.. Выходит, сила духа – нечто более совершенное? И самый важный вопрос: откуда берется эта сила духа? Да, закаляется испытаниями. При этом одного убьет их легкое дуновение, а другой и при ударе выстоит. Опять вопрос: почему?

Судить по себе, наверное, неправильно. Но если начинать с себя, скажу откровенно: мне очень повезло с родительской семьей – во всех отношениях. Причем на уровне генетики силой духа отличался буквально каждый член нашего рода. Конечно, все это вкупе с воспитанием и большой любовью родителей сыграло определяющую роль в моей жизни и судьбе. Может, в том числе и поэтому я всегда восхищаюсь теми, кому не посчастливилось родиться и вырасти в благодатных условиях, но кто выстоял и нашел в себе силы не пойти по извилистому пути, а нередко и добился грандиозных успехов. Где они черпали силу духа? На кого и на что ориентировались? А те, кто вырос в сложные военные и послевоенные годы? Мощная поддержка государства была, да. Она помогала, вела по жизни, точнее сказать. Вступая во взрослую жизнь, даже после детского дома (не говоря уже «после любого учебного заведения»), человек знал, что его ждет, какие возможны перспективы и что он должен предпринять для своего счастливого будущего. Тем не менее вся жизнь была неразрывно связана с развитием интеллектуальных способностей, получением образования и стремлением самосовершенствоваться.

Времена изменились. Но сегодня на вопрос, что делать человеку в сложной жизненной ситуации, в чем найти опору и как воспитывать в себе эту сильную духом личность, я бы, не задумываясь, ответила: заниматься самообразованием, изучать иностранные языки и/или осваивать новые направления в той области, которая интересна, общаться с более опытными и успешными людьми – одним словом, обогащать, развивать и тренировать свой мозг, чтобы он стал хранилищем мудрости и неисчерпаемого вдохновения!

А что вы думаете о силе духа? Пишите нам в редакцию – в одном из ближайших выпусков мы обязательно подготовим материал с обзорами ваших ответов.

**Главный редактор
Елена Гаврилова**



ТОП СРЕДСТВ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПРОДАЖ

В любом бизнесе наступает момент, когда уровень продаж снижается, а некогда эффективные механизмы привлечения новых клиентов больше не работают. Отчаиваться в такой ситуации не стоит, тем более что у любой проблемы есть решение. Итак, что может помочь увеличить прибыль?

1 Бесплатный период пользования

Многие компании отказываются предоставить клиентам бесплатный период пользования, и совершенно напрасно. Желание не упустить прибыль во что бы то ни стало в конце концов обернется против вас, ведь, потакая ему, вы упускаете возможность расширить клиентскую базу. Привыкнув к услуге за определенный период, человек чаще всего соглашается ее продлить, но уже не бесплатно. Таким образом, отказавшись от сиюминутной выгоды, вы выиграете в перспективе.

2 Анализ ошибок

Кто, заходя на продающий сайт, сталкивался с отрицательными отзывами? Компания стремится продать товар, и представляется вполне логичным, что она публикует прежде всего выхолащенные однообразные отзывы. Но согласитесь: по-настоящему сильный игрок не боится признавать свои ошибки. Получив негативную реакцию, не игнорируйте ее, а помогите клиенту устранить проблему. Опубликовав такой отзыв на сайте и описав, что компания предприняла, чтобы клиент был доволен, вы тем самым покажете, что умеете справляться с трудностями.

3 Предоставление гарантий

Здесь все настолько просто, что многие не считают нужным уделять этому внимание. Отправляя товар клиенту, укажите сроки его получения. Не так важно,

чтобы они были небольшими, – клиент готов подождать, если понимает, что ваша продукция качественная. Важно, чтобы эти сроки действительно соблюдались. Ведь если вы однажды обманули клиента, то вряд ли он доверится вам повторно.

4 Дополнительные стимулы для покупки

Если вы можете предоставить клиенту что-то еще, помимо пользы или удовольствия от покупки, сделайте это. Бонусом может быть не только скидка на последующие покупки, но и участие в каком-то мероприятии. К примеру, укажите, что 1% средств от продажи компания перечисляет фонду помощи детским домам или другим благотворительным организациям. Так у клиента появится ощущение, что он не просто приобретает товар или услугу, но и участвует в социально значимой акции.

5 Сюрпризы

Компания, которая оказывает свои услуги качественно и в срок, уже заслуживает уважения. Но компания, дарящая клиентам подарки, – это совсем другой уровень. Маленькая безделушка, которую клиент найдет, открыв посылку, приличная сумма бонусных баллов в честь его дня рождения, поощрение постоянным клиентам – все это станет неожиданностью для ваших покупателей, мотивирующей их оставаться с вами и дальше.



Услышать и познать себя

Интервью: **Е. Кудряшова**
Фото: из архива **Э. Мандыбаевой**

Немногие из нас хорошо знают свое истинное предназначение и живут гармонично. В большинстве своем люди направляют силы не в то русло, игнорируя душевные потребности, не задумываясь о врожденных талантах, не чувствуя счастья. Есть разные способы изменить жизнь к лучшему, но начинать всегда нужно с внутреннего мира. Об этом мы поговорим с чакрологом, психологом и родологом для своего рода Эльмирой Мандыбаевой.

Эльмира, вы занимаетесь родологией. Какой главный результат она дает людям?

Сейчас я сертифицированный родолог для своего рода, то есть могу консультировать только родных. И обучаюсь дальше на родолога-консультанта. Из-за рождения второго ребенка пришлось взять перерыв в учебе, но планирую продолжить. Осознания после работы с членами семьи, конечно, огромные. Начинаешь понимать взаимосвязь своих мыслей, поступков, ситуаций с историей жизни собственных предков. Меняется восприятие и себя, и рода. Появляется ощущение поддержки, более глубокой опоры, когда видишь, что за тобой «стоят» близкие люди, – и будто крылья за спиной вырастают. Но если человек не принимает свой род, носит в душе обиды на родителей, бабушек-дедушек или вовсе не общается с членами семьи, то они будут тянуть вниз и не давать возможности «взлететь». Сами по себе предки не влияют на нашу жизнь. Воздействие идет из чувств и эмоций по отношению к ним. Родология помогает распознать их и трансформировать в позитивное русло, чтобы история рода стала нашим ресурсом, а не источником проблем.

Как чакроанализ помогает клиентам? Есть ли случаи удивительного изменения жизни?

Чакроанализ дает четкое понимание врожденного энергетического потенциала человека, то есть сильные

и слабые стороны от природы. Конечно, каждый может и должен это понимать сам, если изучает свой внутренний мир. Но по опыту могу сказать, что только 10–15% людей гармонично проживают жизнь и не нуждаются в помощи. Большинство не умеет слушать и слышать себя, поэтому так важно обращаться к специалисту (психолог, родолог, чакролог, астролог, нумеролог). Чакроанализ раскрывает код жизни, показывающий, какие задачи стоят перед душой человека, то есть уроки, которые необходимо пройти. Нередко бывает, что у клиента все время создаются похожие ситуации – будто замкнутый круг. Мы получаем точный ответ: предназначение этих событий, путь решения, результат (как позитивный, так и негативный).

Случаи удивительных изменений, конечно, есть. Мне пишут и звонят по несколько человек в день – с благодарностью. В основном говорят, что стали лучше себя понимать и увидели направление в жизни. В последнее время часто обращаются с проблемами в детско-родительских отношениях и врожденными болезнями детей. Чакроанализ показывает истинные причины, с которых нужно начинать. И хорошие результаты появляются почти сразу же.

Вы занимаетесь и популярной сегодня системно-векторной психологией. В чем ее ценность?

Она дает возможность лучше познать себя, открыть новые способности и таланты. Каждый из нас уникален. Очень важно осознать, в чем эта уникальность, чтобы сделать мир чуточку лучше, как бы банально ни звучало. Гармоничный, счастливый человек создает позитивную атмосферу. Системно-векторная психология, как и многие другие науки, помогает в этом. Один лучше воспринимает информацию через планеты, другой через чакры, третий через историю своего рода, четвертый через вектора и т.д. По сути, все эти направления дают одну и ту же информацию, просто разными способами.

А к какому типу по системно-векторной психологии относитесь вы? И гармонирует ли это с замужеством, воспитанием двоих маленьких сыновей?

Я отношусь к фиолетовому (нос) и красному (уретра) векторам. Кроме того, есть врожденный талант по горловой чакре, а это дает сильную интуицию, потребность во внутренней свободе. Для меня важнее самореализация и жизнь по собственным ощущениям, а не по желанию других. Но замужество и рождение детей – решение вполне осознанное (я вышла замуж в тридцать шесть лет, первого ребенка родила в тридцать семь), поэтому эта часть жизни дается мне легко.

Анализ энергетики человека требует много и своих энергетических вложений. Что помогает вам восполнять силы после работы?

Поскольку самореализация у меня на первом месте, силы и энергию я беру из своей деятельности. То есть из того, к чему есть врожденный талант и что приносит мне удовольствие.

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

1 Преимущества и достижения сети PR NAIL BAR:

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

2 Основные моменты:

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

3 Мы берем на себя:

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

4 Выберите подходящий формат студии для запуска бизнеса

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

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



персоны | блиц-интервью

Посвящая себя любимому делу, человек способен на удивительные метаморфозы. **Любовь Ивантеева**, в настоящее время психотерапевт, астропсихолог и учитель Кундалини йоги, смогла найти себя и поменять профессию главного бухгалтера на целителя человеческих душ. Она организовала собственный тренинг по работе с телом и эмоциями, который улучшает качество жизни.

Интервью: **Е. Кудряшова**
Фото: из архива **Л. Ивантеевой**

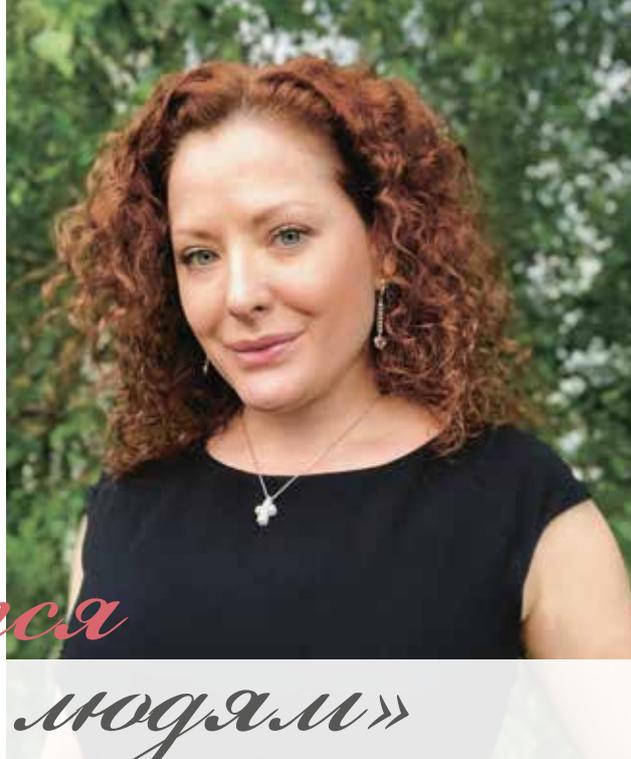
«Мне нравится помогать людям»

Любовь, как вы пришли к созданию авторской практики «Чаша Сердца»?

В своем тренинге я объединила методы телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) и техники йоги для полноценной работы по снятию энергетических блоков и зажимов в теле. Вильгельм Райх, основатель ТОП, доказал, что из-за подавленных эмоций в теле образуется «мышечный панцирь», который впоследствии провоцирует психосоматические заболевания. Выполняя определенные упражнения из йоги, мы пробуждаем энергию Кундалини и поднимаем ее вверх по чакрам для усиления энергетического потенциала. В процессе трансформирующей практики мы получаем следующие результаты:

- избавление от стресса и хронического напряжения;
- проработка гнева, страха, обид;
- разрешение проблем психосоматических заболеваний;
- усиление энергетики и общего тонуса организма;
- повышение чувствительности и улучшение контакта с телом;
- улучшение взаимоотношений с близкими людьми;
- повышение уверенности в себе, а также другие позитивные изменения.

Свою практику я планирую проводить один раз в месяц в формате тренинга. В июле он состоится 27 числа в центре «Открытый Мир» на Тульской. В конце августа будет организован выездной недельный семинар на Самуи, где можно не только хорошо отдохнуть, но и провести время с пользой для себя и своего здоровья. В программе семинара: энергетические практики, Кундалини йога, групповая психотерапия. Каждый сможет выбрать для себя занятия в группах по астрологии, психологии, телесным практикам. На занятиях по астрологии я буду разбирать натальные карты участников. Проводить ознакомительные, бесплатные консультации по вопросам совместимости пар, раскрытия личностного потенциала, интерпретации астрологической «Формулы Души».



Какие есть опасности в работе астропсихолога?

Это не опасности, а, скорее, негативные установки, которые формируются после сделанных прогнозов на будущее. Имея психологическое образование и знания глубинной психологии, я подхожу к консультации вдумчиво и деликатно. Всегда стараюсь найти положительные мотивации, скрытые резервы личностного потенциала. Поэтому, когда я вижу возможное негативное событие в будущем, я преподношу его по формуле «Позитив – Позитив – Возможные риски – Позитив». В этом случае мой клиент предупрежден и не настраивает себя на отрицательный результат, а пытается минимизировать риски и опасности.

Чему прежде всего обучаются ваши ученики на занятиях Кундалини йогой?

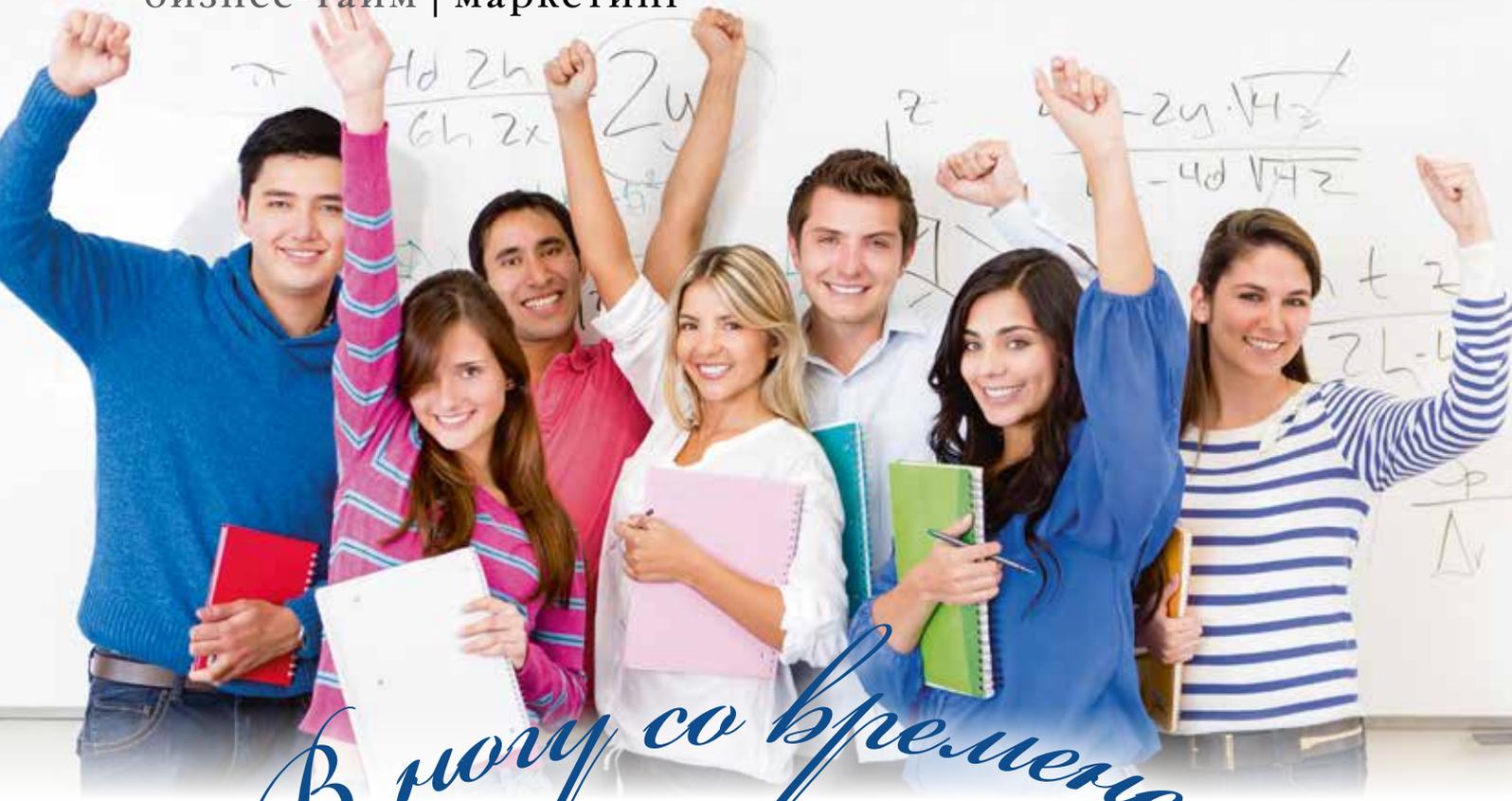
В первую очередь мы учимся осознанности через работу с телом и умом, используя мантры и различные техники дыхания. Кундалини йога (КЙ) благотворно влияет на оздоровление организма, улучшает эмоциональный фон и гармонизирует личность.

Скажите, что означает имя Saraswati Jot Kaur, которое вы используете в соцсетях?

Это духовное имя я получила после окончания международного тренинга Учителей КЙ. Оно мне дано в честь Богини мудрости, знаний и искусств Saraswati и переводится как «Мудрость, свет истины». Каждый участник тренинга получает духовное имя, которое основано на его дате рождения согласно нумерологическим знаниям.

Ваш муж одобряет, что вы много времени посвящаете работе?

Да, муж всегда меня поддерживает и гордится моими достижениями. Он знает, что мне нравится помогать людям. Свой график работы я определяю сама и никогда не нагружаю себя сверх меры, чтобы не жертвовать интересами семьи. Реальные результаты от практики, теплые слова благодарности клиентов дают мне мотивацию продолжать свое дело!



В ногу со временем, или Загнать педагогу личный бренд?

В условиях модернизации в образовательном пространстве важное значение имеет конкурентоспособность. На фоне рыночных отношений должны произойти изменения личной позиции педагога: от статуса обычного служащего, пассивно ожидающего, когда государство обратит внимание на его профессиональные находки, к позиции активного субъекта образовательной деятельности. Конкуренция определила акценты на управленческие технологии, качество и инновации в системе образования.

Новые требования к педагогу – умение распоряжаться своим профессиональным капиталом и находить наиболее выгодные сферы его применения, задуматься о своей успешности и конкурентоспособности. Главным преимуществом в конкурентном соревновании для современного педагога является необходимость создать себе имя, личный бренд, чтобы он приносил стабильный доход.

Человек, обладающий сильным брендом, остается менее уязвимым во время экономических неурядиц. Компетентный педагог знает себе цену и не боится

потерять рабочее место во время экономических кризисов и массовых сокращений. Педагог-бренд чувствует себя уверенно в изменяющихся обстоятельствах.

ОЦЕНИТЕ СВОИ ПРЕИМУЩЕСТВА

Бренд педагога – это образ, который сформировался для учеников, слушателей курсов, читателей, то есть для вашей целевой аудитории. Необходимо уметь сформировать статус эксперта, определить свои лучшие качества, потенциал, развиваться как профессионал и показывать это аудитории. Основной вопрос – какими они вас видят?

Работа по созданию персонального бренда способствует установлению баланса между внутренним и внешним миром. Надо себя презентовать, показать, на что вы способны. В современном конкурентном соревновании личный бренд помогает выстроить собственный путь самообразовательной деятельности, самоопределиваться, самоутвердиться и почувствовать себя не просто учителем, а мастером педагогического дела. Личный бренд способствует эффективному структурированию

своей деятельности. Это практический инструмент, помогающий осуществить свой профессиональный рост и систематизировать знания и умения. Он позволяет посмотреть на многие аспекты своей деятельности «через увеличительное стекло», увидеть новые возможности, изучить свои сильные стороны. Личный бренд способствует личностному росту: формирует умение критически мыслить и иметь четкую активную позицию, умение разнообразить свои занятия, избегать шаблонности в их организации.

ПРЕДЛОЖИТЕ ЧТО-ТО ЦЕННОЕ

Каждый педагог может рассказать свою уникальную историю сначала для себя, а затем и для всего мира. Рассказать, какая тема в педагогике делает его счастливым, чем бы он хотел заниматься и как хотел бы помочь другим людям. Какие идеи ждут воплощения и что необходимо для этого? Какие у педагога ценности, опыт, наработки, идеи? Проведение исследования, эксперимента по актуальным проблемам образовательного процесса повышает компетентность педагога, его авторитет.

Тенденции, пришедшие в сферу образования, требуют от педагогов подстраиваться под новую действительность: использовать новые методы в работе, управлять информацией, научиться работать в цифровом пространстве. Сегодня каждый педагог получил возможность широко рассказать людям о своем опыте, имея собственный веб-сайт. Разработка сайта (визитки) – это активное общение с коллегами, воспитанниками, друзьями, обмен информацией, идеями, опытом. Примером сайта может быть сайт-визитка *tatianamatsarenko.com*, где обозначены основные критерии деятельности:

- позиционирование,
- экспертность в педагогической деятельности,
- публикации в СМИ по исследовательской деятельности,
- апробированный продукт (учебно-методические пособия) в помощь коллегам и начинающим преподавателям.

РАЗРАБОТАЙТЕ КОНЦЕПЦИЮ

Экспертность подразумевает собственный стиль работы. Разберитесь, в каком стиле педагогического дела вы чувствуете себя как рыба в воде, в чем легче всего вам достичь высоких результатов, где вы с высокой точностью сможете себя запатентовать как обладателя педагогической технологии. Как только определились, начинайте систематически обновлять знания, структурировать информацию. Целенаправленная и систематическая работа по самообразованию, необходимость заниматься саморазвитием поможет удерживать профессиональный статус, позицию педагога-профессионала.

Ведущая позиция в своем выбранном стиле как поставщика уникальных продуктов или идей поможет распространить свой опыт и стать более известным в профессиональном кругу.

ПЛАН ПРОДВИЖЕНИЯ ЛИЧНОГО БРЕНДА

Использование эффективных форм внедрения перспективного педагогического опыта способствует распространению информации о себе как о лучшем специалисте. Сюда относятся:

- Участие в научно-практических конференциях, онлайн-курсах, семинарах. Оно способствует продвижению педагогического опыта. Педагог становится более уверенным, харизматичным, знакомит с апробированным опытом, предлагает свои идеи.
- Самопрезентация на профессиональных конкурсах, научных соревнованиях. Происходит сравнительный анализ себя и конкурентов, видение своих преимуществ и недостатков, выстраивание личной траектории творчества и успеха.
- Публикация статей, разработок в научно-методических изданиях. Это профессиональная репутация, авторитет, значимость. Распространение информации о себе как о лучшем педагоге, переосмысление отношения к себе, самоанализ из достижений и недостатков.
- Разработка информационной рекомендации, пособия, книги, брошюры. Это практическое подтверждение вашей индивидуальной профессиональной значимости в профессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Образование через всю жизнь: взгляд из Боровичей/Под. ред. Гаврикова А.Л., Литвиновой Н.П., Шерайзиной Р.М. – Боровичи, 2010.*
2. *Мацаренко Т.Н. Испытание профессией: субъективная оценка своего профессионального будущего артистами балета, Или артисты балета на рынке труда//Музыкальный клондайк. – 2019.*
3. *Трейси Б. 21 секрет успеха миллионеров. – Минск: Издательский дом «Попурри», 2001.*

Татьяна Мацаренко



*Кандидат педагогических наук,
ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ*

Интервью: **Е. Билевская**
Фото: из архива **К. Антоновой**



Доверие — залог успеха

*Ни страх, ни угроза безденежья в начале совместного бизнеса не сломили **Карину Антонову** и ее супруга на пути к процветанию. Сегодня эта семья не только владеет сетью студий маникюра, но и делится своим опытом с другими предпринимателями.*

Карина, как вы решили открыть свой бизнес?

Попытки начать свое дело были у меня лет с четырнадцати, но форматы оказались не самыми перспективными. Возможно, в те годы у меня было недостаточное финансирование или не хватило поддержки со стороны. В восемнадцать я устроилась работать в крупную автомобильную компанию на позицию ассистента отдела продаж. Через год поняла, что такое направление мне не интересно. Снова занялась бизнесом. На тот момент в моду вошла оклейка автомобилей. Но для одной девушки это сложно. Я вернулась к наемному труду и добилась больших успехов на должности бренд-менеджера. В 2016 году мы с супругом решили уйти с работы, чтобы открыть бизнес. В бьюти-сфере я давно видела перспективу, так что другие варианты не рассматривались.

Что было самым трудным в построении бизнеса с нуля?

Сделать первый шаг и преодолеть страх. Ведь свое дело – это риски. А мы рисковали чуть ли не последними деньгами. Еще боялись, что не будет столько клиентов, как мы заявили в бизнес-плане. Первый год был особенно сложным. Через три месяца после открытия встал вопрос о продаже бизнеса или о его закрытии.

Вкладывалось много сил, а отдачи практически не было. В студии зарабатывали все, кроме нас. К тому же, мы столкнулись со сферой, в которой почти ничего не понимали. Пришлось учиться на своих ошибках, каждый день разрабатывать и внедрять что-то новое для улучшения сервиса.

В течение полугода заменили все, приобретенное на этапе открытия, на то, что удобно нам, мастерам и клиентам. Для меня важно было слушать посетителей и делать так, как они хотят. Мы не гнались за заработком, а хотели в первую очередь предоставить максимально качественную услугу, чтобы получить от клиента искренние слова благодарности и поднять его настроение. Трудности нас не сломили – мы двигались дальше, улучшая процессы. Через год появились первые плоды. Была достигнута сумма, которую когда-то внесли в бизнес-план. Кстати, тогда мы даже не верили, что сможем зарабатывать такие деньги.

Какие сложности чаще всего возникают в работе с клиентами?

Наши гости очень разные, но все хотят одного – хорошего качества услуг и сервиса. Лучше, если все еще и недорого стоит. Но бывают ситуации, когда посетитель говорит «все хорошо», а через пару дней



обращается с претензией. Поэтому наш принцип – работать с негативом и возвращать клиента обратно в сеть, доказывая ему: мы лучшие.

Вы лично сопровождаете партнеров по франшизе? На это, наверное, уходит много времени и сил?

Да, лично. Сейчас мы делаем все, что можем. Выезжаем на объект при согласовании помещения, стараемся максимально снизить ставку аренды. Контролируем ремонтные работы, составляем сметы и дизайн-проекты. Экономим деньги и время партнеров за счет наших возможностей и быстрого реагирования. Мы на связи 24/7 и полностью отдаемся делу. Консультируем по всем вопросам открытия и работы. Франшиза как таковая нам денег сейчас не приносит, так что работаем на бренд и его развитие. Через какое-то время это тоже даст свои плоды.

От ответственности франчайзи зависит репутация бренда. Бывали случаи, когда вас подводили?

К сожалению, всегда есть риск встретить не самых добросовестных людей. Был один неприятный случай, но он никак не повлиял на репутацию. Наш бизнес построен так, что мы, как владельцы бренда, полностью контролируем все процессы в компании, в том числе рекламу и работу с негативом. Поэтому при умелом подходе можно минимизировать проблемы с франчайзи.

Вы проводите бизнес-консультации. Как они проходят и на кого рассчитаны?

Я начала их вести после запуска франшизы, когда была полностью уверена в том, что вся работа налажена. К нам с мужем обращаются разные люди, разного достатка. Профессиональная сфера, кстати, тоже значення не имеет. В любом бизнесе процессы примерно одинаковые – нужно только знать работающие алгоритмы.

Этим я и делюсь. Обычно мне пишут в «Инстаграме», просят о встрече и консультации. Иногда удается помочь человеку удаленно, а иногда я приглашаю к себе в офис.

Вы ведете бизнес вместе с супругом. Как делите обязанности?

Еще в самом начале мы решили: я делаю то, что интересно мне, он – то, что интересно ему. Так Сергей взял на себя финансы и снабжение, а я – рекламу, маркетинг и творческую сторону. В итоге каждый занимается тем, в чем больше разбирается. У нас нет главного, а есть партнерство. Мы доверяем мнению друг друга. В этом я вижу наш успех.

Что вас мотивирует больше всего?

Стремление улучшить качество жизни моей семьи. Возможность реализовать все задуманные цели и стать тем человеком, каким я всегда хотела быть. А там и до изменения всего мира недалеко (Улыбается – *Прим. авт.*). И как сказал Наполеон Хилл: «Отправной точкой всех достижений является желание». Желайте, мечтайте и добивайтесь своих целей!

Сайт: prnailbar.ru
IG: [pr_nail_bar](https://www.instagram.com/pr_nail_bar), [antonova.biz](https://www.instagram.com/antonova.biz)



Lungarella Angelique исполнительный директор агентства

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



Corsica Paradisu

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



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

Экскурсии по городам

Морские прогулки

Небольшое путешествие

Прогулки на лошадях

Прогулки на вертолете или самолете

Трансфер до заказанного отеля

Предоставление личного гида

Аренда яхты



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



Каждая женщина стремится подчеркнуть свою уникальную внешность. Выигрышный вариант – надеть яркие, необычные, роскошные украшения. Наша героиня Олеся Засимова создает бижутерию ручной работы по индивидуальному заказу. О том, как происходит творческий процесс, на что могут повлиять «счастливые» камни и в чем секрет ее успеха, читайте в нашем интервью.

Интервью: **Е. Кротова** Фото: из архива **О. Засимовой**

Олеся Засимова

ЭКСКЛЮЗИВНО И СТАТУСНО!

Олеся, какие цвета, формы, характеры украшений сейчас на пике популярности?

На пике популярности всегда остается то, что идет женщине, – что-то свое, уникальное.

Вы начинали с платьев и аксессуаров. Почему пришли к бижутерии?

Меня вдохновила поездка на остров Санторини в 2013 году. Там было много бутиков с красивой бижутерией ручной работы, и я восхитилась дизайном нескольких изделий. Именно в тот момент решила, что хочу создавать украшения.

Работа ведется по индивидуальному заказу. Что нужно от клиента, чтобы он остался доволен?

Ему необходимо максимально подробно и детально рассказать, какое украшение он бы хотел. А мне как дизайнеру нужно четко понимать пожелания заказчика: форма, фактура, цвет, элементы. После чего у меня уже создается полный образ. То есть главное – выяснить, что хочет клиент, и дать ему это.

Женщина, которая носит бижутерию от Олеси Засимовой, – какая она?

В первую очередь, это женщина, которая очень любит себя. Любит стильно и эффектно выглядеть, подчеркивать собственную уникальность необычными эксклюзивными аксессуарами, демонстрировать свой статус и вкус.

Создавая украшения для клиентов, вы подбираете «счастливые» камни к каждому знаку зодиака. Есть ли такие лично у вас, и как они помогают в работе, в любви?

У меня есть «счастливые» камни – жемчуг, агат и, как ни странно, кристаллы Swarovski. Несмотря на то, что они искусственные, изготавливать и носить бижутерию с этими кристаллами я очень люблю. Их бриллиантовый блеск приковывает взгляды и делает женщину ярче. Жемчуг – тоже яркий камень, но лично мне он приносит умиротворение и покой. Агаты я люблю за разнообразие и универсальность. У меня есть многорядный агатовый браслет под названием «Монарх». Я ценю его за способность придавать повседневному образу торжественность. И еще замечаю, что этот браслет нормализует мое состояние.

Как вам удается совмещать бизнес и личную жизнь?

Смотря что считать личной жизнью. Если человек сбалансирован, самодостаточен, любит себя, то каждое его намерение можно реализовать. Конечно, когда мой бизнес только начинался, все силы, знания, ресурсы вкладывались в любимое дело. Сейчас я ощущаю огромную благодарность к тем людям, которые поддерживают и вдохновляют меня на создание красоты!

Тел.: +7 (903) 183-83-35 | Сайт: moyoukrashenie.ru | IG: moyoukrashenie | VK: moyoukrashenie



Гострайтеры – современные свахи

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

ВАЖНЫЕ ОТЛИЧИЯ

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

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ В ЦИФРАХ

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

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

Сайт: www.natalia-agency.ru

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



РЕКЛАМА

*Счастье и здоровье человека, считает целитель **Галина Маурова**, зависят от его энергетической целостности. Восстановив ее с помощью особых техник, которыми владеет в совершенстве эта мудрая женщина, можно достичь желаемых целей и стать творцом собственной судьбы.*

Интервью: **Е. Билевская** Фото: из архива **Г. Мауровой**

Моя профессия – это образ жизни!

Говорят, «меньше знаешь – крепче спишь». Сложно жить с такими глубокими познаниями в сфере парапсихологии, квантового исцеления, тета-хилинга? Наоборот, очень интересно. И здесь подходит другая цитата: «Чем больше я узнаю, тем больше понимаю, как мало знаю» (Улыбается – *Прим. авт.*).

Как проходят тренинги и персональные консультации? Основное мое направление – индивидуальная работа. Человек озвучивает «проблему». Я прошу коротко описать ситуацию, в которой она проявлена. Таким образом, я «вижу» картину мира клиента. Затем провожу энергетическую диагностику, определяю блокировки (собственные или извне), анализирую положение дел вместе с подопечным, даю рекомендации. Иногда этого бывает достаточно. Но чаще ко мне обращаются люди со сложными ситуациями, где проявляются кармические, родовые негативные программы. В этом случае предлагаю наиболее подходящий вариант энергетического исцеления.

Тренинги возникли по запросу клиентов. Им хотелось научиться самостоятельно разбираться со своими трудностями и выстраивать события в желаемом русле. С этой целью был создан авторский курс «СОЖЕЛАРЕС», в котором собрано множество моих знаний и умений из 20-летнего целительского опыта. Он охватывает все сферы жизни. Также я провожу собственные тренинги по отдельным направлениям. Количество участников на моих мероприятиях ограничено, так как упор делается не на теорию, а на практику: проработку энергетических блоков, глубинное осознание сдерживающих программ, восстановление и исцеление энергетики человека. По сути это та же индивидуальная работа на тонкоматериальных уровнях, но усиленная энергией группы.

Ваша профессия влияет на личные интересы?

Конечно. Она сложилась вследствие моего изначального внутреннего состояния и помогла во всех сферах выйти на новый, более качественный уровень. Моя профессия – это образ жизни.

Что для себя вы считаете главным?

Умение быть счастливой. Умение осознанно создавать свою судьбу, наполняя ее яркими, интересными событиями и созвучными мне людьми. Возможность развивать эти навыки и делиться ими с окружающим миром.

Галина, вы учились в Школе экстрасенсорики. Какие открытия в области непознанного вам удалось сделать?

Часто экстрасенсорике обучаются, чтобы получить инструменты влияния на окружающую реальность. Для меня же обычным делом было «видеть» тонкий мир, «знать» мысли и мотивы человеческих поступков и т.д. Поэтому я пришла в эту сферу с иной целью: хотелось понять, почему мне доступно то, что, как выяснилось, недоступно большинству. Определить, каковы механизмы тех вещей, которые со мной случались спонтанно, и как можно ими управлять осознанно. Я наивно полагала, что в Школе экстрасенсорики получу ответы на все свои вопросы. Но поняла самое основное: происходящее в моей жизни естественно.

Можно ли с помощью энергетического целительства вылечить физические недуги?

Любые сложности со здоровьем – результат подавленных эмоций. Почему мы их не выражаем? Потому что «так не принято», «о тебе скажут или подумают плохо» и т.д. То есть корень проблемы в нашем мышлении. Можно работать с уже проявленными недугами. Часто это дает хорошие результаты, болезнь отступает. Но есть лечение, а есть исцеление. Я предпочитаю второе. Когда помогаешь человеку вернуть его целостность, то можно быть уверенной, что причина, приведшая к болезни, уже не проявится ни в личной жизни, ни в сфере взаимоотношений или денег – нигде. И это относится к любой области, с каким бы вопросом человек ко мне ни обратился.

Интервью: **Е. Кротова**

Фото: из архива **А. Бадретдиновой**



Путеводная звезда

Алина, сложный был путь от преподавателя английского языка до владелицы собственной туристической компании?

Путь был интересный. Когда я преподавала, то много ездила по Москве. Вела корпоративный бизнес-английский, личный коучинг, у меня бывало в день до пяти занятий в разных компаниях, разбросанных по всему городу. Уроки начинались в 8 утра. Это была очень насыщенная и динамичная работа: я проходила в день по 15–20 тыс. шагов и разговаривала по 5–8 часов в общей сложности. Тогда же занялась разработкой собственных туристических маршрутов по Москве: стала фотографировать, записывать свои идеи для экскурсий и знакомиться с иностранцами, показывать им столицу.

Так и появилась идея для бизнеса?

Да, я организовала авторские туры для зарубежных гостей. И работы прибавилось вдвое. Не знаю, как меня хватило на четыре года. Наверное, энтузиазм преобладал над всеми трудностями. В 2014 году я переехала в Америку, а в 2015 году открыла свой бизнес. Теперь руковожу командой в тридцать человек (в пик сезона их пятьдесят–шестьдесят). Но, знаете, очень скучаю по урокам и турам. Это несравненное чувство, когда даришь людям новые знания, видишь их прогресс, радуешься вместе с ними каждому новому слову и фразе. А на экскурсиях для туристов ты просто богиня. Ты – ключ ко всем вопросам и путеводная звезда. Это всегда новый опыт и новые ощущения. Ничто с этим не сравнится.

Вы проводите «fun private tours», то есть «веселые индивидуальные туры» в США, Европе и России. Подразумевается интересная культурная программа?

Наша особенность в том, что гиды – как местные друзья для туристов. Это не лекция по истории искусств

и не скучный монолог о музейном антиквариате. У нас живое, динамичное, насыщенное общение с людьми, которые знают все и даже больше: где самые живописные закоулки, самые свежие булочки, самые красивые ракурсы, самые «инстаграмные» места города. В программе все исторические маршруты, галереи, русские блины с икрой, баня, велотуры и поездки в Сергиев Посад, Коломну, Суздаль и Владимир. Туристы запоминают нас на всю жизнь и потом рекомендуют своим друзьям.

Ваши подписчики регулярно видят колоритные фото и видео. Это еще одно направление бизнеса, помимо туристического?

Я живу в Лос-Анджелесе, и это один из самых фотогеничных городов в мире. А так как фотографию я любила

*Знание английского языка круто перевернуло судьбу **Алины Бадретдиновой**. Сначала преподавание, затем авторские туры для иностранцев, а теперь своя фирма, которой наша героиня руководит из солнечного Лос-Анджелеса. Ее аккаунт в «Инстаграме» полон роскошных фотографий из жизни одного из самых фотогеничных городов мира.*

всегда и начала этим заниматься еще в детстве, то идея пришла сама собой. Я организую фотопрогулки, фотосессии для местных и туристов, помогаю людям привести их инстаграм-страницу к волшебному виду. На сегодняшний день в моей группе 1000 участников. **Кроме того, вы ведете коучинг по английскому. Что он в себя включает?**

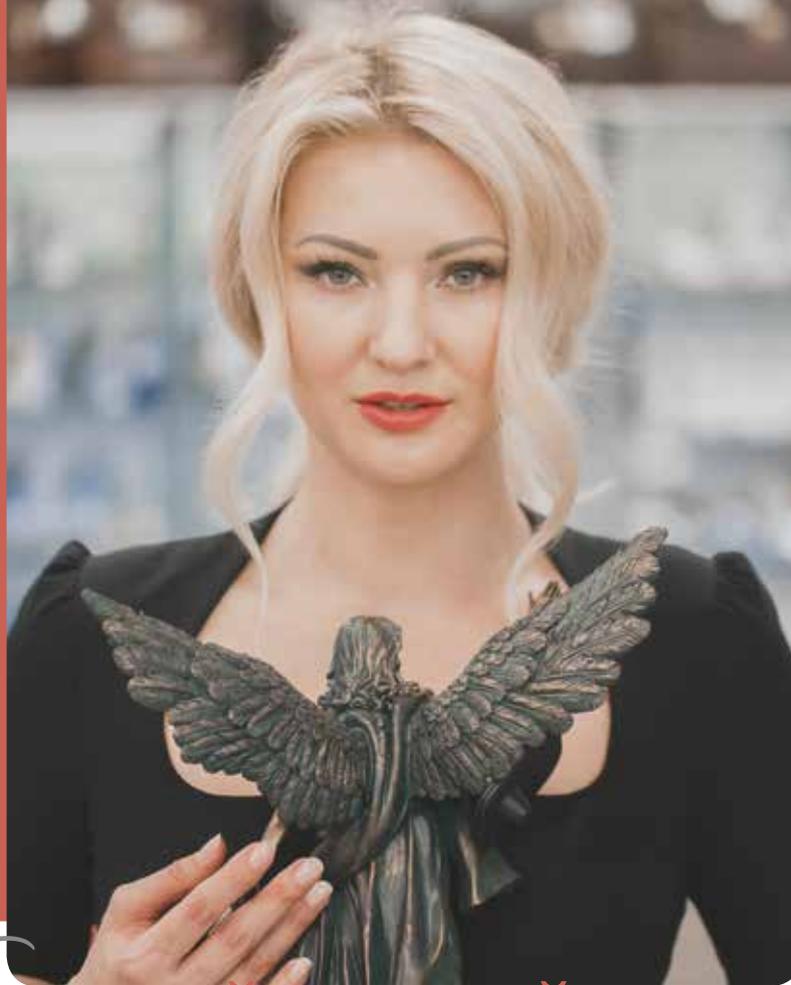
Функция коуча состоит в том, чтобы помочь человеку развиваться. Ты открываешь людям глаза на некоторые вещи, делишься инсайтами и знаниями, и они уже сами понимают, как все работает и как это применить. Мы обсуждаем с клиентом проблемы, связанные с языком. Например, если спросить людей, зачем они вообще учат английский, – почти никто не сможет четко и конкретно ответить. А ведь знать свою цель очень важно. Коучинг и заключается в том, чтобы лучше понять себя и увидеть, как наиболее быстро и эффективно достичь желаемого. Мы разбираем сложности, страхи, негативные установки, вырабатываем индивидуальные стратегии изучения английского языка.

Жизнь в Америке дает вам больше возможностей для женской самореализации?

Я, если честно, никогда не чувствовала себя нереализованной в России. Думаю, это просто личное мироощущение каждого. Мне везде хорошо и гармонично.

Почему именно Лос-Анджелес?

В Нью-Йорке было холодно, в Сан-Франциско одолели сильные ветра. В Лос-Анджелесе пока все нравится: пальмы, пляжи, лето почти крутой год: средиземноморский климат, приятный бриз, триста солнечных дней в году и миллион удачных локаций для фотосъемок. Хотя не исключаю, что однажды я снова сменю место жительства, но пока это секрет. (Улыбается – Прим. авт.)



РАСКРОЙТЕ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

Меня зовут Людмила Рабчевская. Я нумеролог, регрессолог и коуч, приглашенный эксперт программ Первого канала, РЕН ТВ, МИР ТВ, передач «Прямой эфир» с Андреем Малаховым, «Роковые числа», журналов *Cosmopolitan*, *Chanel*. Моя миссия – помогать людям раскрывать таланты и способности через анализ даты рождения и глубинной памяти души.

Чаще всего клиенты спрашивают о дате замужества, способах увеличения прибыли и т.д. Ответ прост: когда мы находимся на своем месте и следуем истинному предназначению, нам даются и семья, и деньги, и счастье, и признание.

Мой курс

«РАСКРЫТЬ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ»

включает в себя Консультацию по нумерологии:

- Полный анализ личности через дату рождения
- Кармические задачи: личная и родовая (предназначение по Роду души)
- Врожденные таланты, способности и сверхспособности
- Домашнее задание – практики на раскрытие потенциала
- Персональный график саморазвития и график Судьбы и Воли на всю жизнь

- Задача души на текущее воплощение
- Общественная миссия

Сессию «Регрессотерапия»:

- Путешествие в прошлую жизнь с похожим предназначением через медитацию
- Источники ресурсов для вашей самореализации
- Снятие ограничений и блоков, мешающих раскрытию потенциала
- Общение с духовным наставником
- Четкий план действий для осуществления вашей миссии.

Более трехсот человек добились самых заветных целей благодаря нашим совместным усилиям. Кто-то создал семью, кто-то переехал в другой город и открыл любимое дело. А кто-то начал создавать шедевры, которые сделали его счастливым!

С радостью жду вас на индивидуальных консультациях!

Тел.: +7 (925) 093-53-44 | Email: ludmila-ra.ru@yandex.ru
Сайт: ludmila-ra.ru | IG: ludmila_ra77



*Наш журнал уже много лет является информационным партнером премии Ernst&Young «Деловые женщины», и этот год не стал исключением. В мае состоялась очередная церемония награждения победительниц премии. Помимо основных номинаций (их насчитывалось 12), как всегда, были и специальные. Обычно это сюрприз для тех, кому они присуждаются. Премию «Трансформация бизнеса» получила **Регина Листопад**. Она совершенно не ожидала, что назовут ее имя, и даже не смогла ничего сказать, кроме «Спасибо!».*

После церемонии мы решили поговорить с Региной и узнать, как нужно трансформировать бизнес, чтобы получить такую высокую оценку компетентного и профессионального жюри.

«Я — рискованный человек»

Интервью: **С. Давыдова** Фото: **из архива Р. Листопад**

Регина, как вы решили бороться за премию, и стремились ли к победе?

Сначала мне казалось, что главное – участие. Просто обозначиться. Сделать очередной вызов самой себе. Но, как говорится, аппетит приходит во время еды. И ближе к концу желание победить стало очень сильным. Правда, в номинации «Мода и красота», где я была заявлена, заветная статуэтка мне не досталась. Расстроилась, конечно, – и вдруг услышала свое имя в специальной премии «Трансформация бизнеса». Это был абсолютный сюрприз. Я так разволновалась, что действительно ничего не смогла сказать. Очень рада именно такой награде! Она полностью отражает меня и те события, которые произошли в моей работе за последнее время.

Расскажите о своем деле. И почему именно вы победили в этой номинации?

В 2014 году случилась тотальная трансформация моего бизнеса. До этого я в течение десяти лет (с 2004 года) владела сетью небольших мультибрендовых магазинов под названием Trendy Lady, но грянул кризис. Стало ясно, что нужно что-то менять, и у меня появилась идея создавать собственный бренд одежды. Причем я сразу видела огромные перспективы роста в производстве

полного цикла: от разработки до готовой партии. И построила полностью автономную компанию. Начали с небольшой капсульной коллекции – всего 7 артикулов. Создавали без привлечения профессионалов, исключительно на моем опыте и знании потребительского спроса. У меня нет образования в мире моды, но я понимаю, как управлять процессами. В нас никто не инвестировал, поэтому, когда не было свободных денег, я сама ездила к поставщикам ткани, на фабрики по пошиву одежды и договаривалась о выплатах по частям. Благодаря быстрому циклу товар поступал на полки магазина, когда еще оставалась неделя отсрочки. Мы успевали вовремя платить и зарекомендовали себя как надежного партнера. Это дало возможность брать еще больше сырья, заказывать больше изделий.

Росла фирма гигантскими шагами. Я четко понимала, как нужно действовать: изготавливать одежду с акцентом на коммерческую составляющую и коротким циклом производства. От эскиза до готовой партии не должно пройти более 3–4 недель. Это называется фаст-фэшн, и я вижу за этим направлением большое будущее. Стремительный темп! В офисе, на производстве всегда царит бешеная энергетика. Благодаря такому

подходу мы быстро завоевали рынок, в короткие сроки выросли и продолжаем расти. Почти сразу начали работать с сетями Lamoda и Wildberries. Уже 4 раза участвовали в Неделе моды в Москве с показами.

Сегодня нашей торговой марке почти 5 лет. В моей команде 82 человека, и компания постоянно развивается.

В чем состоит концепция бренда?

Прежде всего – легкость, радость. Мы такие летящие, яркие, солнечные, что отражается в названии Fashion. Love. Story. Логотип – круг. Можно менять слова местами, а смысл не изменится. Для каждого наряда своя история любви. Такова наша философия.

Демократичный российский бренд женской одежды – про девушек, которые любят моду, любовь, историю.

Почему изначально было выбрано это направление в бизнесе?

Всю жизнь занимаюсь фэшн-ритейлом. Это единственное, что я могу делать профессионально, хотя училась на переводчика. После университета год отработала в службе размещения в гостинице и окончательно поняла, что живу не так, как мечтала. Я всегда хотела быть независимой и принимать решения самостоятельно. Нести ответственность за собственную жизнь и быть дирижером своей судьбы. Работа в отеле – единственная запись в моей трудовой книжке.

У меня в семье все предприниматели. Тетя по сей день управляет премиальными салонами женской одежды, и я еще студенткой ей помогала. Поэтому мне было предпрешено начинать бизнес в модной индустрии. В 2004 году я открыла первый магазин и занималась этим 10 лет, а дальше... трансформировала свое дело.

Вы с итальянской марки перешли на отечественную. Насколько реально сегодня развивать модный бренд в России? И насколько рискованно?

А я рискованный человек. Любой предприниматель должен испытывать судьбу, но осознанно. Приходилось принимать опасные решения, но я знала, что они способствуют росту. И именно мой 10-летний опыт в управлении розничными магазинами дал четкое понимание о спросе. Несложно было выяснить, что понравится девушкам.

Сегодня мы переживаем бум моды на российских дизайнеров и производителей. Тенденция быть одетым в продукцию отечественных брендов набирает популярность. Поэтому найти покупателей очень легко. Особенно с нашей бизнес-моделью и работой с небольшими капсулами. Постоянное обновление ассортимента дает устойчивое конкурентное преимущество.

На мой взгляд, фаст-фэшн – самое интересное и перспективное направление для создания собственной торговой марки. На это поступает огромное количество запросов. Тема популярна. Поэтому я преподаю в Fashion Factory School. У меня авторский курс «Как создать свой бренд одежды». Сейчас уже идет второй поток. Тем молодым людям, кто видит себя в моде, я рассказываю, как сделать так, чтобы это был работающий системный бизнес, а не ремесло. Конкурентность

в производстве среди российских брендов все еще очень низкая, хотя идет бум. Это новая ниша для нашей страны. И на данный момент места хватит всем.

Конечно, ребятам, которые хотят начать собственное дело, недостает стимула, уверенности. Страшно сделать первый шаг, поверить в свои силы. И я стараюсь быть мотиватором на личном примере. Веду популярный блог в «Инстаграме», где охотно делюсь своими лайфхаками, предостерегаю от ошибок, которые сама совершала на профессиональном пути.

У вас получается совмещать бизнес и личную жизнь?

У меня двое детей. Дочери 14 лет, сыну 7. Конечно, я занята и не могу быть с ними постоянно, но свободные часы отдаю семье. Цель создания своего бизнеса – вольное распоряжение временем. Нужно много работать, но и качественно отдыхать. Это была моя мечта, и она воплотилась. Благодаря тому, что у меня отлажены бизнес-процессы, мы часто улетаем в отпуск.

В общении с детьми я беру силы и мотивацию к дальнейшей работе. Обязательно должны быть такие вещи, которые заряжают. Для меня это семья. Есть много предпринимателей с потухшим взглядом. У них низкий уровень энергии. Я же просыпаюсь с горящими глазами и готова творить, хотя у меня не творческая деятельность. Люблю это делать и довольна результатом.

Считаете ли вы себя успешной женщиной?

Да, я считаю, что полностью реализовала себя как предприниматель и женщина в целом. Но при этом нельзя останавливаться. Я «достигатор», поэтому всегда ставлю новые цели. Прихожу к ним и иду к следующим.

А в чем, на ваш взгляд, секрет успеха?

Один из секретов – хорошее образование. Я люблю учиться. Нередко участвую в небольших программах, тренингах. Обучалась в Гарвардской бизнес-школе на онлайн-курсе «Мастерство переговоров». Получила знания в Сколково. Это была программа по развитию лидерского потенциала, командообразования, которая сильно мне помогла в трансформации бизнеса.

Учеба наполняет меня как личность. Делает лучше. Есть два принципа, которыми я руководствуюсь, две философии. Первая – обучение длиною в жизнь. И вторая – art de vivre («искусство жить» – Прим. ред.).

Регина, о чем мечтаете сейчас?

Планов и желаний, как всегда, очень много. И это не только про бизнес – есть и личные цели, но всегда амбициозные. Сейчас меня очень интересует тема написания книги. И я к ней двигаюсь. Блог, заметки, которые начала для себя вести, – все это станет книгой. Книгой по бизнесу, конечно же.

Тел.: +7 (903) 974-17-17
Сайт: fashionlovestory.ru
IG: [fashion.love.story](https://www.instagram.com/fashionlovestory) | [regilist](https://www.instagram.com/regilist)

В чем разница?

В русском языке есть слова, похожие по произношению, но разные по значению. Их часто путают, в том числе публичные люди (политики, журналисты, артисты). Приведем список наиболее распространенных речевых ошибок.

Невежа — невоспитанный человек, грубиян, хам

Невежда — необразованный человек, недоучка, незнайка

Органический — сделанный из органических материалов, натуральный, природный

Органичный — присущий чему-то, естественный для чего-то, целостный

Примитивный — простой, сделанный незамысловато

Превентивный — профилактический, снижающий негативные последствия

Дилемма — сложный выбор между двумя противоположными решениями

Проблема — сложный вопрос, требующий решения

Эмпатия — сопереживание, сочувствие

Симпатия — расположение, влечение, благосклонность

Апробировать — официально утвердить что-либо, одобрить

Опробовать — проверить, испытать до использования

Роспись — живопись или орнамент на какой-либо поверхности

Подпись — автограф, факсимиле

Вперемешку — беспорядочно, бессистемно

Вмеремежку — чередуясь в определенном порядке, попеременно

Социопат — человек, игнорирующий социальные нормы, агрессивный по отношению к социуму

Социофоб — человек, который боится внимания окружающих

Нелицеприятный — беспристрастный, справедливый, объективный

Неприятный — отталкивающий, противный, одиозный



*Большинство людей, обратившихся за помощью к профессиональному психологу, довольно скоро отмечают существенные позитивные изменения в своей жизни. И это неудивительно. Используя различные эффективные методики, специалист помогает разобраться в сложной жизненной ситуации, принять правильное решение и не оказаться заложником собственных страхов и иллюзий. Об особенностях психологического консультирования и об одном из самых действенных методов работы нам рассказала психолог **Лилия Морозова**.*

Интервью: **Е. Александрова**
Фото: из архива **Л. Морозовой**

От безвыходности – к решению проблемы!

Лилия, вы всегда знали, что будете психологом, или какое-то время искали себя?

Я поняла это в зрелом возрасте, имея за плечами высшее юридическое образование и богатый опыт работы в данной сфере. В процессе деятельности стала замечать, что под проблемами, с которыми люди обращаются к юристам, кроются и психологические трудности. Их можно было бы разрешить посредством специализированной помощи. Я увидела у себя и у коллег похожие сложности. Мне захотелось глубже понять их причины. Так возникла осознанная необходимость получения академического психологического образования. Затем, после успешного окончания учебы, я прошла ряд курсов повышения квалификации по различным направлениям психотерапевтической помощи.

Приоритетное направление в вашей работе – это арт-терапия. Расскажите, как она помогает человеку, например, справиться с депрессией?

Уточню, что я использую техники, исходя из особенностей клиента и его запроса. Мной применяются различные подходы из психотерапии НЛП, эриксоновский гипноз, психосинтез и т.д. Арт-терапия при депрессии помогает пациенту глубже понять ее истинные причины, скрытые конфликты, страхи и переживания. Метод раскрывает и гармонизирует личность, позволяет увидеть новые грани в себе и в других людях, не имеет противопоказаний и каких-либо ограничений. Арт-терапия мне нравится тем, что она многогранна: способствует работе и со страхами, и с тревогой, и с психотравмой, и со многими другими проблемами.

В каких случаях вы можете отказать клиенту в психологической помощи?

Такого практически не бывает. На мой взгляд, человек, обратившийся ко мне, делает это осознанно. В дальнейшей работе, следуя моим рекомендациям, люди с высокой мотивацией от сессии к сессии продвигаются к решению своих проблем. Также хочется отметить, что в наиболее тяжелых случаях я рекомендую пациенту одновременно работать и с психиатром,

который для скорейшего выздоровления назначит необходимые медицинские препараты.

Почему консультации по скайпу так же эффективны?

Сегодня люди привыкли решать жизненно важные вопросы с помощью информационных технологий – это позволяет экономить время. Поэтому и многие клиенты предпочитают именно онлайн-общение. Тем более, если психолог и клиент находятся в разных городах или странах, что в последнее время становится привычным явлением. Но вопрос об эффективности консультаций по скайпу остается дискуссионным, так как немалое количество специалистов считают, что работа вживую намного эффективнее. Основываясь на личном опыте, могу сказать: общение по Интернету приносит хорошие результаты, когда клиенту нужна срочная поддержка, а приехать на очный прием он не может. Или клиент уже несколько сессий находится в работе, и между нами установились доверительные отношения. Бывает, что обращаются с микротравмой, не связанной с проблемой утраты, или если возникают трудные жизненные ситуации (ссоры, проблемы с детьми, запросы по саморазвитию и т.д.). Консультируя по скайпу, я так же, как и вживую, могу чувствовать клиента, сопереживать ему, видеть и понимать его невербальные проявления. Это позволяет мне вести эффективную работу.

Лилия, что дает вам силы в сложных ситуациях?

Есть два основных ресурса: личностный и профессиональный. С точки зрения личностного ресурса я получаю огромное удовольствие от общения с близкими и со своими детьми – они учат меня непосредственности и спонтанности. А в профессиональном плане я прорабатываю трудности в ходе супервизий и личной терапии – это способствует моему развитию, придает душевные силы и помогает глубже понять клиентов.

Тел./WhatsApp: +7 (915) 482-23-48
Сайт: psihologmorozova.ru

ВЕЖЛИВОСТЬ ВСЕ ДВЕРИ ОТКРЫВАЕТ

РУКОВОДИТЕЛЮ НА ЗАМЕТКУ!

Вежливость по отношению к клиентам во многих компаниях нашей страны до сих пор занимает далеко не первое место. Хотя западные социологи давно твердят о том, что это основа эффективного бизнеса. Причина невежественного отношения к заказчикам обычно кроется внутри рабочего коллектива. Руководители не обращают внимания на такую деталь, как коммуникация между сотрудниками, и не отслеживают ее качество, а ведь чем вежливее и корректнее общение внутри рабочего коллектива, тем меньше вероятность хамства и грубости по отношению к заказчикам.

Для нашего менталитета – увы – характерна низкая культура общения. В условиях тяжелых физических и умственных перегрузок, постоянного аврала и вечной нехватки денег в офисах нередко доходит до крика и нецензурной брани. Постепенно это становится нормой, поэтому не удивительно, что рано или поздно все «прелести» подобного взаимодействия обрушиваются на клиентов. Чтобы избежать этого и сохранить хорошую репутацию фирмы, руководителю стоит придерживаться определенных правил.

1. Контролировать общение между коллегами

В любом коллективе бывают конфликты. Важно, чтобы работники умели достойно из них выходить. Поэтому глава фирмы должен знать о том, что происходит за его спиной, и вовремя пресекать накал страстей. Слыша ругань, запрещенную лексику, взаимные обвинения, он имеет право штрафовать, лишать премии или отпуска.

2. Не позволять сотрудникам нарушать субординацию

Нельзя допускать, чтобы подчиненные некорректно и, тем более, нецензурно высказывались в адрес начальства. Если хотя бы один раз закрыть на это глаза, начнется такой поток плохо контролируемых эмоций, что его невозможно будет остановить. А руководителю, теряющему авторитет в глазах коллег, очень сложно мобилизовать коллектив на выполнение срочных задач. Поэтому главе бизнеса необходимо тренировать и воспитывать свою команду.

3. Отслеживать электронную переписку

Даже если работники достаточно сдержанны и корректны в личном общении, это не значит, что они не выплескивают раздражение другими способами. Очень показательным бывает мониторинг переписки в скайпе, социальных сетях, электронной почте и мессенджерах. Многие руководители этого не делают,

и напрасно. Сотрудник, привыкший давать волю эмоциям в письменных сообщениях, может написать лишнее клиенту. Кстати, уровень грамотности тоже имеет значение. Ошибки в словах могут негативно повлиять на мнение заказчика о компании.

4. Анализировать телефонные разговоры

Работники, не соблюдающие культуру общения в офисе, не будут особенно задумываться о качестве своих переговоров с клиентами. По телефону, в отличие от переписки, велик риск спонтанно сказать грубость, что уже никак не исправить. Именно для этого существуют современные системы записи звонков, мониторинга по ключевым фразам и т.д. Кстати, некорректное общение не всегда может выражаться словесно. Наверняка каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда оператор или менеджер общается с вами нарочито вежливо, но при этом тон и сама манера общения настолько отталкивающие, что желания продолжать дальнейший разговор, а тем более сотрудничество, не возникает.

5. Составлять инструкции и скрипты

В качестве примеров активного и далеко не всегда корректного общения с клиентами можно привести современные российские финансовые организации либо интернет-магазины. Только те из них, кто серьезным образом подходит к отбору и обучению сотрудников, имеют еще один безотказный инструмент продаж. Ведь, согласитесь, мы вряд ли придем второй раз туда, где нас плохо встретили. И с удовольствием оставим свои деньги организации, где вежливы и приятны в общении.

В компаниях, которые заботятся о собственной репутации, проводятся обучающие тренинги по коммуникативным навыкам, разрабатываются скрипты – образцы для беседы с клиентами по телефону и почте. Все это подразумевает вежливость как основу успешных сделок и процветания фирмы в целом. Отклонения от корпоративных правил и скриптов караются штрафами и даже увольнениями. И чем серьезнее руководство относится к этому, тем стабильнее бизнес.

ВЕЛЕСЛАВА ТУЗОВА

соматиполог

*Чтобы сделать жизнь более комфортной, гармоничной и счастливой, нам **нужно узнать** свои сильные и слабые стороны, врожденные качества и научиться их регулировать. Необходимо использовать свою ведущую силу, которая поможет быстро достичь успеха. А в физиологическом отношении важно распознать основной гормон, который влияет на нашу внешность, характер, обменные процессы, здоровье, и при необходимости откорректировать его воздействие. Всем этим занимается **соматиполог**.*

Уникальная методика ответит на ваши вопросы. Всего после одной консультации к вам придет осознание своей сути и понимание дальнейших действий. Таким образом, вы получите результат, сэкономив время и деньги!

МОЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПОМОГАЕТ:

- жить в ладу с собой и окружающими
- найти дело по душе
- повысить уровень развития и дохода
- найти свою «вторую половинку» и наладить существующие отношения
- побороть лишние килограммы, которые возвращаются снова и снова
- наладить питание и улучшить здоровье
- разглядеть сущность вашего ребенка и помочь реализовать его врожденные таланты
- провести аудит сотрудников или подобрать подходящую команду в новый проект



WhatsApp +7 (916) 361-43-54
Email: veleslava18@gmail.com
Telegram: Veleslava18 | IG: veleslava.somatip

Ровно два года назад героиней нашего журнала стала **Мария Ледда** – автор проекта «Жизнь-по-Вертикали». Мы говорили о том, что помогает женщине достичь гармонии между бизнесом и личным счастьем. А еще она делилась своими мечтами и планами. Осуществились ли они за два года? Как научиться ставить цели так, чтобы они были достижимы? Об этом наш сегодняшний разговор.

«МЕЧТАТЬ СТОИТ ВСЕГДА!»

Мария, так сбылись ли мечты, озвученные в прошлый раз?

Скажем так, они пока остались мечтами, но начали осуществляться. Предпринято много шагов к их реализации. Что-то выполнено уже на 80–90%. Например, почти написана книга. И почти сделан выход на международный рынок. Была цель открыть для работы новую страну, и мы с командой уже два раза ездили в Киев – встречались с ученицами и подписчицами. До этого офлайн-встречи были только в Москве и Санкт-Петербурге. Хотя у нас ученицы со всего мира. Но я обратила внимание, что наиболее открыты к теме личностного саморазвития и обучения русскоязычные девушки (в этом смысле они похожи на американок, как ни странно). Поэтому в первую очередь работаем с Россией, Беларуссией, Казахстаном и Украиной. А в планах англоязычные страны. Так что, если коротко, все идет, как намечено. Через год точно будут осязаемые результаты. С длительными амбициозными устремлениями лучше смотреть на трехлетний срок. Это природный промежуток подведения итогов. Главное, уметь правильно ставить цели.

Как их правильно ставить, чтобы они достигались?

Нужно превратить жизнь из «каши» в структуру. Для начала – верно ее оценить. Это простая система жизненного баланса в разных сферах: здоровье, отношения, профессиональное, личностное, эмоциональное развитие. Что успела построить, что еще хочешь создать, в какой точке сейчас находишься. Когда все структурировано, жить становится легко, понятно и приятно. Ты начинаешь видеть, чего



Интервью: **С. Давыдова**
Фото: **Д. Каццола**

желаешь достичь через 10 (20, 30...) лет, и это видение превращается в планы и цели: на пять лет, на год, на месяц, на неделю, на день... Что я должна сделать за неделю, чтобы получить результат в конце месяца? Что я должна сделать завтра, чтобы получить результат в конце недели? И ты уже не размениваешься по мелочам, чтобы все успеть. Идешь четко в выбранном направлении. Точечно. Векторно. Незаметно меняется эмоциональное состояние, становится интересно жить. И тогда есть все шансы построить именно ту жизнь, которую ты себе нарисовала. Легкую и увлекательную.

А как же обстоятельства, судьба, от которой не уйдешь? Можно ведь все придумать и продумать, а на деле получится совсем не так.

Да, есть такое понятие, как судьба. И она нас ведет туда, куда нам нужно идти. Главное, не сопротивляться. Должно

быть доверие. Это базовое спокойствие, с которого начинается духовное развитие. Что бы ни происходило, ты понимаешь, что все хорошо.

Если ставить цели правильно, то они изначально попадают в наш поток судьбы. Нужно четко себя слышать и слушать, развивать интуицию, и тогда мы не загадаем лишнего и не сопричастного с нами. Вот, например, я никогда не мечтала жить в Италии. Все мои планы и желания были связаны с любимым городом – Санкт-Петербургом. Но я поехала учиться в Англию (Кембридж) и познакомилась с моим будущим мужем (который тоже там учился). Это как раз про судьбу. Я приняла другое развитие событий. И в любой момент могу получить от жизни сюрприз, который сделает действительность еще лучше. А вообще, есть четыре правила, помогающие ставить цели.

Очень интересно. Какие же это правила?

Во-первых, цель должна быть экологична. Нужно мечтать о том, что хочется именно тебе. Не родителям и детям, не социуму и стране, не мужу и друзьям. Только о том, что ты хочешь на самом деле, что в сердце. Увидела себя через 10 лет – и глаза горят. То, над чем готова работать прямо здесь и сейчас, а не когда-нибудь. Актуальность и приоритетность – второе правило. Есть важное и срочное (из нужного лично мне), а есть то, что может подождать. Соблюдение второго правила позволяет не терять ресурсы.

Дальше – внутренняя сила. Могу ли я психически объять то, на что замахиваюсь, хватит ли потенциала? Если понимаешь, что его недостаточно, просто нужно раздробить цели. Сделать не за неделю, а за месяц. Я развиваюсь точно так же – поступательно. Определяю точку А (где я сейчас), потом точку Б (куда хочу прийти), прописываю шаги. Когда дохожу до точки Б, она становится новой точкой А. И появляется другая точка Б.

Не очень понятно про внутреннюю силу и ресурсы. Допустим, человек хочет жить на собственном острове, но сейчас у него копеечная зарплата и комната в общежитии. В его положении такая цель явно не выполнимая и не ресурсная. Значит, и мечтать не стоит о чем-то подобном?

Мечтать стоит. Раз такая фантазия в уме есть, значит, она часть судьбы. Мы помещаем в голову определенную картинку, и она становится фрагментом нашей личности. Но для начала можно поставить цель больше зарабатывать, перебраться из общежития в свое жилье... Для меня пять лет назад то, что я осуществляю сейчас, было чем-то нереальным, заоблачным и космическим, но благодаря структуре я к поставленным целям уже гораздо ближе. Например, я грезилась о ретрите в Италии для моих учениц (даже сохранилась рассылка, где я об этом писала четыре года назад), и вот в начале мая мы его провели. Все получилось даже лучше, чем планировалось. То есть не нужно отказываться от своих желаний, даже если они кажутся космическими.

А как вы сами получили все эти знания? В институтах такому, наверное, не учат?

Базовую идею заложила мама практически с рождения. Она всегда говорила: что бы ни произошло, решением

«У каждого человека на Земле есть своя духовная, личностная и социальная миссии. И задача каждого – все их реализовать»

всегда будет развитие. Даже на примере школы. Не знаешь предмет, учишь – развиваешься. Расти, улучшайся, и тогда все вопросы будут закрыты, если ты за них сознательно возьмешься. Пока я была маленькая, ценность этих советов не понимала. Осознала, когда выросла, а мама умерла (мне было 12 лет). Все беды в жизни – мотивация и трамплин для роста. Ты можешь выбрать путь жертвы и откатиться назад, а можешь три дня поплакать и начинать строить стратегию развития. Когда в жизни все хорошо, нет стимула двигаться вперед. Да, была щемящая боль от потери, сильные переживания, но они послужили для меня отправным моментом в теме личностного роста. Ты осталась одна, за тебя твою жизнь никто не построит. Хотя у меня большая семья, меня не бросили, поддержали, помогли, но это – физический уровень. А эмоциональное преодоление у каждого свое. И я начала интересоваться подобными вопросами. Вспомнила мамины слова, поняла, насколько они важны и ценны.

Но ведь тогда не было Интернета, да и книг на эту тему тоже. Откуда же бралась информация?

Информация была на вес золота и собиралась по крупиночкам. Например, мама выписывала газету «Труд», в которой иногда встречались полезные советы. Как быть в приподнятом настроении. Как построить счастливую семью. Как делать зарядку, чтобы быть красивой. Советы были очень ценными и вдохновляли. Мама вырезала эти заметки и клеивала в отдельную тетрадь, чтобы они не потерялись... Я сейчас подумала, какой хороший вопрос (Улыбается – Прим. авт.). Ведь сегодня уже я пишу рекомендации, сама учу других... А все началось с маминой тетрадки с газетными вырезками.

Мария, как вы пришли к тому, чтобы обучать людей в этом направлении?

Я сама живу в таком формате вот уже 20 лет, всегда интересовалась личностным ростом, психологией развития. Правда, высшее образование получила совсем в других областях. Первое – инженерное, второе – экономическое. Психологическое получаю только сейчас (уже заканчиваю). Но я уверена, что первые два не лишние. Они дали базу, формирование логического структурного мышления, интеллект, мировоззрение. К моменту открытия моего проекта я имела уже 15 лет личного опыта. Не теоретического: все, чему училась, я применяла на практике, настраивала свою жизнь многослойно. Постепенно она улучшалась во всех

направлениях, и у меня накопилось так много знаний, что захотелось делиться, рассказывать: «Это работает, попробуйте, вам понравится! Начнете по-другому себя чувствовать. Будете творить и лететь по жизни!» Сначала я вынашивала идею. Буквально, как ребенка, – 9 месяцев. Сделала сайт, стала вести свой блог, делиться мыслями и личным опытом по поводу женского развития. Постепенно увеличивалось количество подписчиц. Потом написала первую книгу в pdf-формате «Система жизненного баланса. Как научиться быть счастливой». Это мой первый продукт, который помог собрать последовательниц. Появилась одна программа, вторая, третья, все постепенно выстраивалось в систему, собиралась команда. Сегодня у меня разработана авторская методология, по которой я создаю свои курсы. И она основана на твердой идеологии и принципах личностной эволюции человека. У нас есть читательницы, ученицы, в том числе постоянные, которые с нами всегда. А сейчас



мы хотим масштабироваться в направлении популяризации идей, выходить на широкую аудиторию, делиться опытом. Издавать журнал, запускать социальные проекты.

А какие социальные проекты хотите осуществить?

Мне бы хотелось читать лекции в тюрьмах. Знаю, звучит странно. Но есть такое жгучее желание. Я верю, что у девочек, которые туда попали по разным причинам, есть шанс поменять свою жизнь. Хочу им сказать, что не все потеряно, что можно принять решение и жить в другом формате. И еще – в детских домах. Там живут человечки, о которых заботятся физически, но лично с ними не работают, не передают ценности. Дети из детдомов часто похожи друг на друга, с одинаковыми лицами. Это все потому, что внутри тела нет личности, нет жизненной философии, а только внешняя оболочка. Мне хочется дать ребятам уверенность в завтрашнем дне.

Сегодня 5–10% от продаж мы выделяем на социальные проекты. У нас есть девушка в команде, которая помогает найти места для их осуществления. Лед тронулся и мечта превращается в реальность. А заодно в этом добром деле задействованы мои подписчицы. Покупая программы, они автоматически участвуют в соцпроектах. Ведь, чтобы все организовать, нужны средства. Благотворительность – часть духовного роста.

Вы упомянули про многослойность. Можете пояснить, хотя бы коротко, о чем речь?

Многослойное проявление личности. Развитие каждого из нас происходит системно и многослойно – человек не линейен. У нас есть духовный слой, личностный слой, эмоциональный, интеллектуальный, психический и физиологический. И в каждом из этих слоев мы проявляем себя. Наша реакция на события или их интерпретация проходит через все слои личности, и на выходе получается некий результат. То же самое происходит с принятием решений или в моменте, когда нам нужно сделать выбор. Мы всегда действуем многослойно. Любой человек в каждый момент времени находится на каком-то определенном уровне духовного, личностного, психического, эмоционального и физиологического развития. И вот как раз комбинация указанных слоев и определяет индивидуальность человека.

Кстати, наши травмы и внутренние пограничные состояния нужно лечить многослойно, а не линейно. Тогда будет хороший результат.

Как определить, в каком направлении предстоит двигаться в своем развитии?

Все просто. По внутренним запросам. Если я страстно желаю улучшить свой внешний вид и укрепить здоровье, то, значит, вектор моего внимания должен быть направлен на физику и физиологию (тело/здоровье). Если внутри меня бунтуют вопросы, находящиеся без ответов, то мне нужно погружаться в психологию и самопознание. Если, пройдя первые два этапа, человек интересуется духовной стороной жизни, отношениями с богом и вселенной, а также такими категориями, как умение прощать, принимать, безусловно любить, то,

значит, он готов войти в духовность. Духовность нужна. Просто работая с телом, судьбу не построишь. Например, недостаточно быть просто красивой и хозяйственной в браке – нужно уметь сотрудничать, уступать, прощать, и тогда брак будет долгим.

Вы упомянули, что все начинается с базового спокойствия и доверия, а какие еще есть составляющие духовного возвышения?

Способность прощать. Не на словах, а тотально. Отпустить. Принять. Позволить человеку быть собой. Не стремиться его переделать. Даже если тебе кажется, что он живет неправильно. И безусловная любовь. Она рождается автоматически, когда научился доверять, прощать и принимать. Духовное направление самое высокое. Если человек дошел до этого уровня, то можно сказать, что он состоялся. Выше только что-то космическое. Если человек духовный, то рядом с ним нет места ссорам и агрессии. И это отражается на всех сферах жизни. Ты дружелюбен, не ссоришься по пустякам, не злишься – и автоматом идут улучшения в жизни. Таково свойство психики.

А как же эмоции? Разве их не нужно проживать?

Эмоции проживать следует. А вот их проявление – вопрос воспитания и морали, норм, принятых в социуме. Но подавленные эмоции будут вылезать через психосоматику. Недопрожитая боль, невыплаканные слезы, недосказанные слова. У нас пока не принято обращаться к психологу. Душа болит – никуда не идем, даже на исповедь. Человек замыкает переживания, что неправильно. Если тебе больно, признайся, что больно, плачь, высказывай. Не можешь высказать (начальнику, например) – иди бей грушу, кричи в лесу, проговаривай ситуацию для себя в уединении (на прогулке, например). Как правило, это успокаивает и позволяет принять решение. Хорошо помогает поговорить с кем-то из ближайшего окружения. Ты проживаешь историю заново, и в результате от нее ничего не остается, кроме информации. Я в Италии права получала и не сдала с первого раза. Специально стала рассказывать всем по очереди. Разочарование улетучилось, остался только сам факт. И от людей получила обратную связь. А выговаривать «обидчику» нужно в любом случае не из состояния аффекта.

С каких практических шагов можно начать свое личностное восхождение?

Нужно оценить, в какой точке я сейчас нахожусь. Каждую сферу своей жизни: отношения, здоровье, профессиональное, личностное, эмоциональное развитие – оцениваем по 10-балльной шкале. Только честно. Не так, как хотела бы, а как есть сейчас, по внутренним ощущениям. И дальше смотрим. Например, здоровье мы оценили в 7 баллов. Почему? Чего не хватает до 10? Что нужно сделать, чтобы хватало? Допустим, я часто простужаюсь. Почему? Прописываем план действий, чтобы решить эту проблему: пойти к врачу, сдать анализы, начать закаляться, купить витамины, раньше ложиться спать, делать зарядку и ввести такой образ жизни в привычку. И так по каждой сфере.



Еще бы в нашем сумасшедшем ритме жизни находить на все время... При этом оставаться уравновешенной и психически здоровой личностью.

Нужно двигаться маленькими шажками, но осознанно. И не привязываться слишком к целям. Загадала – отпустила и действую. Обязателен тайм-менеджмент, как ни банально звучит. Но вообще данная тема очень обширная. В одном интервью всего не рассказать точно. С целью обучения я и создавала свой проект.

Вы знаете, в чем смысл жизни?

Истинный смысл жизни заключается в личностной эволюции через постоянное самосовершенствование. У каждого человека на Земле есть своя духовная, личностная и социальная миссии. И задача каждого – все их реализовать. Как? Включаем творчество и принимаем за работу!

Тел: +7 (911) 996-14-00
Email: support@marialedda.com
IG: ledda.maria | VK: onlinerevista
Сайт: marialedda.com

КУРСЫ ЕГЭ-ПРОФИ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ И ОГЭ



Беспокоитесь, как ваш ребенок сдаст обязательные экзамены? Боитесь, что, выбирая репетиторов самостоятельно, ошибетесь и доверитесь непрофессионалам?

Ваш ребенок не мотивирован и не хочет учиться? Нужны высокие баллы для поступления на бюджет? Вы не одиноки!

Каждый год к нам обращаются сотни родителей с такими же проблемами. И уже 4 года учебный центр ЕГЭ-Профи помогает школьникам Москвы успешно справляться с ЕГЭ и ОГЭ.

Наше обучение построено на трех составляющих неизбежно успеха – вере в ученика, работе на результат и вдохновляющей атмосфере на занятиях.

НАШИ УЧЕБНЫЕ ЦЕНТРЫ:

- м. Профсоюзная/Академическая
- м. Белорусская/Новослободская
- м. Домодедовская

НЕМНОГО ЦИФР О ЕГЭ-ПРОФИ

- ✓ 100% наших учеников улучшают свои результаты в среднем на 25–60 баллов
- ✓ 85% наших учеников поступают на бюджет
- ✓ 90% рекомендуют нас своим друзьям
- ✓ 95% родителей отмечают, что мы лучшие по соотношению цена–качество среди курсов Москвы

НАШИ УСЛУГИ:

- ✓ курсы ЕГЭ
- ✓ курсы ОГЭ
- ✓ летняя школа ЕГЭ и ОГЭ
- ✓ индивидуальные занятия для учеников 5–11 классов
- ✓ профориентация
- ✓ подготовка к олимпиадам

Ждем вашего ребенка
на занятиях в ЕГЭ-Профи!
Звоните и приходите к нам!



Руководитель: Юлия Федорова | Тел.: +7 (495) 481-39-81
Email: admin@egeprofi.ru | Сайт: moscow.egeprofi.ru



Дизайнер интерьеров **Анастасия Rogozova** подходит к своей работе с предельной точностью, аккуратностью и гибкостью: она разрабатывает подробные проекты, готовит детальные чертежи, руководит строительной бригадой, но в то же время каждый ее интерьер особенный и каждый дорог для нее по-своему. О вдохновении и о том, как удается превзойти пожелания заказчика, рассказывает наша гостья.

Интервью: **Е. Билевская**
Фото: из архива **А. Rogozovoy**

Неудач не бывает!

Анастасия, за 10 лет практики вы создали более 70 проектов. Как изменилась сфера дизайна интерьера в последние годы? С чем стало проще работать, а с чем сложнее?

Дело в том, что сегодня люди более осознанно подходят к выбору дизайнера, чем 10 лет назад. Тогда не каждый понимал, зачем нужен специалист по интерьеру. Не было представления о том, в чем разница между дизайнерским ремонтом и обычным. Теперь люди стали осознавать, что самое ценное в жизни – время. Вместо того чтобы проводить его на стройке, общаясь с рабочими, или в магазинах со стройматериалами, в будни после работы или в выходные клиент предпочитает быть с семьей, с друзьями. Сегодня очень важно производить качественный продукт. Дизайн не стоит на месте – идет постоянный поиск новых форм, материалов, чтобы создавать гармоничные интерьеры.

Под вашим строгим надзором собственная строительная бригада. Успеваете везде присутствовать лично, если ведется несколько объектов одновременно?

Конечно, у меня есть команда помощников. Но общение с заказчиком происходит всегда со мной. Также я выезжаю в момент ремонта и контролирую реализацию проекта. Мы не штампуем интерьеры, наша цель – продумать все до мелочей, создать комфортное пространство для жизни.

Всегда ли дизайнеру нужно учитывать все требования клиентов? Или они часто доверяют его вкусу?

Я принимаю к сведению пожелания заказчика (и всех членов его семьи), так как проект создается в первую очередь под него. Моя главная цель – сделать понятный и функциональный интерьер, чтобы клиент сказал: «Идеально, это то, что мы хотели!» Я знаю и цену каждый сантиметр пространства и придерживаюсь мнения, что у любой вещи должно быть свое место.

Первая встреча всегда ознакомительная, на нейтральной территории. Мы общаемся, обсуждаем стиль будущего

интерьера, сроки, этапы и договор. Также я приношу свое портфолио, распечатанные альбомы с чертежами и визуализацией. Мне важно на первой встрече показать и рассказать, насколько прозрачна схема нашего взаимодействия с клиентом. В договоре прописываются все этапы, сроки, фиксированная сумма.

Как вы относитесь к неудачам, форс-мажорам в работе?

Я считаю, что неудач не бывает, есть опыт и выводы. Ремонт – это живой процесс. Какой бы детально продуманным ни был проект, всегда есть спорные вопросы. Дизайн и последующее его воплощение в жизнь – сложное и кропотливое дело, требующее определенного опыта. Для меня важно, чтобы результат превзошел все ожидания моих клиентов.

Есть ли любимые проекты?

Вы знаете, любимчиков у меня нет. Все-таки это не бизнес, который работает на массовость. Мы с каждым заказчиком знаем друг друга лично. После завершения ремонта я со многими общаюсь и дружу. Все заказы индивидуальны, нетривиальны, и мои клиенты – люди очень интересные!

Анастасия, как восстанавливаете силы и энергию?

Чем увлекаетесь в свободное время?

Сама работа приносит удовольствие и заряжает меня. Выезжая на стройку, я вижу, как «оживает» интерьер, как кропотливо трудятся мои рабочие, реализуется идея. Огромное влияние на создание интерьеров оказывают путешествия. За моими плечами 32 страны (и это не Европа). Я наблюдаю за людьми, за их бытом. «Перезагружаюсь» в поездках – они дают мне силы (Улыбается – *Прим. авт.*).

Тел: +7 (926) 565-63-57
Email: info@rogozova.ru
Сайт: rogozova.ru



Альфира Герман

Интервью: **С. Давыдова** Фото: **Т. Брук**

Альфира Герман считает себя мастером намерения и утверждает, что добилась в жизни всего, о чем мечтала. Более того, она успешно помогает в этом и другим людям – настоящая фея! Поговорим о том, какая волшебная палочка помогает ей исполнять желания.

волшебных инструментов, я по крупницам собирала лучшие из них. До сих пор нахожусь в этом процессе, обожаю учиться.

С чего все начиналось?

Двадцать один год назад я переехала из Казахстана в Германию и прошла очень непростой путь в чужой стране: сложные отношения в семье, материальные

«*Я мечтала стать феей!*»

Альфира, как вы стали феей?

Все-таки, согласно официальной версии, моя специальность – «бизнес-коуч и гипнотерапевт» (Улыбается – Прим. авт.). Хотя я действительно всегда хотела стать не Золушкой, а именно феей: она реально крутая, потому что исполняет мечты! Сейчас я живу в этом состоянии. Каждый день радуюсь успехам своих клиентов и вижу их счастливые глаза.

У меня было непростое детство, и я часто уходила в мечтания, чтобы выдержать условия, в которых росла. Уже тогда, в своих мечтах, я снимала сказочные ограничения: в качестве третьего желания заказывала следующую волшебную палочку, чтобы продлить процесс волшебства. Я обожаю цитату Эйнштейна: «Логика приведет вас из точки А в точку В, а воображение доставит вас куда угодно». И это на самом деле так. Если у вас есть мечта, то я уверена, что, убрав блокады или негативные убеждения из подсознания, ее практически всегда можно достичь! И я та, кто дает ключ к подсознанию.

Ценность моей работы подтверждается измененными судьбами людей, причем за короткий срок. Я и сама нетерпелива, и мне всегда хотелось быстрых результатов. Много лет находясь в поисках нужных

трудности, поиск работы с грудным ребенком на руках. Тогда я плохо знала язык, а мой диплом психолога не признавали. Чтобы выжить, работала в крупных концертах менеджером.

В какой-то момент я поняла, что только ради денег работать не хочу, и решила вернуться к истокам моего предназначения. В Швейцарии прошла обучение по 5-деминсионной системе St. Galler Coaching Modell (SCM)® и получила диплом системного бизнес-коуча. Проработав с этой системой, захотела узнать больше и отправилась учиться гипнозу у одного из лучших специалистов Германии – профессора, доктора Арно Мюллера. Кто-то скептически относится к эриксоновскому гипнозу, но я считаю его отличным инструментом. В процессе гипноза есть возможность закрыть открытые гештальты, т.е. события, которые остались незавершенными, увидеть «а если бы тогда». Для мозга и подсознания все равно, происходит это в жизни или в трансе. Можно в жизни раз за разом годами проживать один и тот же сценарий, а можно за один сеанс закрыть этот вопрос навсегда.

Чуть позже я освоила специальность клинического психолога, так же необходимую в моей работе для успешного результата.

А с какого момента началась практика?

С объявления в газете. Первым клиентом стал мужчина, мечтающий о предпринимательстве. Оказалось, что ему просто нужно было поднять самооценку. После первого успешного шага у меня появилась уверенность в себе. Я начала везде рассказывать о том, чем могу помочь. Как правило, клиентами становились знакомые, бесплатно или за смешную сумму. Деньги брать поначалу мне было стыдно. Но потом я все это быстро исправила, кстати, тоже через гипноз. И сейчас одна из моих любимых тем – повышать ценность работы любого специалиста. Бизнесмены часто приходят с запросом повысить свой финансовый уровень. В процессе нашей работы они не только поднимают цену за свои услуги, но и учатся адекватно ее озвучивать. Кроме того, они находят свои решения самым неожиданным способом. Это то, что я называю магией подсознания. Тело всегда знает, как лучше!

Насколько важно иметь свой похожий опыт, чтобы решить проблемы клиента?

Об этом можно долго спорить, но лично для меня было бы не совсем логично идти к людям, которые тебя обучают тому, чего сами не имеют. Я счастлива в браке, у меня есть дети, дом мечты, любимое дело. Могу сгенерировать деньги в любой момент, когда они нужны. Но невозможно быть специалистом по всем вопросам. Поэтому, несмотря на мои прекрасные инструменты, я беру только те темы, которые нравятся мне самой. Самое главное – нужно помнить: в каждой негативной ситуации есть ресурсы, которые заставляют тебя двигаться. Уж это я точно знаю.

Как вы работаете?

У меня свой прaxis в Германии. Но очень много клиентов из разных уголков мира приходят по совету своих знакомых, и я начала принимать и онлайн.

Сначала я предлагаю поговорить полчаса: понять, есть ли взаимное доверие, готовность решать проблему, органические проблемы и т.д. Специалист должен уметь отличать, кто его клиент. Я не беру всех.

Есть проблемы, которые реально решить за «два щелчка» (у меня был случай, когда через двадцать минут разговора у человека исчез нейродермит). Но нужно найти ключ к решению проблемы. Одно слово, движение или картина перед глазами может на всю жизнь заложить травму. Например, девочку сажали на стул и говорили, что, если она будет тихо себя вести, то с ней поиграют. А потом она вырастает и сидит несколько лет – ждет, когда любимый мужчина сделает ей предложение. При такой программе девушка может и не дожидаться.

Кого-то в детстве топил тренер. И во взрослом возрасте у человека вдруг начинаются панические атаки при ситуации, в которой у него пытаются отобрать бизнес. Я всегда работаю с фактами. Мы их не можем изменить, но мы можем поменять реакцию на происходящее, и в этом весь секрет. У меня нет задачи привязать клиента

к себе. Если я вижу, что проблема легко решается, то так и говорю. Но в случае серьезной психологической травмы, и не одной (что не редкость у женщин за тридцать), предлагаю индивидуальную программу. Результат зависит от глубины проблемы и желания заказчика работать.

Считаете ли вы себя успешной?

С точки зрения развития бизнеса я не очень эффективно выстраиваю маркетинг, поскольку стараюсь решить проблемы клиентов как можно быстрее. Но, считаю, если эксперт хороший, то к нему идут люди. В моей практике бывает так, что клиент приходит из Турции, получив мой контакт через Америку, или с Кипра через Москву.

Хотя, признаюсь, у меня тоже бывают моменты сомнения. В этом случае я просто смотрю на стену уверенности, как я ее называю. В моем кабинете на видном месте я повесила все свои сертификаты и дипломы, чтобы всегда были перед глазами. И своих клиентов я учу делать признание себе самому. Нас, к сожалению, не научили себя хвалить и гордиться собой, а вот критиковать себя мы очень любим, и особенно женщины. И все же главный успех для меня – это заниматься любимым делом. Я обожаю свою работу. Ну кто не хочет быть феей?

Можете коротко охарактеризовать, что именно вы даете своим клиентам?

Я помогаю им становиться счастливыми, богатыми и здоровыми в той системе ценностей, которая для них важна. Экологично, системно и надолго. Всем девочкам мне хочется сказать: на самом деле ты – фея! А я покажу тебе, как творить волшебство в твоей реальности.



Всем читательницам журнала я подарю свой уникальный гипноз на снятие страхов и тревожности. Просто напишите мне в «Фейсбук» или «Инстаграм».

Модных ЦВЕТОВ Лета

Летом 2019 года в одежде приветствуются все цвета, кроме скучных. Они должны быть сочными, жизнерадостными. Их можно без стеснения комбинировать в интересных, смелых сочетаниях. Допускается разбавлять яркими красками даже нейтральную офисную одежду. Сейчас на пике популярности шесть цветов.



Желтый

Как ярко-желтый, так и приглушенно-желтый будут эффектно смотреться на свободных летних платьях и сарафанах, легких брючных костюмах, купальниках. Этот цвет можно носить и в офисе в сочетании с:

- синим
- серым
- розовым
- белым
- коричневым и бежевым.

Коралловый

Это цвет элегантных костюмов, легких платьев, блузок и разных аксессуаров: шарфиков, сумок, туфель, ремней. Коралловый гармонично сочетается с:

- белым
- темно-синим
- красным, малиновым и бордовым
- серым и черным
- оранжевым.

Кроме того, этот нежный оттенок украшает и облагораживает обычные джинсы или джинсовые юбки.





Коричневый и бежевый

Нынешним летом актуальны все тона: от мягкого бежевого до цвета горького шоколада, – которые можно сочетать между собой. Они подходят для презентабельных деловых костюмов и платьев, брюк, юбок. Можно носить с:

- белым и черным
- бледно-голубым
- красным
- серым с эффектом «металлик»
- желтым
- зеленым.

Красный

В моде все оттенки красного: от нежно-розового до сочного бордо. Это и вечерние платья, и деловые костюмы, и воздушные сарафаны, и сексуальные купальники. В повседневном наряде вы можете использовать красный в сочетании с:

- синим
- темно-зеленым
- сиреневым и фиолетовым.

В вечернем варианте добавляйте к красному белый и черный, серебристый, золотистый цвета.



Ярко-синий

Эффектно смотрятся длинные струящиеся платья, строгие деловые юбки, брючные костюмы, свободные блузки насыщенного синего цвета. Модницы обычно сочетают его с:

- красным и коралловым
- бледно-голубым
- белым
- желтым и оранжевым
- черным.



Приглушенный зеленый

Оливковый, болотный – это цвета популярных рубашек в стиле милитари, строгих лаконичных платьев, нарядных комбинезонов. С чем можно сочетать светло- и темно-зеленый?

- с коричневым и бежевым
- с белым
- с серым
- с желтым
- с красным
- с черным

После ее занятий создаются семьи, открываются новые проекты, но главное – внутри воцаряется спокойное, безусловное счастье. Учитель Кундалини йоги **Елена Тимощенко** рассказывает о том, как изменилась она сама и как преобразуется жизнь ее учеников после начала практик.

Елена Тимощенко

«ВДОХНОВЛЯЮ МЫМЫМ ПРИМЕРОМ!»

Интервью: **Е. Кретьова**
Фото: из архива **Е. Тимощенко**

Елена, пятнадцать лет назад Кундалини йога вошла в вашу жизнь. Что послужило предпосылкой?

Однажды мне стало безумно интересно, насколько многогранен наш ум, на что мы способны как люди. Так я случайно впервые попала на класс Кундалини йоги. Меня спросили: хочешь ли ты знать, что можно делать со своим сознанием и подсознанием, как ими управлять? Конечно, я не могла упустить такую возможность! И после первого же класса у меня появились совершенно непередаваемые ощущения, невероятный прилив сил, скачок энергии в сознании. Этой энергии было так много, что я даже не могла с ней справиться, не знала, куда теперь ее направить. Поэтому уже на следующий день снова пошла на класс. И научилась чувствовать других людей. Как говорил Йоги Бхаджан: «Если мы не видим Бога в каждом, мы не видим Бога вообще». Я никогда не планировала стать преподавателем – просто хотела изучить себя, свои страхи, блоки, грани ума. Но в какой-то момент мой учитель сказал, что пора уже делиться своими знаниями. Кроме того, одно из значений данного мне духовного имени – *Amar Atma Kaug* – «борьба за мир». Вот так я и приняла решение; села на коврик, открыла учебное пространство и начала преподавать.

Вы развиваете в учениках способность достигать состояния перманентного счастья. В чем оно выражается и как применяется в жизни?

Как бы банально ни звучало, счастье находится внутри нас. Но быть в состоянии счастья все время невозможно – это огромный стресс для организма, точно так же, как и постоянная подавленность. Поэтому в Кундалини йоге самым лучшим является состояние Нейтрального ума, когда в моменты радости или грусти наше физическое и духовное тела не меняются. Мы просто наблюдаем безусловное, свободное от беспокойства ума счастье. Оно не может прийти к человеку, пока он сам не осознал себя, не подчинил мысли своей воле. Кундалини йога – это в первую очередь осознанное погружение в себя. Тогда можно ощутить счастье в уединении, в каждом повседневном занятии, в проявлении заботы и уважения к другим людям. **Происходит ли что-то удивительное в судьбе людей, которые занимаются Кундалини йогой?**

Конечно, происходит. Практикуя, мы начинаем осознавать, что нас никто и ничто не ограничивает, кроме собственных страхов. Энергия значительно увеличивается, сознание расширяется, люди притягивают нужных им личностей и события. Существуют специальные крийи на разные сферы жизни.

Например, некоторые ученики, выполняя практику для увеличения благосостояния, в итоге создали себе ситуации, в которых смогли значительно расширить существующий бизнес или начать совершенно новое дело, о котором даже не помышляли. В частности, самый быстрый результат произошел после трех месяцев подобной работы. Но это никакое не волшебство, просто в практиках мы прорабатываем свои страхи и, меняя мышление, начинаем видеть новые возможности, которые раньше просто не замечали. А главное – не боимся реализовывать идеи.

Много ли создается пар, семей после сеансов поднятия сексуальной энергии?

Да, образуется очень много новых пар, а уже существующие отношения становятся значительно крепче. Когда женщина наполняется сексуальной энергией и трансформирует ее выше, открывает сердце, она всегда притягивает к себе прекрасных, любящих людей, партнеров. Самое главное, что раскрытие и освобождение от блоков создает более гармоничную, наполненную, уверенную личность. Появляется невероятное количество творческой энергии: как говорится, начинают «гореть глаза», а перед этим уже никто устоять не в силах. Поэтому у данной практики множество «побочных» положительных эффектов.

На чем основаны специальные позы и упражнения для борьбы со стрессом?

Это очень обширная и фундаментальная тема. Вот только недавно вернулась из Америки, где у нас был продолжительный ретрит по данному вопросу. Попробую рассказать в общих чертах. Главное – понять и принять, что стресс – это неотъемлемая часть жизни. Его можно назвать нашим двигателем к новым действиям и открытиям (при условии, что стресс не зашкаливает). Этим нужно уметь пользоваться. Необходимо научиться выявлять свои стресс-факторы и анализировать схемы поведения в различных ситуациях. Можно сказать, что в какой-то степени практики схожи с психологическими проработками. Но, помимо этого, на классах мы большое внимание уделяем нахождению в Нейтральном уме, который позволяет не поддаваться сиюминутным чувствам. Это, как я уже говорила, основа для перманентного счастья и жизни без разрушительного стресса. Также в Кундалини йоге используются специальные позы, благодаря которым гармонизируется работа эндокринной системы. Мантры через вибрацию звуковых волн активизируют определенные зоны мозга. В общем, применяется комплексный подход. Более того, это не просто выдуманные давным-давно практики – эффективность упражнений вполне обоснована современными научными и медицинскими исследованиями.



Сейчас буквально на каждой улице есть йога-студия. Что помогает вам блестяще выдерживать конкуренцию?

По отзывам учеников, многие пришли ко мне на класс, заметив мою страницу в «Инстаграме». Я веду очень активную и насыщенную жизнь. Уверена, что духовный путь не может состоять только из медитаций в уединении. Необходимо активно проявляться в мире, взаимодействовать с ним. Только так можно проверить, действительно ли есть изменения в сознании, в мышлении, что является важным показателем продвижения на духовном пути. Именно активность и привлекает учеников. Моя страсть – это небо. Много времени провожу на тренировках в аэротрубе и потом закрепляю навыки в прыжках с парашютом. Ко всему прочему, играю в гольф, занимаюсь конным спортом. И это не просто праздные увлечения, а возможность увидеть, как растет моя энергетика, расширяется сознание, дисциплинируется ум в результате йогических практик. После первого класса ученики приходят снова и снова, потому что я все пропускаю через собственный опыт. Рассказываешь им, например, про то, как действовал мой ум, когда у меня не раскрылся парашют, – и это их, безусловно, мотивирует на более усердные практики. Поэтому рецепт прост: вдохновлять и стимулировать других непосредственно через свою жизнь. Я искренне руководствуюсь принципом, что гуру – это насос, который накачивает воздух в шину, чтобы ее можно было использовать. Как только работа выполнена, он не бежит за ней по дороге. Но если шина сдуется, насос снова можно подключить. Гуру – как заправочная станция, которая наполняет духовностью. И люди это чувствуют.

Планируются ли другие направления бизнеса, помимо преподавательской деятельности?

Проводя классы, я обнаружила недостаток качественно записанных мантр, которые транслировали бы нужное состояние. Поэтому стала их писать сама, и вот в ближайший месяц выйдет целый диск. Судя по восторженным отзывам на те две мантры, которые уже есть в Сети, останавливаться на одной пластинке я не буду. Благодаря современному звучанию, они нравятся не только йогинам, но и обычным людям: у кого-то маленькие дети стали спокойнее себя вести, кто-то перестал раздражаться в пробках. Здорово же! Еще многие просят показать энергетiku различных мест, которые я нашла, поэтому буду организовывать выездные ретриты и концептуальные семинары. Вообще, если рассматривать всю мою деятельность с точки зрения Финансового ума, то благодаря активной творческой энергии, о которой я вам уже рассказывала, очень много идей переходят в стадию осуществления. Таким образом, появляется безопасность, позволяющая двигаться дальше, расти, развиваться и постоянно находиться в денежном потоке.

Свинг: СТОИТ ЛИ СОГЛАШАТЬСЯ?

Инициаторами свинга в семейных парах чаще всего становятся мужчины. Сегодня модно объяснять это явление их природной полигамностью. Но мы бы не обобщали. Рискнем предположить, что не последнюю роль в формировании подобных мужских желаний играют развитая порноиндустрия, навязчивые рекламные образы brutальных самцов, нахваливающих себя за победы в постели, распространение разных учений о сексуальной свободе и прочие тенденции в культуре.

ЗАЧЕМ ЭТО ЖЕНЩИНАМ?

Жен, которые сразу с азартом поддерживают идею мужа заняться свингом, не так много. В большинстве случаев прекрасная половина идет у своих благоверных на поводу. Причины банальны:

1 Боятся измен

Свинг трактуется как «лицензия на измену». Если муж намекает на переход к такой форме сексуальных отношений, женщина выбирает из двух зол меньшее: раз он хочет приключений на стороне, то пусть это будет хотя бы под ее контролем.

2 Стремятся угодить мужчине

Чтобы сохранить брак, необходимо иметь общие увлечения. Тем более, в сексе. Иначе муж найдет себе другую женщину, которая разделит его желания.

3 Считают, что по прошествии времени уже не интересны своему партнеру

Поэтому муж вправе насладиться другими дамами, возможно, более молодыми и подтянутыми. Жена надеется, что свежая струя в отношениях обновит и продлит близость с любимым. «Бонус», который она получает в виде общения с иными мужчинами, несколько утешает ее, однако, не является самоцелью.

4 Хотят быть современными

Сегодня понятие абсолютной верности брачному партнеру безнадежно устаревает. Кроме того, сейчас очень распространены такие фразы, как: «если любишь – дай ему свободу», «ревнуют только люди с низкой самооценкой», «все мужчины мечтают о сексе с двумя женщинами», «моногамии не бывает», «необходимо разнообразить интимную жизнь» и т.д.

Слыша все это (зачастую в отрыве от контекста), жена воспринимает себя отсталой, а свои ценности

неактуальными. Нужно идти в ногу со временем, иначе велик риск потерять мужа.

ИГРА С НЕПРЕДСКАЗУЕМЫМ КОНЦОМ

Заметим, ни одна причина не связана с потребностями самих женщин. В основном, они жертвуют собой ради сохранения отношений. Вступление в ряды свингеров означает для них доказательство партнеру и самим себе, что они тоже востребованы, интересны мужчинам, молоды и сексуальны. Своего рода, это защитная реакция на, безусловно, болезненный и, возможно, даже унижительный опыт. Таким образом, свинг – опасный эксперимент для большинства женщин. Он не разрушает брак (и, наверное, даже укрепляет его) только в том случае, если жена действительно легко относится к изменам мужа у нее на глазах, сама жаждет близости с другими партнерами и готова к свингерству как к образу жизни. Часто периодические интимные встречи пар перерастают в постоянную связь; некоторые даже начинают сожительствовать. Тогда неизбежна трансформация отношений между супругами, только в лучшую или в худшую сторону – никто не знает.



УСЛЫШАТЬ СЕБЯ И ЕГО

Перед тем как сделать шаг в неизвестность, важно:

- четко осознать, нужен ли вам этот опыт
- откровенно поговорить с мужчиной и выяснить, почему он этого хочет, как представляет себе развитие событий, что перестало устраивать его в сексуальной жизни
- смело заявить о своих принципах, ценностях, страхах, опасениях и увидеть реакцию партнера. Никогда нельзя соглашаться, если вы не готовы, но муж настаивает. И, разумеется, это повод задуматься о целесообразности ваших отношений.

НАТАЛЬЯ ТЕРЕШКИНА

- Трансформационный тренер, драйв-коуч
- Сертифицированный преподаватель методики *Thetabealing™* (Институт знаний *Theta Healing* (ТНМК), США)
- Автор YouTube блога и ряда книг
- Автор и ведущая более 30 авторских курсов
- Основатель онлайн-школы «Дизайнер жизни» и академии «Сила подсознания»
- Признанный эксперт по определению предназначения человека
- Занимается темой предназначения и денежного мышления более 20 лет

Наталья – счастливая и любимая мама и жена, потому что знает: тот, кто живет в гармонии с собой, находится в гармонии с миром. Благодаря чему она сумела выстроить с окружающими счастливые отношения и теперь помогает людям принести мир и радость в их жизнь. Главное, говорит она, – осознать свою ценность, истинные желания и намерения, освободиться от негативных программ, переведя отношения с другими на новый уровень – взаимного уважения, понимания и доверия. Этому она учит на авторских курсах, вебинарах и консультациях.

Валерия
ШЕВЧЕНКО:

«Я совершила
революцию
В КОСМЕТОЛОГИИ»

Интервью: Е. Кротова Фото: из архива В. Шевченко

Наша героиня оставила успешную карьеру в крупных компаниях ради хобби. Теперь она помогает женщинам осознанно ухаживать за кожей и выбирать индивидуальную косметику только с натуральными компонентами. Идея стала брендом и пользуется большим успехом у женщин. Об уникальности новой чудо-косметики расскажет сама Валерия, владелец и идейный вдохновитель бренда TRUST the BOTTLE, автор концепции и рецептур.

Валерия, концепция вашей косметической продукции: меньше синтетики – больше пользы. Что входит в «полезную» составляющую? И как появилась идея о собственном производстве?

Когда я начала изучать составы покупных средств со своей полки, оказалось, что 99% содержания флакона состоит из воды, консервантов, отдушек, силиконов, загустителей, регуляторов кислотности, самых дешевых синтетических наполнителей и 1% – из реально полезных и эффективных веществ. Причем это была самая разнообразная продукция (в том числе сегментов премиум и люкс), привезенная из разных стран. Данное открытие и подтолкнуло меня к созданию своей косметики, где нет ничего лишнего (вредного или нейтрального). Таким образом, «полезная» составляющая – весь наш флакончик.

Возможно, прозвучит очень по-женски, но сейчас, когда мне говорят «спасибо, что вы есть», «это действительно работает», я испытываю чувство, что живу не зря. И это дает мне необходимую подпитку и энергию для дальнейшего роста и развития.

У вас насыщенная биография: сначала «большая четверка», потом нефтяная компания, затем угольная, позже финансовый консалтинг – суровый мужской бизнес. И вдруг косметология... Что происходило дальше? Косметика, разбор ее составов было моим хобби. Но я и представить себе не могла, что создам собственный бренд. Скорее, как-то интуитивно почувствовала, что передо мной новая ступень – время «женской энергии». Из офиса увольнялась «в никуда» – впервые с 16 лет оказалась без официального работодателя. А потом как с неба упало: на сбережения купила оборудование,

пошла учиться на кафедре технологии косметологических средств в Университет им. Менделеева и в Институт восстановительной медицины. По выходным вставала в семь утра, добиралась долго. Но я была твердо уверена: косметика должна быть другой! Безопасность составов и физиологичность – превыше всего. И я четко поняла свою миссию – нести знания людям, помогать им различать, что действительно работает, а что – маркетинг. Не просто так я назвала свой бренд TRUST the BOTTLE («доверяй флакону», «поверь баночке» – *Прим. ред.*). **Вы разрабатываете рецептуры по индивидуальному заказу. Как изучаются потребности кожи каждого клиента?**

Индивидуальные рецептуры – эта та часть работы, которая приносит мне максимум радости. Я совершила в прямом смысле маленькую косметическую революцию. На нашем сайте iloveskin.ru вы не покупаете готовый продукт, а создаете его своими руками под запросы вашей кожи. Надо всего лишь ответить на простые вопросы инновационного, точного онлайн-теста. Затем, в зависимости от его результата, технологии TRUST the BOTTLE создадут персонализированную сыворотку-концентрат и отправят ее вам. Всего две минуты – и клиент уже знает состав своего самого главного флакончика. Потому что крем-концентрат сделан именно для него и так, чтобы действительно работало. Это настоящая находка для женщин, которые подходят к выбору косметических средств осознанно.

Как удается совмещать работу и воспитание пятилетних детей?

Сложно, но можно. Вот здесь образование финансового менеджера, как ни странно, пригодилось. Умение делегировать, строить график, планировать, прогнозировать, решать проблемы. Пятеро детей и две няни – это уже корпорация. Благодарю своего мужа за доверие и уважение к моему внутреннему «Я», моим амбициям. Без его поддержки не работало бы ничего.

Ваше хобби – путешествия по миру. Что для вас эти поездки в первую очередь? И какой совет можете дать тем, кто планирует посетить разные страны?

Путешествия – это самые сильные эмоции! Во всех смыслах расширение границ. Я была в 164 странах. Аэропорт – мой самый большой источник энергии. Я захожу в самолет и уже ощущаю, будто побывала в отпуске (*Улыбается – Прим. авт.*).

Дать совет? Хотите – делайте. Болезнь сына (неоперабельная онкология) научила меня ничего не откладывать на завтра. Жить сейчас. И так, чтобы каждый день не зря. Именно вы – автор всего, что происходит в вашей жизни. Захотите – сможете. Я, пожалуй, яркий этому пример.

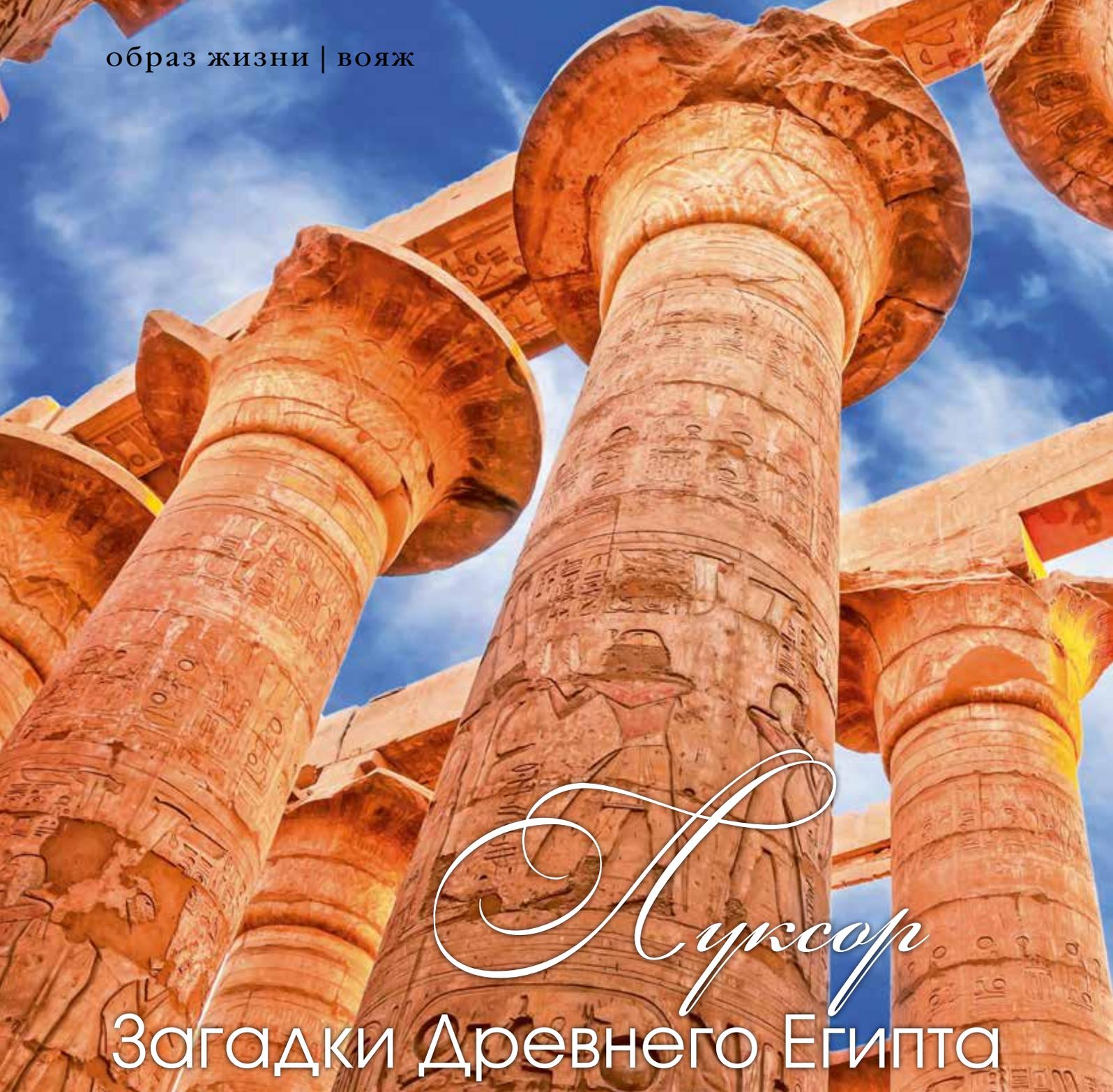
«Благодарю своего мужа за доверие и уважение к моему внутреннему «Я», моим амбициям. Без его поддержки не работало бы ничего»



Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: shevchenko.valeria@gmail.com

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



Луксор

Загадки Древнего Египта

Ежегодно сотни тысяч туристов со всего мира едут в Луксор – древнюю столицу Египта. В этом городе сосредоточено множество уникальных архитектурных памятников, на которые можно смотреть, только высоко подняв голову и затаив дыхание. Дорога туда неблизкая, но Луксор того стоит: впечатлений от поездки будет масса.

Как добраться

В отелях популярных курортов Египта традиционно предлагают автобусные экскурсии в Луксор. За пять часов туда можно доехать из Хургады, Сафаги, Макади и Эль-Гуны. Путь из Шарм-эль-Шейха или Дахаба гораздо длиннее: 15–16 часов, – поэтому комфортнее добираться самолетом.

Если вы собираетесь ехать из Каира, то лучше взять билет на ночной поезд или на круизный лайнер. С октября по май по Нилу курсируют туристические суда, которые останавливаются в Луксоре.



Город Мертвых

Город Мертвых – это гробницы и погребальные храмы, находящиеся на западной стороне Нила. Там найдено более 50 усыпальниц, где древние египтяне хоронили своих правителей. Склепы вырублены прямо в скалах. Туристические группы спускаются туда, чтобы увидеть богато украшенные саркофаги. Там же находится знаменитая гробница Тутанхамона. Заупокойный храм царицы Хатшепсут представляет собой захватывающее зрелище. Его видимая часть высечена из гигантской скалы, а скрытая часть уходит внутрь на многометровую глубину. К террасам ведет длинная и широкая лестница: подняться по ней в условиях душной пустыни под палящим солнцем не так легко, как может показаться.

Экскурсионный автобус обязательно привезет вас к знаменитым Колоссам Мемнона. Это две монументальные каменные статуи, которые в древности

прославились таинственным пением. Каждое утро на рассвете они издавали легкий стон из-за трещины в результате землетрясения. Дефект давно устранен, но, если подойти к этим грозным изваяниям, кажется, что они не только поют, но и внимательно следят за всеми, кто их тревожит.



Город Живых

Исторически Луксор делится на Город Живых и Город Мертвых. Город Живых расположен на восточном берегу Нила. Там кипит жизнь местного населения. Для туристов открыты магазины, рестораны и гостиницы. Из достопримечательностей вам стоит посетить крупнейший архитектурный комплекс Египта – Луксорский и Карнакский храмы, которые соединяет между собой Аллея сфинксов. Этот ансамбль считается одним из самых могущественных сооружений Египта. Туристов впечатляет грандиозность замысла, монументальность колонн и обелисков. Расписанные



древнеегипетской символикой, они возвышаются над землей на много метров. Блуждая между величественными монолитными колоссами, можно заблудиться. Главная загадка – в том, как они были возведены, будучи неподъемными без помощи современной техники.



Банановый остров

В конце экскурсии туристы, уставшие от жары, садятся на водный трамвайчик и отправляются по Нилу до Бананового острова. Любопытно увидеть, как растут фрукты, которые все привыкли покупать в продуктовых магазинах уже созревшими. А растут они вовсе не на пальмах и даже не на деревьях. К своему удивлению, вы окажетесь среди могучих зеленых зарослей с необычными крупными цветами и плодами... На банановой плантации можно отдохнуть, подышать свежим воздухом и перекусить.

Шопинг

Помимо осмотра достопримечательностей, можно заняться покупками. Для этого в Луксоре есть два больших рынка. Первый – современный – более привлекателен тем, что оснащен кондиционерами. Второй – исторический – создает атмосферу настоящего восточного базара. От солнца там можно спастись под деревянными перекрытиями. Среди товаров – одежда, сувениры, масла, чай, сладости и многое другое.



На заметку

Поездка в Луксор оставит неизгладимое впечатление, особенно если вам удалось целыми днями лежать на пляже. Но, чтобы не испортить себе отдых, заранее позаботьтесь о таких важных мелочах, как вода и легкий перекус в дорогу. Захватите с собой освежающие и антибактериальные салфетки, аптечку, наденьте кепку или панаму. Для прогулки подготовьте более скромную и закрытую, но дышащую одежду (свободный длинный сарафан, легкие брюки, блузка).

Будьте бдительны в магазинах и на рынках, так как торговцы ловко манипулируют туристами, чтобы те оставили им как можно больше денег. Старайтесь держаться ближе к своей туристической группе и внимательно слушайте рекомендации экскурсовода.

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

Юлия Бодня ежедневно помогает детям с проблемами развития. И это не популярный набор универсальных рекомендаций, а нелегкий труд с каждым ребенком: огромные душевные вложения, упорство и радость от любой маленькой победы. О любимой профессии, своих увлечениях и семье Юлия рассказывает нам в интервью.

Юлия БОДНЯ

Юлия, у вас запоминающийся слоган – «Нейропсихология без гламура». Сразу возникает вопрос – бывает гламурная нейропсихология? И что она подразумевает? Да, многие спрашивают об этом. Я имела в виду то, что есть популярная нейропсихология как некий модный тренд, как демонстрация полезных упражнений для мозга, а есть ежедневная работа над развитием психики каждого ребенка. И в ней нет общих универсальных советов и рекомендаций. Для меня – это кропотливое восстановление и развитие психики малыша, радость от его достижений. Эмоциональный контакт не только с ребенком, но и с семьей. Часто мама с папой сами имеют психологические травмы: не сбылись их ожидания от родительства и т.д. Так вот мой подход – это комплексное видение семейной проблемы в целом. А он предполагает действительно каждодневную работу с ребенком и у меня в студии, и дома.

Вы работаете с родовыми травмами у детей. От чего зависит успешное лечение?

Я бы сказала – успешность коррекции. Я не врач, я психолог, но занимаюсь нейропсихологической коррекцией проблем, связанных с развитием мозга. Детский нейропсихолог нужен, когда мозг ребенка был травмирован в силу разных обстоятельств. Чаще всего он, будучи очень чувствительным к агрессивным воздействиям, страдает во время беременности и родов. А успешность коррекции зависит от многих факторов: глубина поражения, количество нарушений (двигательных, речевых), возраст, настрой и даже включенность в процесс родителей.

Как им определить, что требуется срочный визит к вам? На какие проявления у ребенка стоит обратить внимание?

Детский нейропсихолог нужен, когда видны трудности в обучении: ребенок плохо читает, пишет с ошибками, не понимает математические задачки. Могут быть проблемы в поведении: не слушается, игнорирует правила, агрессивен. Или ребенок быстро устает, излишне эмоционален, склонен к аффективным реакциям. В целом, спектр запросов разнообразен. Это недоношенность, травматизация в родах, известный многим СДВГ, разные виды нарушений речевого развития (от отсутствия речи вообще

до ошибок в построении фразы). Кроме того, сейчас есть тенденция к гипердиагностике аутизма, расстройств аутистического спектра (РАС) среди разного рода специалистов. Как правило, опытный нейропсихолог сможет диагностировать проблему, понять, действительно ли это РАС, или все-таки моторная (сенсомоторная) алалия, например. Соответственно, в зависимости от диагноза, выстраивается и коррекционная работа.

В чем суть психомоторной коррекции?

Я использую различные методики. Но все-таки есть основная, я бы сказала, «любимая» – это психомоторная коррекция, ПСИКОР. Она разработана московскими нейропсихологами Е.В. Сафроновой и Е.А. Воробьевой с опорой на отечественную, классическую нейропсихологию и психофизиологию, а также с использованием разнообразных методов телесно-ориентированной терапии.

С такой серьезной работой остаются силы на хобби?

Детский нейропсихолог всегда тратит много собственной энергии. Необходимо восстанавливаться и телесно, и ментально. Мне помогает йога. Много лет я изучаю джйотиш (индийскую астрологию). Люблю учиться, узнавать новое, использовать в своей деятельности в том числе и инновационные методы. Так или иначе, но мои увлечения связаны с профессией и ее основной задачей – помогать ребенку.

Собирается ли дочь или сын идти по вашим стопам?

Любой труд – это вопрос призвания. Я бы хотела видеть своих детей самодостаточными, состоявшимися личностями. На сегодня круг интересов Марии связан с искусством. Она собирается учиться в Италии. А вот у Григория, на мой взгляд, есть шансы «пойти в психологию». Пока он занимается организационными вопросами детской студии, но читает много психологической литературы и хорошо чувствует людей.



Москва, Плотников пер., д. 10
Тел.: +7 (926) 619-04-38 | IG: neuroveda_yulia
Сайт: neuroveda.ru

В мире ЭКСКЛЮЗИВНЫХ ароматов



Интервью: **Е. Кудряшова**
Фото: из архива **И. Араповой**

Ирина Арапова посвятила парфюмерии более десяти лет и знает о ней все. Ее интернет-магазин пользуется спросом у тех, кто не представляет своей жизни без эксклюзивных и редких ароматов. О современных секретах продаж парфюмерии читайте в нашем интервью.

Ирина, что помогает вам «держаться в строю» такого высококонкурентного бизнеса?

Распив только оригинальных ароматов, демократичные цены, огромный ассортимент продукции, быстрая доставка и подарки каждому заказчику.

У вас много отзывов от благодарных клиенток, которые участвуют в расписе селективных ароматов. Почему это выгодно?

В год по статистике бренды выпускают до 2000 новинок парфюма – распив помогает не только сэкономить, но и познакомиться с самыми роскошными и редкими из них.

О чем должна знать покупательница, чтобы не обмануться при заказе парфюмерии через Интернет?

Главное – обращаться только в проверенные магазины. Я занимаюсь парфюмерией с 2008 года, исключительно распивом – несколько лет, и за это время нашими довольными клиентами стали более 3000 представительниц прекрасного пола.

Какие духи соответствуют вашему характеру?

Sisley Eau du Soir, Stephane Humbert Lucas Soleil de Jeddah, Etat Libre Putain Des Palaces.

Каждая женщина мечтает о роскошных редких ароматах, но не каждая может позволить себе приобрести их в больших дорогостоящих флаконах. Распив – удобный способ, благодаря которому есть возможность собрать коллекцию эксклюзивной парфюмерии без ущерба для кошелька.

Распив селективной парфюмерии – доставка по всему миру!

- ✓ Вы можете получить сразу **несколько отливок разных ароматов** в красивых атомайзерах вместо покупки одного в полном объеме и дорогой упаковке
- ✓ У вас есть шанс познакомиться с **богатейшей коллекцией духов, в том числе винтажных**
- ✓ Весь ассортимент на **100% состоит из оригиналов**
- ✓ В компактных герметичных атомайзерах **духи сохраняют концентрацию и не испаряются**
- ✓ Пробники любимых ароматов **удобно носить в сумочке** и использовать, когда хочется
- ✓ Вы можете сделать **подарок не только себе, но и подругам**
- ✓ Не нужно ходить по магазинам – вы делаете заказ через Интернет и получаете посылку **в любую точку мира**



Интервью: **Е. Мерзлякова**Фото: **Д. Дейкун**

Что нужно тем, у кого всё есть?

Ольга Шигина, целитель из Праги, рассказывает, почему достижение важной цели может привести к депрессии и как понять, что вам пора расширить свои горизонты.

прекрасно, и он сам не может понять, почему же ему так плохо и как дальше быть. Единственный выход из подобного состояния – обретение нового смысла и новой цели. Но это лежит уже за пределами привычных рамок. И тут нужна помощь специалиста, потому что выбраться из них самому невероятно тяжело.

То есть, чтобы не впасть в депрессию, нужно постоянно повышать свой уровень жизни и ставить все более амбициозные цели?

Это только часть пути. Постоянно расширяя свои границы, вы становитесь личностью совершенно другого масштаба. Самое интересное начинается уже после того, как все материальные цели достигнуты. Да, на первоначальных этапах выход из рамок и переход на другие уровни приводит к повышению дохода и внезапной реализации того, что кажется недостижимым. Мои клиенты всегда очень удивляются, потому что получают намного больше, чем хотели.

Как понять, что пора обратиться за помощью к специалисту?

Когда что-то в вашей жизни доставляет дискомфорт, особенно если вам не понятно, что именно. В нашей постсоветской ментальности, чаще всего у женщин, есть дурацкая установка: «надо потерпеть и подождать». Если проблема существует, то она никуда не денется, сколько ни жди. С течением времени ситуация может только усугубиться.

Второй вариант – вы ощущаете, что застряли на месте в каком-то деле. У внутренних рамок бывает и другой негативный эффект: заботливое подсознание может искусственно тормозить человека в достижении цели, чтобы он не уперся в границы. Таким образом, вы никогда не достигнете своей цели, но зато у вас всегда будет к чему стремиться. Можно так «зависнуть» и в бизнесе, и в отношениях.

Ольга, в своих интервью вы говорили, что целитель особенно нужен тем, у кого все слишком хорошо. Что имелось в виду?

Когда у человека есть проблема, он всегда примерно представляет, как ее решать. Если же все хорошо и проблем нет, но при этом человеку плохо, то он понятия не имеет, что делать. Все успешные люди проходят через подобное так или иначе, и я не исключение. Каждый из нас живет в определенных рамках сознания. Они всегда есть, хотя могут быть шире или уже в зависимости от воспитания, образования и социальной среды. Все, к чему человек стремится, находится внутри этих рамок. А то, что за ними, – несбыточная мечта. Если мы успешны и достигаем всего желаемого, то рано или поздно упираемся в границы своего сознания: результат получен, ради чего дальше жить – непонятно. Поверьте моему 20-летнему опыту работы с людьми: самое страшное для человека – отсутствие цели в жизни. В таком случае вместо радости от победы приходит кризис – депрессия или уход «во все тяжкие», который часто сопровождается саморазрушением. При этом, повторюсь, внешне у человека все

Ольга Шигина

Целитель, основатель тренингового онлайн-центра *Renaissance by Olga Shigina*.

Стаж работы: 20 лет.

Имеет три высших образования. Окончила СПбГТИ (инженерно-кибернетический ф-т), СЗАГС (юридический ф-т), МУИЦ (ф-т практической психологии, психотерапии и социальной работы).

Регулярно спонсирует благотворительные фонды и помогает больным детям.

Семейное положение: замужем, двое взрослых детей.

Увлечения: путешествия с семьей по Европе на автомобиле.



Получается, что проблемы, которые вы решаете, по сути психологические. Чем отличается ваша работа от работы психолога?

Корень любой сложной ситуации в отношениях, карьере, бизнесе, личностном развитии и даже здоровье лежит на тонких уровнях, в том числе на уровне психологии. Специалист этой сферы работает через ваше сознание: в процессе беседы с ним вы сами по ниточке разматываете огромный болезненный клубок своей проблемы. Очень долго и неприятно. Мой принцип состоит в том, что этот «клубок» я убираю сразу, целиком. Клиенту нет необходимости снова проживать негативные эмоции и проделывать самостоятельную душевную работу над собой. В результате эффект наступает в десятки раз быстрее и в десятки раз комфортнее для человека.

Как же вы это делаете, и почему так не делают все?

Потому что целительство – все-таки определенный дар воздействовать напрямую на тонкие структуры. В них и возникает то, что мы называем «душевыми травмами», «блоками», «негативными установками» и «нарушениями энергетической структуры». Лично я, как человек с техническим образованием, вижу тут квантовую физику, однако многим приятнее называть это сверхъестественными способностями. По второму образованию я психолог, поэтому также использую в работе элементы классической психологии и других техник.

Как много времени занимает решение одного вопроса?

Это, конечно, зависит от ситуации. Сначала разбираемся с тем, что лежит в основе проблемы, с которой пришел человек. Невозможно решать ее изолированно. Нельзя помочь с бизнесом женщине, которая по ночам рыдает в подушку из-за отношений с мужчиной, – хотя бы потому, что всю свою энергию она сливает в это горе и на дело уже ничего не остается. Поэтому работаем

комплексно: в результате вместе с основным вопросом решается очень много дополнительных. Значительно повышается и качество жизни, и общий уровень счастья клиента. Могу сказать, что лучше на душе становится сразу. О больших результатах, которые можно «пощупать», стоит говорить месяца через три периодических сеансов.

Как проходит сеанс, и как к вам попасть? Принимаете ли вы клиентов в Москве?

Я живу в Праге и работаю с заказчиками со всего мира удаленно – через скайп. Это абсолютно не влияет на качество, потому что, когда имеешь дело с энергиями, это чем-то похоже на общение по Интернету – информация доходит мгновенно, даже если вы с собеседником на противоположных точках земного шара.

Внешне целительский сеанс похож на медитацию. Сначала я, конечно, провожу диагностику и уже могу сказать, сколько встреч понадобится для решения вопроса. Записаться можно через мой сайт, затем мы с вами договариваемся о «встрече» в скайпе. Я стараюсь принимать клиентов максимально быстро, однако, желающих довольно много, поэтому обычно получается в течение недели.

Что самое главное в вашей работе?

Неравнодушие, я думаю. Я никогда не брошу клиента в плохом состоянии. Даже если на него «накатило» между сеансами – я, как правило, всегда на связи и могу быстро оказать помощь. Когда работаешь с душой человека, это всегда ответственность. Здесь важно личное отношение.



Email: mail@renaissance-club.com

Сайт: renaissance-club.com



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

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

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

ДЕЛОВОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В МИЛАНЕ И ЛОМБАРДИИ

■ НЕДВИЖИМОСТЬ

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

■ БИЗНЕС

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

■ МЕРОПРИЯТИЯ

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

■ УЧЕБА

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

■ ИММИГРАЦИЯ

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



Milan4U

WE WORK. YOU RELAX.

MILAN4U.RU

INFO@MILAN4U.RU

Она умеет договариваться с высшими силами и направлять судьбы людей в нужное русло. К ней обращаются, чтобы наладить личную жизнь, финансы, здоровье. У нас в гостях – профессиональный маг Марина Равчеева.

«Если мне доверяют, успех обеспечен!»

Марина, когда вы обнаружили в себе сверхъестественные способности?

Все идет с детства. Будучи маленькой девочкой, я была лидером среди мальчишек. Уже тогда понимала, что говорю и делаю так, как правильно и безопасно. Лет с шести со мной начали происходить удивительные ситуации. Я оказывалась именно там, где кому-то нужна была помощь. Когда мы жили на севере, в городе Надым, мне, шестилетней девочке, довелось достать из болота тонувшего мальчика, который был старше. Я, ни о чем не думая, бросилась к нему и вытащила одной рукой. Сейчас понимаю, что тоже могла утонуть, но невидимые силы уже тогда вели и оберегали меня... Свой дар я практикую с пятнадцати лет.

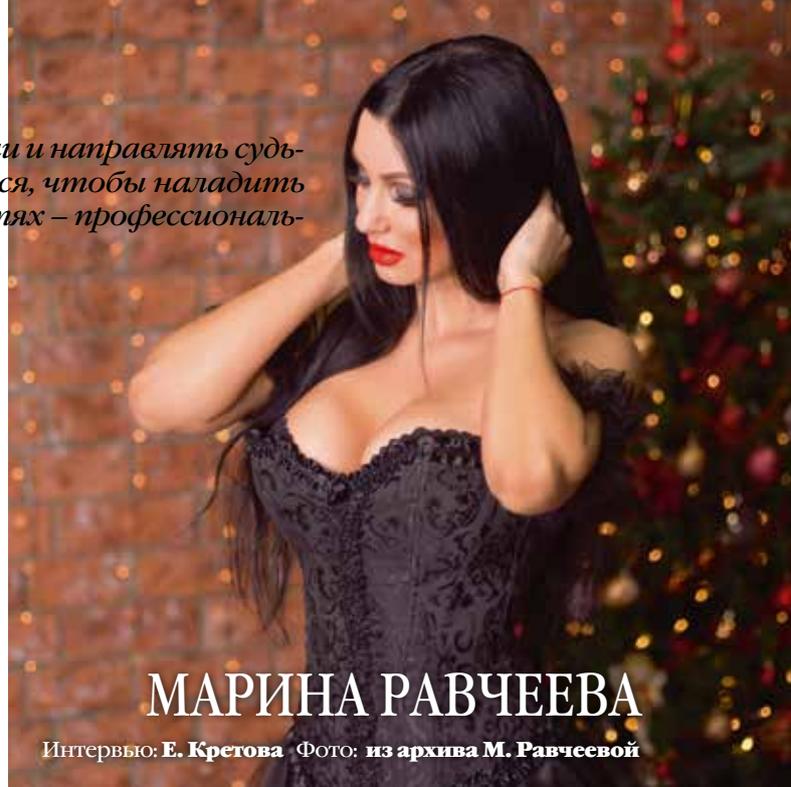
У вас широкий спектр услуг. Например: «красные нити», «открытие и закрытие дорог». Что это означает?

Завязывание красных нитей пришло от каббалистов. Это защита от негативной энергии, которая со временем оборачивается в порчу и влияет на судьбу человека: здоровье, финансы, любовные отношения. Нить особым образом надевают на левое запястье, при этом загадывают семь желаний. Завязывать ее должен только тот человек, которому вы доверяете.

Существует множество заговоров на открытие и закрытие дорог. Разблокировать свои энергетические потоки и открыть дорогу к счастью возможно при помощи определенных ритуалов. Есть как древние, так и мои личные. Они подбираются под каждого заказчика. Таким образом, любой сможет исполнить свое желание и убрать препятствия на жизненном пути. Закрытие дорог делается также индивидуально. Если быть краткой, то это защита от бед, неприятелей и воздействия черной магии.

Как происходит работа с клиентами?

Звонит или пишет человек, озвучивает свою проблему. Затем либо лично, либо дистанционно я просматриваю его и ситуацию, а после – составляю поэтапный план. Если клиент готов к изменениям и серьезной работе (и если она вообще требуется), мы начинаем. Перед этим заказываю различные службы в монастырях и церквях (есть любимые и постоянные места). Потом провожу чистку свечами, делаю отливки, по окончании ритуалов ставлю защиту на год. При необходимости работать очно или у клиента дома – выезжаю к нему. Все это решается индивидуально. Главное – получить хороший результат! Для меня это самая большая награда.



МАРИНА РАВЧЕЕВА

Интервью: Е. Кретьева Фото: из архива М. Равчеевой

В основном, к помощи магии обращаются женщины. А мужчины бывают? Если да, с какими проблемами приходят?

Не соглашусь: в моей практике к сверхъестественным силам тянется больше мужчин. Это врачи, бизнесмены, спортсмены, руководители. С ними и работать легче – они на лету схватывают поставленные мной задачи. В запросах мужчин больше конкретики. В основном хотят откорректировать личную жизнь, финансовую сторону. Проводим индивидуальные чистки, делаем личные защиты на год, убираем огромное количество приворотов, присушек, порч, обычных и родовых. Мужчины очень любят Таро. Но не все готовы слышать правду.

Насколько сильное влияние оказывают на судьбу клиентов карты Таро? Есть удивительные случаи?

Мужчине сделали расклад на развитие бизнеса с указанием точных дат самого большого дохода. У меня по определенным показателям вышло, что наоборот ожидается крах. Мы неоднократно просмотрели ситуацию, провели нужные обряды на ее исправление. Мужчина поверил в меня и кардинально поменял все! Он переехал из Москвы в другой регион и открыл там бизнес, который успешно процветает и радует своего хозяина.

От чего зависит положительный результат?

При обращении к магам, ведьмам стоит все взвесить – это трудный путь, проблемный. Надо отчетливо понимать, что за день, месяц все наладить нереально. Проводится множество чисток, ритуалов, защит, чтобы убрать негатив и восстановить людей. Сначала, как правило, на моих подопечных валится все неприятное, вплоть до безденежья и болезней. Но если заказчик полностью доверяет мастеру, участвует во всех необходимых обрядах, успех обеспечен всегда! Главное – хотеть расти и меняться. За 28 лет практики у меня появилось много клиентов и в России, и в Европе, с кем мы общаемся и дружим на протяжении долгого времени. Я всегда готова прийти на помощь!



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) многими воспринимается как безусловное благо. Действительно, какой может быть вред от правильного питания и регулярных физических упражнений? Однако любая крайность всегда опасна, и неумеренная страсть к ЗОЖ – не исключение. Психологи используют специальный термин – орторексия. Ею страдают те, кто категорично исключает из рациона «неправильную» пищу и стремится во что бы то ни стало питаться «правильно». Чем же опасно неуклонное следование ЗОЖ?

ЧЕМ ВРЕДЕН ЗОЖ

Травмы

Большинство людей, стремящихся к ЗОЖ, допускают одну и ту же ошибку – начинают слишком активно заниматься, не щадя неподготовленный организм. Одни быстро выдыхаются и вскоре оставляют попытки прийти в хорошую форму, а другие, более упорные, продолжают интенсивно трудиться в спортзале, что приводит к многочисленным растяжениям и перенапряжениям. Дав телу пару дней покоя и наивно полагая, что проблема устранена, худеющие снова возвращаются к тренировкам, на которых получают новые травмы. Тренировки приносят пользу, если комплекс упражнений подобран разумно, а фаза активных занятий чередуется с фазой менее активных. Чрезмерное рвение – это путь не к ЗОЖ, а к новым проблемам со здоровьем.

Нарушения сна

До недавнего времени считалось, что человеку для того, чтобы чувствовать себя хорошо, нужно спать не менее 8 часов. Однако, согласно последним исследованиям, некоторым людям достаточно и меньшего времени. Но убежденные сторонники ЗОЖ заставляют себя выполнять ежедневную норму. Помните: если 8 часов – это больше вашей личной потребности, такой режим приведет к бессоннице.

Пищевые нарушения

Вставшим на путь ЗОЖ человеком движет высокая цель – помочь своему организму. Чтобы достичь ее, необходимо исключить из рациона некоторые продукты. В самом этом стремлении нет ничего плохого,

но, начав, трудно остановиться, и особенно рьяные отказываются не только от вредного, но и от полезного и нужного. Например, решив завязать с выпечкой, человек постепенно отказывается употреблять любые углеводы. Следствием становятся болезни щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта.

• • •

Конечно, сам по себе ЗОЖ не может быть вреден – вредно желание фанатично следовать ему. Поэтому, если вам вдруг захотелось съесть любимое пирожное, сделайте это и не испытывайте чувство вины.

Как распознать орторексию

Отличить желание оздоровиться от нездорового стремления следовать принципам ЗОЖ просто. Для орторексии характерны:

- категоричный отказ есть блюдо, если в нем «неправильные» ингредиенты;
- тщательный допрос хозяев на предмет того, что они положили в блюдо;
- панический страх пропустить занятие в спортзале, даже если причина уважительная;
- попытки заставить окружающих следовать своим принципам, напоминая сектантскую одержимость.

Ирина Лавочникова

Рутинна — не для меня!

Автор: **Е. Кретьова** Фото: из архива **И. Лавочниковой**

Наша героиня **Ирина Лавочникова** стала успешным астрологом, отказавшись от монотонной офисной работы. Благодаря своему увлечению, она познала себя, а теперь помогает и другим найти свой путь в жизни через астрологию.

Ирина, что побудило вас к изучению астрологии?

Вопрос о работе и своем предназначении. Сидя в офисе, я четко понимала, что бумаги и вся эта рутина – не для меня. Поэтому начала себя изучать. И тут мне подвернулась астрология, которая стала прекрасным инструментом самопознания, а теперь уже и моей профессией.

С какими проблемами к вам обращаются клиенты?

Чаще всего – работа и личная жизнь. В первом вопросе астрология помогает понять, в чем ваши главные таланты, где вы будете больше зарабатывать и в каком формате – бизнес, наемный труд, фриланс. Во втором вопросе гороскоп подскажет, какого партнера вам нужно искать (а также где и когда) и что делать, чтобы построить по-настоящему счастливые отношения.

Сейчас довольно сложно выделиться на фоне множества специалистов в сфере саморазвития. Как удалось удержаться в этой нише?

Сложно сказать. Возможно, удалось потому, что я астролог и коуч в одном лице. Своим постоянным клиентам

я не только составляю прогнозы. Мы работаем со страхами и препятствиями, которые мешают добиваться целей. Плюс в том, что я, как астролог, могу подобрать каждому человеку индивидуально наилучший момент для прорыва. И вместе мы придем к результату.

Занятия музыкой и вокалом влияют на успех вашего бизнеса?

Безусловно. Я эмоциональная натура, поэтому нуждаюсь в творческой разрядке. Голос, на мой взгляд, является неотъемлемой частью любой терапии. Это подтверждают мои клиенты. Иногда им просто нравится меня слушать!

Многие мужчины скептически относятся к астрологии. Ваш супруг поддерживает вас?

У меня, скорее, исключение из правил. Мой муж – фотограф, и он всячески помогает мне. Все портреты в моем блоге – его заслуга. Хотя, наверное, жить с женой-астрологом скучно. Ведь многое известно наперед! (Улыбается – *Прим. авт.*)



Ольга Спесивцева, наряду с Анной Павловой, считается легендой русского балета начала XX века. Она вошла в историю особенно тонким и пронзительным исполнением партии Жизели. Но prima-балерину не интересовали ни звездная карьера, ни сотни поклонников: ее тянуло жить в собственных фантазиях и заглядывать за пределы разумного. Это и привело талантливейшую артистку к полному забвению в стенах психиатрической больницы.

Трагическая

Жизель

Судьбоносная роль

Жизель – главная героиня одноименного балета – сходит с ума из-за предательства любимого, умирает и попадает в загробный мир. Ольга Спесивцева воплощала этот образ на сцене настолько натурально, что Мариинский театр плакал в прямом смысле. Вживаться в персонаж балерине помогали частые посещения психиатрических лечебниц, где она внимательно изучала поведение душевнобольных. Более того, она ходила в крематорий и смотрела, как сжигают тела умерших.

Интерес к потустороннему у впечатлительной девушки возник на фоне тяжелой ситуации в стране: революции, голода, разрухи. Выйдя замуж за влиятельного партийного работника Бориса Каплуна, она усугубила свое нестабильное эмоциональное состояние. Не найдя в муже сильного защитника, который мог бы уберечь балерину от душевных терзаний, Спесивцева стала бояться его предательства. Ей казалось, что он ее преследует и хочет убить.

Частые панические атаки, серьезные физические нагрузки, недоедание и туберкулез (в классах, где до изнеможения занимались танцовщицы, постоянно было холодно и сыро) истощили ранимую артистку.

Единственной отдушиной оставался уютный мир ее фантазий, благодаря которым она и продолжала блистать на сцене. Спесивцева говорила, что видит сказочные тропинки и лужайки, бродит по ним и ищет своего принца Альберта из балета «Жизель».

Уход в забвение

В годы, когда русская интеллигенция активно эмигрировала за рубеж, Каплун помог танцовщице с матерью покинуть Россию. Расставание с родиной было мучительным, и только работа, гастроли по миру помогали Спесивцевой преодолевать душевную боль. Она стала ведущей приглашенной балериной парижской Оперы. В 20-х годах в Италии танцевала «Жар-птицу», «Лебединое озеро», «Свадьбу Авроры». Когда пост главного балетмейстера Гранд Опера занял Серж Лифарь, она исполняла партии в его балетах «Творения Прометей», «Вакх и Ариадна»; выступала в паре со знаменитым Вацлавом Нижинским и Антоном Долиным. В 30-е годы Ольга Спесивцева работала в Буэнос-Айресе с труппой Михаила Фокина, ездила в Австралию с труппой Виктора Дандре.

Во время одних из затянувшихся звездных гастролей дочери мать балерины уехала обратно в Россию.



в балетах «Жизель», «Лебединое озеро», «Корсар», «Баядерка», «Эсмеральда» и со следующего года стала прима-балериной Мариинского театра.

- В 1927 году Джордж Баланчин поставил специально для балерины одноактный балет «Кошка».

Во Франции в поисках душевной близости артистка снова вышла замуж – за танцовщика и педагога Бориса Князева. С ним балерина позже открыла небольшую хореографическую студию – там же, во Франции, – правда, студией в основном занимался муж. Брак вскоре распался, не выдержав напряженной жизни и эмоционального истощения балерины.

Постоянные тяжелые припадки и психическое нездоровье довели балерину до госпитализации. Она чудом избежала лоботомии, но, забытая всеми, пропала за стенами лечебницы на долгие двадцать лет. Частично восстановившись, выдающаяся танцовщица уже не вернулась ни на родину, ни на сцену. Ольга Спесивцева дожила до 96 лет. Последние годы она провела в американском пансионе для русских эмигрантов Фонда Толстого, организованном младшей дочерью писателя Л.Н. Толстого. Ни всемирная известность, ни связи в балетном мире, ни близкие люди не спасли артистку от полного одиночества. В истории искусства она навсегда осталась самой душераздирающей Жизелью, которая, неразделимо от балерины, кричала со сцены о своей боли и несложившемся женском счастье.

Даты и факты

- В 1916 году, всего лишь через три года после начала карьеры, Ольга Спесивцева уже гастролировала в США с «Русским балетом Дягилева».
- В 1919 году, в революционном Петрограде, молодая танцовщица станцевала главные партии



- В 1997 году Борис Эйфман поставил балет «Красная Жизель», героиней которого стала Ольга Спесивцева.
- В 1995 году Алексей Учитель снял фильм «Мания Жизели», посвященный трагической судьбе балерины.





Интервью: **Е. Кротова**
Фото: из архива **И. Богомоловой**

Инна БОГОМОЛОВА НЕ ХОЧУ ЖИТЬ ПО ЧУЖОМУ РАСПИСАНИЮ!

*Ради свободы **Инна Богомолова** бросила высокооплачиваемую работу в сфере финансов и стала участницей элитного закрытого клуба путешественников, в котором можно зарабатывать на поездках в разные уголки мира. За один год она смогла повысить ежемесячный доход на 200%, высвободить время для общения с близкими и посетить с семьей 11 стран.*

Наемная работа – не для меня

Я родилась в маленьком провинциальном городе на Урале в обычной семье рабочих. Мама и папа, дети военного времени, всегда говорили: будет образование – будет работа, будет работа – будет стабильное завтра. Деньги у меня были и есть всегда. Я всю жизнь пыталась что-то предпринять, чтобы не просить у родителей, а наоборот – помогать им. Часто меняла места работы, так как не могла долго сидеть на одном месте, если не предвиделось карьерного роста и перспектив. Отучившись заочно на экономиста, я устроилась в торговую компанию, где мне все нравилось. Но, проработав в ней 5 лет (с хорошей должностью, окладом), поняла, что не хочу быть руководителем высшего звена не только там, но и нигде больше. Я начала задумываться о том, что будет через 10–20 лет, если продолжить работать по найму, и осознала: не хочу такой жизни для себя. Жить по чужому расписанию, отдыхать тогда, когда мне разрешат, отчитываться за каждый шаг, слушать нытье коллег, которые всем недовольны, но ничего при этом менять не хотят. Я стала изучать франшизы. Ведь это возможность получить готовый бизнес, где есть финансовая модель и маркетинг-план, который нужно выполнять. Но, рассмотрев несколько десятков подобных вариантов, я поняла, что это не даст мне полной свободы. Будет такая же привязанность к работе, к отчетам, к персоналу. Появятся

новые сложности и разного рода издержки. Просчитав все плюсы и минусы, я поняла – мне нужно что-то другое.

Вопреки насмешкам

В августе 2017 года я приобрела франшизу готового бизнеса, продуктом которого был сервис по кэшбэку. Данная компания развивалась через сетевой маркетинг. Такой вид бизнеса для меня подошел по всем пунктам: низкая стоимость, интересный востребованный продукт, готовый маркетинг-план и т.д. Поэтому я решила попробовать и стала партнером, хотя у меня не было опыта работы в сетевых компаниях, в прямых продажах и маркетинге. Но я видела, что молодые ребята получали в этом бизнесе хороший доход. Просто у них был опыт и отсутствие страхов. И тогда мне пригодился мой девиз: «Смогли они – смогу и я». Однако муж был категорически против. Почти каждый день я слышала: «Это все развод и пустая трата времени, лучше занимайся нормальной работой и ребенком». Я поняла, что муж – это мой самый сложный клиент, и я докажу ему, что смогу и здесь добиться отличных результатов, и сделаю все, чтобы он изменил свое отношение к сетевому бизнесу. Ведь он, сам того не понимая, помогал мне в преодолении трудностей и отработки возражений. Я начала совмещать найм и сетевой бизнес. Последний дал мне намного больше: я стала получать знания по новым и интересным направлениям и изучать то, чем даже не интересовалась ранее.

«Я решила, что муж – мой самый сложный клиент, и если он изменит свое мнение, тогда я точно смогу прийти к невероятным результатам»

Спустя 10 месяцев я решила уйти с основной работы. Было много сомнений, коллеги подшучивали надо мной. Поддержки не было нигде. Но это и стало основным стимулом двигаться к цели. Действовать вопреки и идти вперед, не оглядываясь назад. И никогда ни о чем не сожалеть, а наоборот – делать выводы.

Уволившись, я все лето провела в путешествиях. И никак не могла насладиться тем, что мне больше не нужно ни у кого отпрашиваться, составлять график отпусков, делать отчеты, куда-то бежать сломя голову. Но теперь стояла другая задача – добиться результата в сетевом проекте, чтобы не зависеть от мужа.

О таком только мечтать

Осенью мне предложили стать участником закрытого элитного клуба путешественников. Попасть в него можно только по личной рекомендации и по соответствующей ссылке от одного из участников. Они получают доступ к сервису по выгодному бронированию своих путешествий, в том числе и к готовым авторским турам. Помимо этих уникальных предложений, в клубе есть возможность отдыхать в привычных для меня отелях, приобретать авиабилеты, круизы, арендовать дома, яхты и – все это в один клик.

Клуб оказывает полную поддержку, там есть свой консьерж-сервис, который решает все. Абсолютно любой запрос выполняется с пользой для клиентов. Есть внутренние чаты, где участники общаются, знакомятся и т.д. Отдельно хотелось бы отметить бонусную систему – она позволяет удешевить любое путешествие, в том числе отдохнуть бесплатно.

Регулярно компания проводит акции, в рамках которых участники отдыхают за ее счет. Организуются выездные мероприятия для членов клуба, включая тренинги каждые 2–3 месяца в разных странах. Тем самым компания дает возможность не только развиваться и обучаться у лучших экспертов, но и знакомит участников с новыми городами, культурами... Становясь участником этого элитного клуба, каждый получает доступ ко всем привилегиям, обретает выгодные и интересные знакомства и меняет свой круг общения. Кроме того, здесь можно создать постоянно растущий источник дохода в долларах и сделать все путешествия абсолютно бесплатными. Компания проводит полное обучение.

В первый же месяц я заработала свою первую \$1000. И уже спустя 2 месяца получила значительную категорию Senior. При этом не считаю, что я работала, – я просто общалась.

Долгожданная свобода

Спустя полтора месяца после регистрации в клубе я с семьей улетела в ОАЭ на новогодние праздники. Естественно, мы воспользовались услугами нашего клуба и были приятно удивлены экономией, которую получили при бронировании отелей. Ведь суммарная стоимость брони трех отелей на 14 дней обошлась на 40% дешевле, чем стоимость одного отеля на 6 дней год назад. Также очень понравился консьерж-сервис: то, как они работают и как относятся к клиентам.

После Эмиратов мы посетили Дюссельдорф, Рим, Дублин, слетали в Сочи. Всего на данный момент в моей «копилке» 11 стран. Сейчас ждем визу в Британию, затем подаем документы в консульство США. Этим летом мы посетим Хорватию, Грецию, Испанию, Ирландию, Италию, Германию, Чехию, Австрию, ОАЭ.

В июне всего год, как я ушла с наемной работы, а по ощущениям – целый отрезок жизни. Масса изменений и новых знакомств. Я ни дня не жалела об увольнении. Более того, бывшие коллеги признаются, что потрясены моими успехами, в которые не верили раньше.

За год обо мне написали в разных интернет-изданиях и журналах. Я состою в бизнес-клубе предпринимателей, полностью сменила окружение, продолжаю изучать новое для себя и бороться со своими страхами. На данный момент мой годовой доход увеличился на 200% (и это не предел). Все путешествия я оплачиваю только из тех средств, которые зарабатываю в этой компании (причем средства – не всегда наличные доллары, это еще и бонусы). И чем больше я путешествую и работаю, тем выгоднее они для меня становятся.



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

Фитнес-запеканки

Тем, кто заботится о фигуре, всегда интересны блюда, которые могут быть сытными и легкими одновременно. Хорошим оригинальным решением станут вкусные диетические запеканки.

Мясная запеканка с баклажанами и орехами

Баклажаны — низкокалорийный и очень полезный продукт. Причем его польза не уменьшается при тепловой обработке. В этих овощах содержатся витамины группы В, необходимые для мозга, фолиевая кислота, которую рекомендуют всем женщинам, планирующим беременность. Калий, магний, цинк, восстанавливающие нервную систему, натрий, железо, участвующие в обменных процессах, — все это есть в баклажанах.

Ингредиенты

- баклажаны — 2 шт.
- говяжий фарш — 700 г
- яйцо — 1 шт.
- грецкие орехи — 50 г
- репчатый лук — 1 шт.
- натуральный йогурт — 200 мл
- чеснок — 5 г
- сухой орегано — 1/3 ч. л.
- молотая корица — по вкусу
- твердый сыр — 150 г
- соль, перец — по вкусу



Приготовление

1. Нарезьте баклажаны кружками толщиной около 0,5 см. Посолите, чтобы ушла горечь, и слейте образовавшуюся жидкость.
2. Обжарьте на растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.
3. Обжарьте мелко нарезанный лук до мягкости, затем добавьте в сковороду мелко нарубленный чеснок, орегано, корицу и перец. Помешивая, жарьте 1 минуту.
4. Обжарьте фарш до темного цвета (около 10 минут).
5. Половину фарша положите в форму для запекания и посыпьте половиной нарубленных орехов. Сверху разложите половину баклажанов. Затем сделайте точно такой же второй слой.
6. Вилкой взбейте в миске йогурт и яйцо, посолите по вкусу. Вылейте заливку поверх последнего слоя баклажанов и посыпьте его тертым сыром.
7. Запекайте в духовке при температуре 200С° около 20–30 минут.

Запеканка с овощами и курицей

Всем известно, что к диетическому питанию относится отварное куриное мясо. Как приготовить его так, чтобы оно не было жестким и пресным? Можно попробовать несложный рецепт запеканки с овощами.

Ингредиенты

- куриное филе – 350 г
- репчатый лук – 1 шт.
- сладкий перец – 1 шт.
- стебель сельдерея – 2 шт.
- молоко – 150 мл
- твердый сыр – 100 г
- оливковое масло – 30 г
- соль, перец – по вкусу

Приготовление

1. Отварите куриное филе до готовности в подсоленной воде. Остудите и нарежьте кубиками.
2. Очистите овощи. Лук нарежьте полосками, сладкий перец – кубиками, сельдерей – кусочками.
3. Обжарьте на оливковом масле лук, затем сладкий перец и сельдерей.
4. Смешайте овощи с куриным филе и выложите все в форму для запекания.
5. Взбейте яйцо с молоком и сыром и залейте филе получившейся смесью, а затем посыпьте натертым сыром.
6. Запекайте в духовке при температуре 200С° 15 минут.



Запеканка с брокколи и сыром

Брокколи считается одним из самых полезных сортов капусты. Кроме того, что это низкокалорийный продукт, он содержит целый комплекс витаминов, минералов, аминокислот. Количество белков в брокколи намного выше, чем в диетическом мясе. Регулярное употребление этой капусты предотвращает развитие рака, способствует нормализации давления, стабилизирует эндокринную систему.

Ингредиенты

- брокколи – 500 г
- яйца – 5 шт.
- сметана – 300 г
- твердый сыр – 200 г
- сливочное масло – 20 г
- панировочные сухари – 50 г
- соль, перец – по вкусу

Приготовление

1. Отварите брокколи в подсоленной воде.
2. Смешайте яйца, сметану и натертый сыр, посолите и поперчите.
3. Смажьте сливочным маслом форму для запекания, посыпьте ее сухарями, выложите туда брокколи и залейте яичной смесью.
4. Запекайте в разогретой до 200С° духовке 25 минут.





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

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

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



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

Во всех кварталах Парижа имеются свои популярные кафе.

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

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

Да! **Vive le Paris!**

Туры по Франции с PARIGO VOYAGE

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

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

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

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

PARIGO VOYAGE: когда путешествия – в радость!

Контактная информация:

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

**Email: info@transfertparigo.com,
parigovoyage@gmail.com**

Сайт: transfertparigo.com



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



ВЕРА

АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

Практикующий психолог,
кандидат психологических
наук, обладатель премии
National Business Awards
в номинации «Сенсация года»
за открытие естественно-пси-
хического метода в интегра-
тивной психотерапии

Помощь психолога в сфере:

- *бизнеса (психологическое сопровож-
дение 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.*

РЕКЛАМА

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

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)