

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к

08-09/2018

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

РЕЧЕВОЙ
ЭТИКЕТ
УЗНАЕМ
СЕКРЕТЫ

ЭКЛЕКТИКА
ПОРТУГАЛИИ

ДИЗАЙНЕР
ИНТЕРЬЕРА
ОЛЬГА ВОРОБЬЕВА



ВЕРА

АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

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

Помощь психолога в сфере:

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

Тренинги и семинары:

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

Тел.: + 7 (926) 586-59-30

+ 7 (977) 567-05-94

Сайт: yanisheva.ru

Email: vera@yanisheva.ru

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

• FB: [v.yanisheva](https://www.facebook.com/v.yanisheva)

• VK: [id370856195](https://vk.com/id370856195)

• OK: [profile/559576202415](https://ok.ru/profile/559576202415)



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!**

Турсы по Франции с PARIGO VOYAGE

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

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

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

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

PARIGO VOYAGE: когда путешествия – в радость!

Контактная информация:

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

Email: info@transfertparigo.com,

parigovoyage@gmail.com

Сайт: transfertparigo.com



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

МАРКЕТИНГ

- 6 Мифы об SMM, вера в которые мешает вам продавать

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 10 Ольга Воробьева. О роскоши, индивидуальности и доверии

УСПЕХ

- 14 Наталья Удалова: «Развивайте бизнес прямо сейчас!»
16 Наталья Реген. Копирайтинг для бизнеса
20 Ираида Арсени. Секрет успешного брака
24 Елена Шапаренко: «Хотите найти мужа? Займитесь здоровьем!»
32 Юлия Владимирова: «Женщина – Сокровище»
48 Ольга Цибина: «Любите себя больше, чем еду в тарелке!»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 19 Анна Веденеева: «Успех зависит от команды»
37 Елена Лукинская: «Не бойтесь экспериментов!»
39 Юлия Синявская. Исцеляющая сила йоги
57 Алена Самошина. Числа как способ улучшить жизнь

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГИЯ

- 26 Прививка от чувства одиночества

НА ОБЛОЖКЕ:



Дизайнер интерьера

Ольга Воробьева

«Работа над интерьером – это вопрос доверия дизайнеру как профессионалу. Моя задача – используя свои знания, воплотить все то, что хотел бы видеть заказчик в интерьере, выразить его индивидуальность. Важно, чтобы человеку, который будет жить в этом доме, было комфортно и он чувствовал его как продолжение своей личности. Высшая точка моей работы – создание ощущения, что это полностью творение моего заказчика. Если мне что-то не нравится, скажу об этом. Я настраиваюсь на человека, и заказчики мне часто говорят: «У нас с вами совпадают вкусы». Однажды одна из моих клиенток не смогла четко определить, в каком стиле хотела бы оформить свой дом. Она показывала мне интерьеры квартир совершенно противоположных стилей. В итоге мы пришли к тому, что ей было нужно, и создали проект интерьера, который получился как будто на облачке...»

Читайте интервью на стр. 10



ЭТИКЕТ

28 Особенности речевого этикета

СТИЛЬ

34 Солнечная красота. Как носить желтый

НА ДОСУГЕ

40 Полцарства за коня. Если вы решили купить лошадь

ВОЯЖ

44 Своеобразная эклектика Португалии

ЗДОРОВЬЕ

52 Психосоматика: помоги себе сам

54 Не сыпь мне соль на рану. Психологические травмы: проявления и последствия

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

58 С пылу с жару. Несладкая выпечка



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Коммерческий директор

Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Над номером работали

Лариса Зинченко, Ольга Беляева,
Полина Авдеева, Ксения Пименова,
Елена Александрова и др.

Менеджеры по рекламе

Оксана Чиглинцева, Валентина Джурело,
Светлана Давыдова, Ольга Попова

Фотограф-журналист

Вячеслав Гаврилов

Редактор-корректор

Алиса Курбанова

Шеф-дизайнер

Алексей Александров

Фото на обложке:

Фотограф – Д. Осипова

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

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

Vaga/photovaga.com



Есть замечательное выражение – победителей не судят. Вот только каждый понимает его по-своему. Для одних это значит, что для достижения цели можно переступить через многое, забывая о морали и нравственных ценностях. Для других – что с победителями не спорят априори. Мне же ближе другое понимание: победа никогда не достается случайно. Чтобы добиться выдающихся результатов, необходимо не просто приложить усилия (порой и этого недостаточно) – нужно прыгнуть выше головы, перебороть свои страхи, комплексы и сомнения. И человек, сумевший это сделать, не спасовавший перед трудностями, уже является победителем – пусть не для других, но для себя точно. Тут не может быть судей – он уже на пьедестале.

Сегодня в номере – истории женщин, которые не знают слово «невозможно». Они идут к своей цели, к личным и профессиональным победам, не сдаваясь и не оглядываясь назад. И их вдохновляющий пример, как всегда, мотивирует нас на самосовершенствование и дальнейшие успехи.

**Главный редактор
Елена Гаврилова**

ЛАЙКИ, МЕМЫ И РЕПОСТЫ



Мифы об SMM, вера в которые мешает вам продавать

Услуги SMM-специалиста сейчас требуются почти всем. Но в действительности далеко не все понимают, зачем нужны эти специалисты, и, как следствие, не могут поставить перед ними правильные задачи. Поговорим сегодня о мифах, окружающих SMM.

«Мои клиенты не сидят в соцсетях»

Аудитория соцсетей – это большая часть человечества, при этом многие регистрируются сразу в нескольких, чтобы было проще находить друзей, общаться, продавать и, конечно, покупать. Поэтому с чем бы ни был связан ваш бизнес: с оказанием психологических услуг, продажей ортопедических стелек или периферией для компьютеров – ваша аудитория есть в соцсетях. Весь вопрос только в том, в каких именно и как до нее достучаться.

Нежелание выходить в соцсети иногда может быть связано с негативным опытом: скажем, компания создала несколько аккаунтов, но они не принесли прибыли совсем или принесли, но совсем не столько, сколько планировалось. Причин может быть несколько: этой работой занимались некомпетентные люди, была выбрана неверная контент-стратегия, вы ориентировались

на неактуальные для вас соцсети и т.д. Но в любом случае дело вовсе не в том, что соцсети для вашего бизнеса бесполезны.

«SMM – факультативная услуга»

Стремление сэкономить – это нормально, но только стремление сэкономить на SMM не приведет ни к чему хорошему. Хотя регистрация в соцсети бесплатна, на раскрутку аккаунта все равно придется потратиться, иначе пройдут годы, прежде чем ваш аккаунт обретет маломальскую известность, если вообще обретет.

Есть еще нюанс: многие ставят знак равенства между работой специалиста по SMM и контент-менеджера, однако это не так. Один и тот же человек может совмещать данные функции, но это в любом случае разные сферы. Специалист по SMM определяет, какие соцсети будут для вас эффективны, как в них нужно работать, что и даже когда постить. Иначе говоря, он ответственен за формирование контент-стратегии и брендинг компании. Пытаться извлечь максимальную выгоду из соцсетей без привлечения SMM-щиков все равно что пытаться ловить акулу неводом. Контент-менеджер – тот, кто наполняет соцсети контентом согласно разработанной стратегии. Работа и того, и другого сводится к одной цели – росту продаж.



«Нужно создать аккаунты во всех соцсетях»

Не нужно. Одна из самых распространенных ошибок компаний-новичков и индивидуалов – попытка вести аккаунты сразу в нескольких соцсетях. Во-первых, ведение аккаунтов требует времени: чтобы наполнять их все разнообразным и интересным потенциальным клиентам контентом, 15 минут в день недостаточно. А если вы просто будете дублировать один и тот же текст в разные соцсети, подписчики начнут пропадать: никому не нужен неоригинальный контент. Кроме того, у тех же «Фейсбука» и «ВКонтакте» разная система аналитики, что делает дублирование постов бессмысленным. Во-вторых, нет никакого резона охватывать все соцсети – нужно знать, какие помогут увеличить продажи именно вашему бизнесу. Как правило, компании достаточно 2–3 аккаунта в разных соцсетях, которые будут регулярно наполняться качественным и оригинальным контентом.

«Много подписчиков – это хорошо!»

Здесь не поспоришь, но только в том случае, если это активные подписчики. Если же аудитория вашими новостями не интересуется, никак не отмечается лайками, репостами и комментариями, она абсолютно бесполезна. Так называемые мертвые души – это лишний груз, который не поможет вашему бизнесу развиваться. Поэтому стремление увеличить число подписчиков во что бы то ни стало – идея плохая. Гораздо важнее, чтобы пользователи, пусть и немногочисленные, вели себя активно. Чтобы их оживить, прекрасно подходят конкурсы, акции и скидки. Это сработает вам на руку

куда быстрее, чем покупка ботов или назойливая рассылка писем всем знакомым с просьбой подписаться на ваши аккаунты.

«Один пост в неделю – то, что нужно» или «Чем больше постов, тем лучше!»

Определить, с какой частотой должны выходить ваши сообщения, может грамотный SMM-специалист. Но и без него нетрудно понять, что золотая середина в этом вопросе лучше крайностей. Залог успеха в соцсетях – регулярность. Выпуская по паре постов в неделю, вы попросту тратите время зря. Допустим, пользователя заинтересовала ваша услуга и он хочет получить больше информации. Вместо того чтобы ее предоставить, вы пропадаете на неделю, за которую у потенциального клиента пропадает интерес к вам. Другая крайность – выпускать от 5 постов день, засоряя пользователей ленту новостей. Куда лучше писать реже, но по делу, иначе от вас в конце концов отпишутся как от назойливого продавца.

Оптимальный вариант – 1-2 поста в день, но эта норма может варьироваться в зависимости от специфики вашего бизнеса, его темы и степени раскрученности аккаунта.

«Нам нужен аккаунт в «Инстаграме», «ВК» и «Фейсбуке». А что, есть еще соцсети?»

Во-первых, как уже было сказано, не факт, что вам действительно нужны аккаунты именно в этих соцсетях. Понять это поможет анализ вашего бизнеса и ваших конкурентов. Во-вторых, не стоит делать упор на самые

известные названия. К примеру, малопопулярный у нас Tumblr позволяет использовать самый разнообразный контент: от стандартных текстов до ссылок и цитат. Если ваш бизнес хотя бы в малейшей степени ориентирован на иностранных покупателей, аккаунт в Tumblr для вас почти обязателен.

Pinterest – еще одна интересная платформа, которую в России знают, но пока редко используют в целях продвижения бизнеса, и совершенно зря. Она представляет собой визуальную доску, на которую вы можете добавлять собственные фотографии, снимки из Интернета и посты других пользователей соцсети. Pinterest пользуются в основном женщины и представители творческих профессий: журналисты, дизайнеры, фотографы, ювелиры, визажисты и т.д. Зная это, вы без труда решите сами, насколько вам нужен аккаунт в этой соцсети.

«Текст и картинки могут существовать отдельно друг от друга»

Специфика вашего бизнеса может предполагать больший акцент на текстовый или изобразительный контент, но использовать один без другого не стоит. Даже самый короткий текст требует картинки, точно так же как картинка не должна обходиться без словесной подводки, пусть и незначительной. Это не просто требование хорошего тона – за неуникальный контент соцсети накажут понижением страницы в рейтинге, так что, копируя чей-то пост, помните об этом, добавляя что-то от себя.

«Текст может не соответствовать содержанию»

Нередки случаи, когда продаваемая услуга совершенно не соответствует своей «упаковке». Особенно часто это случается в «Инстаграме»: у каждого в списке друзей есть такая знакомая, которая под фото с глубоким декольте размещает пространственный текст о смысле жизни. Надо ли говорить, что у подписчиков подобное вызывает лишь смех?

Чтобы избежать комического эффекта, помните о единстве содержания и подачи. В случае с товарами это выходит проще: на фото – изображение продукции, в тексте – комментарий на тему. Но как быть, если вы продаете услугу, например психологические консультации или тренинг о достижении женского счастья? Здесь выбор изображений шире, поэтому делайте акцент на разнообразии: собственные фото, снимки счастливых женщин, абстрактные картинки, текстовые мотиваторы и т.д. Главное – избегать повторов.

«Нам нужны мемы, и побольше!» или «Мемы? Что это?»

Какая соцсеть сейчас обходится без мемов? Текстовые мемы, мемы-картинки, мемы с популярными персонажами и кадрами из фильмов – все они расходятся на ура. Такой контент выполняет сразу несколько целей: сближает вас с аудиторией (мы любим проявления чувства юмора), показывает, что вы с ней на одной волне и следите за трендами и событиями. Но мемы должны занимать не более чем 20% от всего вашего контента, иначе покупатель перестанет воспринимать вас как продавца.

Если о мемах вы имеете смутное представление, придется срочно обновить знания, потому что сейчас это одна из самых популярных разновидностей контента в соцсетях.

«Соцсети требуют много контента»

Необходимость часто обновлять соцсети воспринимается многими как необходимость создавать и искать много контента. Однако прямой связи здесь нет. Если вы можете постоянно генерировать и находить свежий контент, это хорошо, но поступать так необязательно. Слегка измененный старый текст с новым изображением работает не хуже нового. Отследив количество лайков и репостов уже вышедших постов, вы сможете повторно использовать их, чтобы регулярно представлять своей аудитории то, что ей нравится.





ИСТОРИЯ И ИСКУССТВО С УДОВОЛЬСТВИЕМ



Ватикан. Прекрасное и удивительное государство с таинственной историей и необыкновенной коллекцией произведений искусства.

Экскурсионный проект «Открывая Ватикан» был создан для того, чтобы это величественное государство распахнуло для вас двери, позволив прикоснуться к своей истории, наполненной интригами и заговорами, секретами, скрытыми в произведениях искусства, и глубже проникнуть в суть христианства и католицизма.

Здесь вы найдете экскурсии на любой вкус и для любой аудитории: от классических до авторских. Любой маршрут может быть изменен по вашим пожеланиям и интересам.

Евгения Кулишенко,

искусствовед

Научный сотрудник музеев

Ватикана

Аспирант кафедры истории

и культурного наследия

церкви при Папском

Григорианском университете

Сайт: ekskursii-po-vatikanu.ru

Email: kulishenko@libero.it

Тел./WhatsApp: +39 (340) 417-04-23





О РОСКОШИ, ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ И ДОВЕРИИ

Интервью: **С. Давыдова** Фото: из архива **О. Воробьевой**

Дизайнер **Ольга Воробьева** начала творческую деятельность в архитектурной мастерской в 2004 году, а уже через 3 года занялась частной дизайнерской практикой. Она спроектировала и реализовала интерьеры многих частных квартир и домов, занималась оформлением офисов и ресторанов. Ее проекты отмечены редакторами известных изданий, а также являются лауреатами престижных конкурсов и премий в сфере дизайна интерьера. Ольга – финалист премии «Лучшие дизайнеры и интерьеры» *Sobaka.ru* и специальный гость программы «Из области жизни» на «Пятом канале». Уникальным проектом для Ольги стал орнитарий в отеле Карелии. На вопрос, что для нее главное в дизайне, – она отвечает: «Творчество в сочетании с ответственностью».





Ольга
Воробьева

Ольга, что для вас значит профессия дизайнера?

Симбиоз творчества, психологии и большого труда. Интерьер – это костюм, сшитый по индивидуальным меркам, где каждый стежок четко выверен и точен. Важно определить, кто за человек мой заказчик. Конечно, я не могу посмотреть на мир его глазами, но я стараюсь понять, кто этот человек и что ему нравится, и именно для него сделать тот или иной проект.

А если желания клиента выглядят как дизайнерская ошибка?

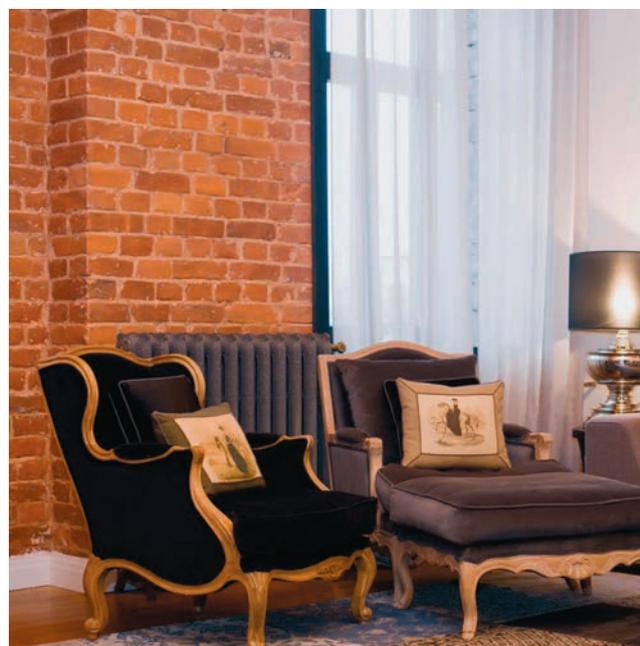
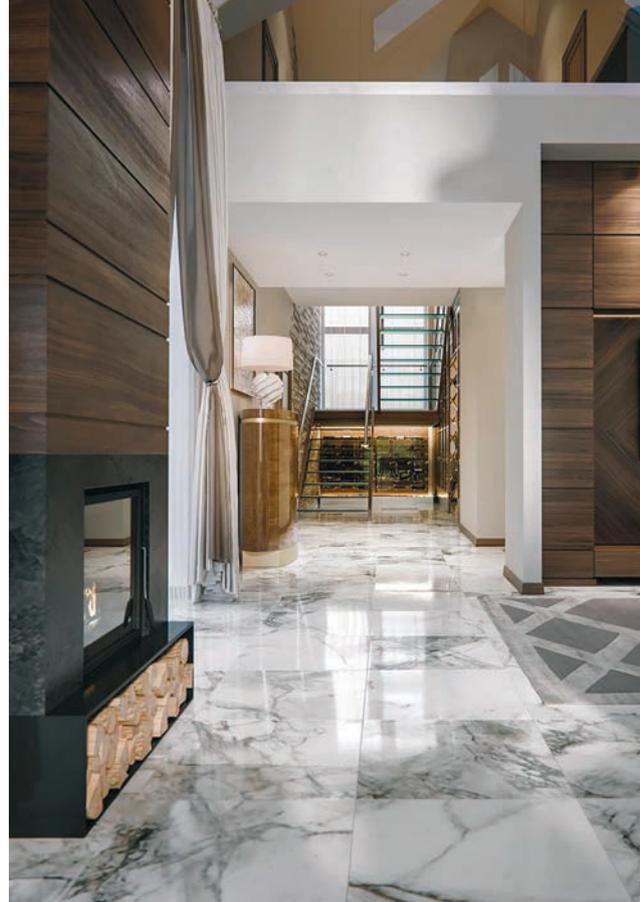
Работа над интерьером – это вопрос доверия дизайнеру как профессионалу. Моя задача – используя свои знания, воплотить все то, что хотел бы видеть заказчик в интерьере, выразить его индивидуальность. Важно, чтобы человеку, который будет жить в этом доме, было комфортно и он чувствовал его как продолжение своей личности. Высшая точка моей работы – создание ощущения, что это полностью творение моего заказчика. Если мне что-то не нравится, скажу об этом. Я настраиваюсь на человека, и заказчики мне часто говорят: «У нас с вами совпадают вкусы».

Однажды одна из моих клиенток не смогла четко определить, в каком стиле хотела бы оформить свой дом. Она показывала мне интерьеры квартир совершенно противоположных стилей. В итоге мы пришли к тому, что ей было нужно, и создали проект интерьера, который получился как будто на облачке. В этом доме попадаешь в совершенно другой мир, и он полностью отражает его хозяйку. Кто твой заказчик? Что для него важно? Что любит? Ответив себе на эти вопросы, я могу приступить к работе над проектом.

У вас есть свой стиль, в котором вы предпочитаете работать?

Дизайнер – это хамелеон. Например, стиль, который я бы выбрала для себя, – уважаемая Америка. Его порой называют голливудским ар-деко. Но мне неинтересно работать в одном стиле. Ведь время, когда я занимаюсь проектом, – это отдельная маленькая жизнь. Я вкладываюсь в проекты, и, когда ухожу, меня какое-то время тянет вернуться в эти пространства. Могу целые истории рассказывать про каждую квартиру, каждый проект. Иногда это многосерийные фильмы (*Улыбается – Прим. ред.*).

Я много путешествую, изучаю архитектуру и интерьеры разных стран. Например, когда была в Нью-Йорке, то наслаждалась изысканностью дорогих ресторанов, отелей. Это и есть мой стиль. Однако в своих работах я не придерживаюсь какого-то одного направления, стараюсь не повторяться: это не для меня. Могу повторять какие-то элементы, но каждый раз они будут выглядеть иначе. У меня есть собственный почерк, но я не хочу копировать саму себя. К примеру, люблю стеклянные перегородки, но они никогда не будут одинаковыми.





С какой интенсивностью вы обычно работаете?

Когда занимаешься любимым делом, не задумываешься о том, сколько сил, энергии и времени тратишь на свои проекты. Просто этим живешь.

Как, по вашему мнению, сочетаются дизайн, архитектура и природа?

Архитектура и природа должны быть вписаны друг в друга. Потому что не природа к нам приходит, а мы вторгаемся в нее. И как архитектуру вплетают в природу, так же и интерьер должен быть связан с самими стенами здания. Надо идти от истории места, в котором строишь, потому что мы там гости (а не наоборот)

и мы подчиняемся этому месту. Ведь ко всему, как и ко всем, надо относиться с уважением. Если мне удастся донести это до людей, то я радуюсь.

Так, к примеру, работая над рядом проектов в Карелии, среди прочего я проектировала орнитарий. Теперь знаю практически все о совах и филинах, о том, как надо их содержать. Я посетила множество существующих орнитариев на территории России и лично пообщалась с орнитологами. Работа оказалась сложная, но необыкновенно интересная. Требовалось определить стилистику здания, его грамотную организацию и функциональность. Для меня было принципиально, чтобы его обитателям жилось хорошо. Нам удалось создать один

из лучших орнитариев в стране, который отвечает европейским стандартам условий содержания птиц. Также был проект, в котором стояла задача вписать поле для игры в гольф в интерьер квартиры. Для этого в ней установили гольф-симулятор. Мне надо было понять принцип работы симулятора и найти компромисс между красотой интерьера и требованиями, которые предъявлялись специалистами. На реализацию этого проекта ушло чуть больше 6 месяцев.

Ольга, а каковы ваши приоритеты и ценности в работе и жизни?

Я творческий человек, и для меня приоритет – творчество. Я люблю роскошь, это моя природа. Люблю все дорогое, но дело не в цене, а в красоте вещей и в их качестве, тактильных ощущениях.

Не понимаю, когда в бизнесе ради наживы отказываются от элементарных этических норм.

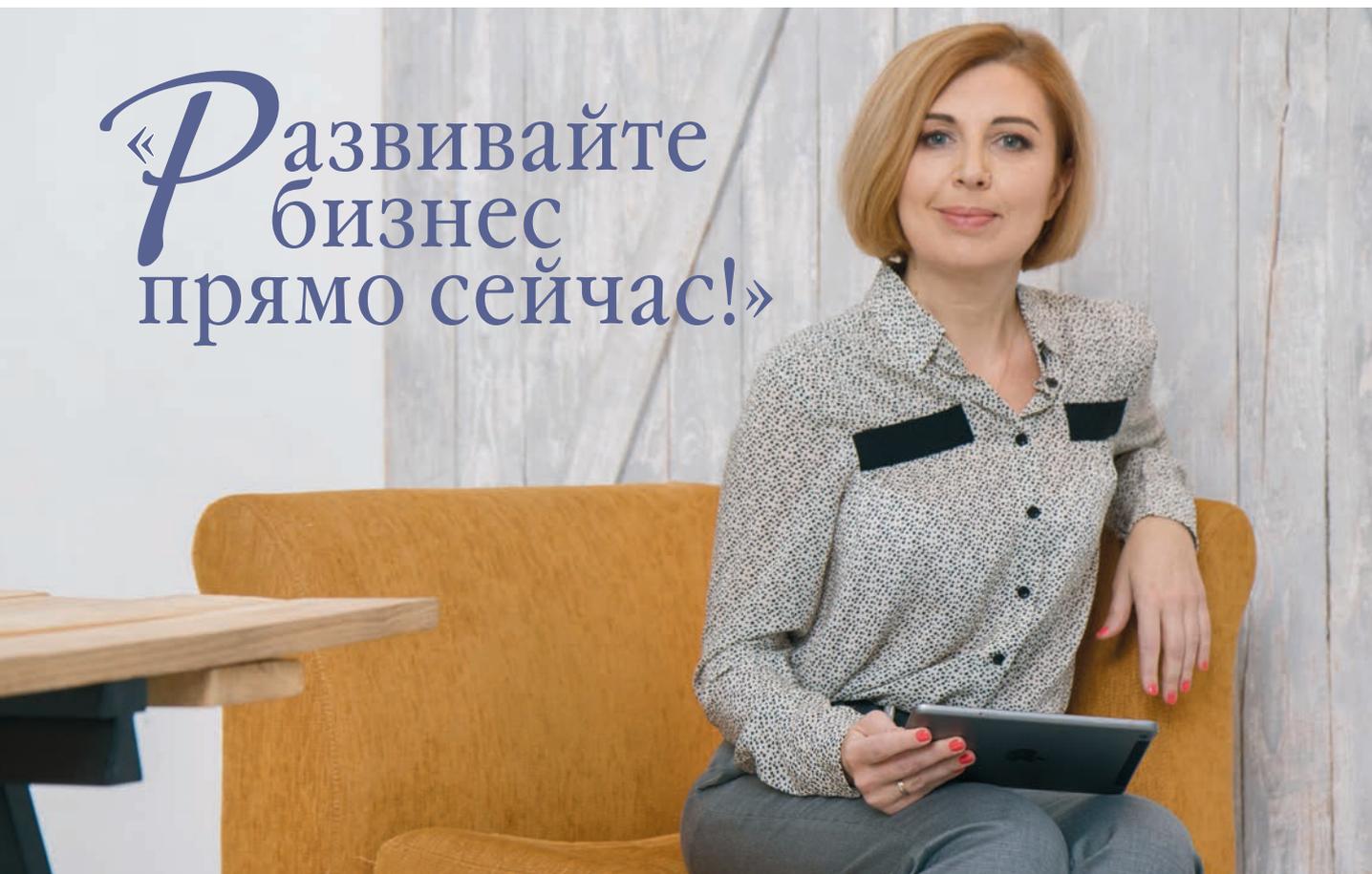
Важным в моей жизни всегда было слово «честно», это принципиальное понятие. И, конечно, уважение к чужому труду. Труд надо уважать и платить за него.

Ценным остается для меня вопрос доверия между людьми. Однажды один из моих заказчиков так и сказал: «Ольга, я приду в эту квартиру ровно 2 раза: сейчас и когда вы мне ее будете сдавать». Я поинтересовалась, как такое возможно, ведь ему может что-то не понравиться. А он ответил: «Не волнуйтесь, это уже моя ответственность». Такое доверие!

И, конечно, у меня всегда лучшие заказчики.

Тел.: +7 (905) 261-19-57
 Сайт: olgavorobeva.ru
 Email: olgavorobev@yandex.ru
 IG: [ov.interiors](https://www.instagram.com/ov.interiors) | FB: [vorobyeva.olga](https://www.facebook.com/vorobyeva.olga)

«Развивайте бизнес прямо сейчас!»



Интервью: **П. Авдеева** Фото: из архива **Н. Удаловой**

*Мало организовать свой бизнес – нужно уметь извлекать из него стабильную прибыль. Но, к сожалению, далеко не у всех предпринимателей это получается. В чем причина такого явления и как с ним быть, рассказала финансовый директор с большим стажем и владелица образовательно-консалтингового агентства FinAnswers **Наталья Удалова**.*

Наталья, с какими проблемами помогают разобраться ваши образовательные курсы бизнесменам?

Я, имея огромный опыт работы в сфере финансов в крупных компаниях (например, последние 8 лет я работала с Burger King и «Дикси»), хочу передавать этот опыт и знания ведущим представителям малого и среднего бизнеса, тем, кто стремится совершить реальный прорыв и управлять бизнесом не интуитивно, а по финансовым показателям. Поэтому в августе 2017 года я создала проект FinAnswers. Это агентство финансового консалтинга для малого и среднего бизнеса. В нем 2 направления: «Школа финансовых вопросов» и «Мастерская финансовых ответов».

«Школа финансовых вопросов» – образовательное направление для предпринимателей, руководителей, финансовых менеджеров, бухгалтеров – всех, кто хочет разобраться в финансах своей компании или совершить рывок в карьере.

В рамках «Школы» есть 2 курса:

- базовый «Финансы – инструкция по применению»;
- отраслевой «Финансы в ритейле, фастфуде и ресторанном бизнесе».

И ряд мастер-классов, например:

- «Финансы на разных этапах развития бизнеса»;
- «Управление деньгами – первый шаг к управлению финансами»;
- «Бухгалтерия – это не финансы! Почему?»

«Школа» помогает получить ответы на самые болезненные вопросы для малого бизнеса: почему прибыль есть, а денег нет? почему деньги есть, а прибыли нет? почему реальная прибыль и деньги на счету – не одно и то же? и еще на многие другие вопросы. Каждый мастер-класс и особенно курсы дают массу полезных инсайтов, которые можно сразу применить в бизнесе.

Для меня самое важное не вложить людям в голову гигабайты контента, а дать только полезную прикладную информацию, изложив ее простыми словами. А еще мне очень важно вдохновить слушателей сделать что-то значимое для своего бизнеса прямо сейчас. Ведь если мы не фиксируем, что для нас действительно значимо, и не применяем это сразу, то контент так и остается просто контентом. Я всегда нацелена на результат, а результатом для меня являются конкретные действия моих клиентов, направленные на достижение прорыва в бизнесе.

В чем преимущества именно вашего онлайн-курса?

Я учу не бояться цифр, уметь их читать, делать выводы и задавать правильные вопросы. Учу собственников и руководителей ставить задачи перед финансистами и бухгалтерами и уметь их контролировать.

Парадокс состоит в том, что для собственника/руководителя не возникает сложности в постановке задач для продавца. Так чем финансист хуже? Ему тоже надо ставить правильные задачи. В противном случае он будет делать то, что считает нужным для себя, а не для бизнеса, а это в корне неверно и вредно.

Возьмем для примера бухгалтера. 99,9% собственников/руководителей не ставят ему задач. Они считают бухгалтеров странными людьми, которые делают непонятную работу, и в результате у большинства компаний бухгалтерский учет – база для расчета налогов, а не для принятия управленческих решений. Уверена, что большинство тех, кто сейчас читает эти строки, в недоумении: «А разве это не так?» Нет, не так! Если вы понимаете, в чем суть бухгалтерского, налогового и управленческого учета, то у вас возникнет желание сделать из бухгалтера полезного для бизнеса сотрудника, а не агента налоговых органов, которому вы выдаете зарплату. Именно мой курс позволяет сформулировать правильные задачи для финансиста и бухгалтера, реализация которых приведет к росту прибыли, ведь именно в этом суть любого бизнеса.

Как вам пришла идея обучать других? Возникла потребность преподавать?

Возникла потребность приспособиться к новым реалиям жизни вне корпораций. Я долго не могла понять, чем мне заняться. Вариантов было 2: либо опять работать в найме на позиции топ-менеджера, либо делать что-то свое. Когда думала о первом варианте, меня охватывала дикая неопределимая тоска, а второй вариант вообще не прорисовывался. И вот, когда я находилась на дне депрессии, один хороший друг подсказал возможность, лежавшую на поверхности, – создать консалтинговую компанию в области финансов для малого и среднего бизнеса. Меня как током ударило: ведь я больше ничего другого не умею, кроме как управлять финансами в бизнесе, и почему бы мне не поделиться своим опытом? Когда стала обдумывать эту мысль, поняла, что хочу сделать для малого и среднего бизнеса крутую консалтинговую компанию по образцу «Большой четверки», услуги которой сейчас по карману только крупному бизнесу. Вот так и родился проект FinAnswers со «Школой финансовых вопросов» и «Мастерской финансовых ответов».

Потребность преподавать, точнее делиться своим опытом, пришла вместе с бизнес-моделью. «Школа» – площадка для обучения и дискуссий, а «Мастерская» – полезные услуги для бизнеса, такие как:

- услуги удаленного финансового директора;
- построение финансовых моделей;
- постановка управленческого учета и др.

Мне нравится делиться своим опытом на мастер-классах и курсах, и, говорят, у меня неплохо получается.



При этом в прошлой, корпоративной, жизни я была совершенно не публичным человеком и всегда избегала выступлений. Вот такие трансформации происходят «на свободе» (Улыбается – Прим. ред.).

Что вы можете посоветовать начинающим предпринимателям?

Как начинающим предпринимателям, так и предпринимателям со стажем нужно понять, что в бизнесе есть только один самый важный показатель – прибыль! И надо научиться ее зарабатывать и считать. На занятиях я провожу эксперимент: предлагаю предпринимателям посчитать прибыль условной компании по нескольким операциям. Результат эксперимента меня ошеломляет: 99% участников не умеют ее считать! А это значит, что они не понимают, какими показателями в бизнесе надо управлять, чтобы зарабатывать больше.

Еще совет – начать вести управленческий учет, то есть реальный, достоверный учет вашего бизнеса. Он даст возможность увидеть и отследить те финансовые показатели, которые для вас важны, и принимать управленческие решения на основании цифр, а не интуитивно.

Остается ли у успешного финансиста время на хобби, семейный отдых и путешествия?

Пожалуй, это самый сложный вопрос. Пока я не могу себе позволить отдых, хоть это и неправильно. Голова 24 часа в сутки не отключается от мыслей о работе. На данный момент построение бизнеса в приоритете, в ущерб другим сферам, но надеюсь, что этот этап закончится. Сейчас я озадачена вариантами партнерства, ведь самостоятельно компанию моей мечты не построить. Надеюсь, что когда решу этот вопрос и научусь получать стабильный доход, то смогу вернуться к нормальной жизни и семья опять обретет маму и жену. Конечно, мы иногда уезжаем с семьей ненадолго, но я стараюсь каждую свободную минуту использовать для развития бизнеса.

Тел.: + 7 (903) 755-15-70

Сайт: finanswers.ru | Email: info@finanswers.ru

FB: [finanswers.ru](https://www.facebook.com/finanswers.ru), [natasha.udalova](https://www.facebook.com/natasha.udalova)

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



*Чем полезен копирайтинг для бизнеса и как освоить профессию копирайтера, мы узнали у специалиста в этой области и владелицы собственного тренингового центра **Натальи Реген**.*

Копирайтинг для бизнеса

Интервью: **К. Пименова**

Фото: из архива **Н. Реген**

Наталья, как вы стали успешным копирайтером?

Разумеется, успеха удалось достичь не сразу. За плечами были взлеты и падения, но решающим моментом стала практика в бизнес-проектах. Помимо работы на биржах фриланса и выполнения единичных задач, я старалась находить бизнесы, в которых могла выполнять заказы как копирайтер комплексно, то есть писать не просто отдельный текст или статью, а создавать системы текстов. Кроме того что ты внедряешь знания в бизнес-проекты, ты еще и параллельно очень много учишься. Где-то полгода мне потребовалось, чтобы научиться хорошо писать именно продающие тексты, которые приносят деньги. Для успеха нужно понимать конечный результат, который дает твоя услуга клиенту, и уметь оценивать его в неких показателях.

В моем понимании секрет успешного, действительно профессионального копирайтера, к которому обращаются клиенты, – рост без надрыва, без стремительного успеха, спокойное, планомерное движение вперед. Меня очень сильно мотивировали достижения клиентов, я видела, что моя работа дает результаты. Я не боялась писать за небольшие деньги, мне было гораздо интереснее посмотреть, какая отдача будет от моей работы. Результат очень сильно меня вдохновлял, клиентам это приносило плоды в виде продаж и новых покупателей. Пришло время, когда я стала поднимать цены. Ко мне начали обращаться по рекомендациям, и наступил переломный момент, когда я из новичка превратилась в успешного профессионала, одного из топов на рынке.

Когда вы поняли, что для работы вам необходимы знания интернет-маркетинга?

Сначала я просто писала статьи на заказ. Чтобы писать более дорогие тексты, мне пришлось научиться понимать систему продаж целиком: от момента первого контакта, привлечения аудитории до повторных продаж уже существующим клиентам. Для понимания всей цепочки и последующего успешного внедрения этих знаний в копирайтинг я обучилась

интернет-маркетингу, продвижению бизнеса на курсах на Западе, в Рунете, узнала, как вообще бизнес устроен, из каких частей состоит, какие этапы работы с потенциальными клиентами существуют.

Я придерживаюсь такого мнения: копирайтер – это человек, который помогает бизнесу получать дополнительные деньги. Пока копирайтер не разбирается в цифрах и показателях, он не может оценить результативность текста. Поэтому я умножила свои знания в области интернет-маркетинга, авторефератов. Здесь, как мне кажется, основное отличие копирайтинга от простого написания текстов: это именно продающие тексты.

Журналисты и писатели обычно относятся к копирайтингу с пренебрежением, как к скучной нетворческой работе. Сталкивались ли вы с таким предубеждением?

Не сталкивалась. Копирайтинг – творческая работа, в чем-то даже исследовательская. Мы собираем по крупицам жемчужины информации, создавая из них своего рода украшение – красивое, способное улучшить любой бизнес-проект. На выходе получается новый текст, который дает результат в виде продаж.

Творчество заключается в том, что нужно настроиться на эмоции твоего читателя, понять, какую боль испытывает человек. Здесь необходимы эмпатия, психология влияния: сначала мы понимаем, что болит у человека, потом учимся давать ему решение. Конечно, необходим творческий подход, потому что «словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести». Это как раз о копирайтинге.

Работа копирайтера схожа с тем, как художник рисует картину: у него есть кисть, краски, он делает мазки; он может сделать эту картину в темных тонах, грустную, печальную, а может в радужных – яркую, красивую, креативную, наполненную жизнью. Копирайтер рисует такие картины словом и тоже может передать разнообразные эмоции. Мы пробуждаем в читателе желание

купить определенный товар или услугу, совершить определенное целевое действие благодаря тому, что умеем подбирать правильные, нужные слова и выстроить их в нужную структуру.

Есть ли у вас любимые темы в работе?

Образовательный бизнес, тренинговый бизнес, инфобизнес. Я даже написала книгу «Автоматизированные воронки продаж для инфобизнеса». В рамках этой темы можно дать людям огромные результаты. Люблю трансформацию, созидание и считаю, что у данного направления есть огромные перспективы, и мне это очень сильно нравится, вдохновляет.

Случается ли так, что вы отказываетесь работать с клиентом по какой-то причине?

Разумеется, случается, и довольно часто, так как мое время ограничено. Помимо написания текстов, я занимаюсь тренинговой деятельностью, оказываю услуги по созданию автоворонок под ключ.

Иногда ко мне обращаются клиенты, проекты которых либо мне не близки по тематике, либо просто не нравятся, либо я вижу, что не могу помочь. К тому же есть люди, воспринимающие копирайтера как обслуживающий персонал: они общаются не на равных, ставят себя выше. В таких случаях отказываю. Сейчас я достигла того уровня, когда сама выбираю, с кем работать, и учеников своего курса «Интернет-профессия: копирайтер» обучаю тому же: сначала работать в тех проектах, которые они находят, а со временем решать, хотят они сотрудничать с конкретным клиентом или нет.

Чему еще вы обучаете на интернет-курсах? Какие программы пользуются наибольшей популярностью?

В последние полгода наиболее популярен курс «Интернет-профессия: копирайтер». Мы уже выпустили 10 потоков, в сентябре набираем 11-й. У нас обучаются с нуля молодые мамы-декретницы, те, кто хочет уйти из офиса. Они начинают зарабатывать от 30 до 50 тысяч в месяц (есть и те, кто зарабатывает 90 – 120 тысяч) без отрыва от семьи и детей, в удобное время. Кто-то совмещает профессию копирайтера с обучением в институте, кто-то – с работой в офисе, кто-то путешествует, уезжает, например, в Таиланд, воплощает свои мечты.

Для меня этот курс как для «играющего» тренера, который сам пишет на заказ, важен еще потому, что я вложила в него восьмилетний опыт в копирайтинге – не только в области написания текстов, но и в том, как работать с заказчиками, находить их, презентовать свои услуги, вести продажи, работать с возражениями заказчика, дорабатывать тексты так, чтобы они бизнесу приносили результат. Моя цель – выпускать таких копирайтеров, которые помогут бизнесу заработать дополнительные деньги.

У нас обучаются 85% новичков, им бывает страшно работать с первыми заказами. Я помогаю им, делюсь опытом. В нашем тренинговом центре есть юристы, психологи, специалисты по налогообложению. Мы создали среду, позволяющую уверенно стартовать с нуля и погрузиться в профессию. Новички уже во время обучения зарабатывают 30 – 50 тысяч, если выполняют

задания, которые я даю. Благодаря работе кураторов до окончания обучения доходит 70% человек. К слову, программа «Интернет-профессия: копирайтер» прошла государственную аккредитацию. Это означает, что мы можем выдавать документы государственного образца о повышении квалификации. Иначе говоря, мы выдаем не просто электронный сертификат, нарисованный в «Фотошопе», а реальный документ. И, разумеется, это привлекает учеников. Такого в области копирайтинга в русскоязычном пространстве Интернета не предлагает никто. Мы прошли специальную аккредитацию государством, чтобы подтвердить и мою экспертность, и то, что наши ученики получают результаты.

Наталья, у вас также есть опыт написания книг на бизнес-тематику. Расскажите об этом подробнее.

Книга для меня – возможность концентрированно изложить свои знания по определенной теме, сохранить их и передать другим, закрепить свой уровень экспертности на данном этапе и двигаться дальше. У меня несколько книг. Одна из самых популярных – уже названная «Автоматизированные воронки продаж для инфобизнеса». Это первая в Рунете книга на тему автоворонок с конкретными примерами, схемами, последовательностями цепочек писем. Я очень горда ею, потому что, как уже сказала, она была первой по данной теме.

Вторая – «Настольная книга фрилансера». У меня была идея написать книгу, которая поможет продавать свои услуги в Интернете. Ведь сейчас фрилансеров обучают именно навыку, но в обучении отсутствуют 2 другие важные составляющие: упаковка и продажа своих услуг. В книге я попыталась изложить для фрилансеров тему достойного заработка.

Третья книга – «Копирайтинг. Практика». Она предназначена для интернет-бизнесов и посвящена наполнению сайта: что писать, какой контент должен быть, какие тексты нужны для главной страницы, какие – для страниц «Об авторе» и «О компании», как создавать рассылку и т.д. Это базовая книга для выходящих в Интернет бизнесов, помогающая написать (возможно, даже самим владельцам бизнеса) первые тексты, необходимые для проекта.

Сейчас у меня в работе книга под названием «Профессия: копирайтер». В ней я излагаю, как стать копирайтером, не засидеться на биржах, искать заказчиков напрямую, упаковывать свои услуги и продавать. И, конечно же, обучаю тому, как писать сами тексты.

Планируете ли вы заниматься копирайтингом и в далеком будущем или будете развиваться в другой сфере?

Я обожаю созидать, писать и обучать, поэтому остаюсь в удаленной работе и в своей любимой теме автоматизированных воронок продаж для бизнеса.

Сайт: sell-text.ru
Email: natalia.regen@gmail.com
VK: [selltextru](https://vk.com/selltextru) | Skype: [natalia.regen](https://www.skype.com/name/natalia.regen)



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

РЕКЛАМА

«Успех зависит от команды»

*Работа бухгалтера требует ответственности, строгости и умения находить эффективные решения. Казалось бы, эти качества несовместимы с женственностью, легкостью и нежностью, но эту мысль своим примером опровергает **Анна Веденева** – владелица «Бухгалтерского бюро Анны Веденеевой».*

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



Анна, легко ли вам удалось решение открыть свой бизнес?

Идея открытия собственного бизнеса пришла ко мне на одном из семинаров по повышению квалификации. А вот решение далось нелегко. Я очень ответственный человек, применяющий системный подход, и мне было сложно отказаться от хорошего и стабильного заработка. Как и оставить крупную компанию, в которой я руковожу финансовым департаментом. Решиться окончательно помогли люди и события, происходившие со мной: все вокруг говорило о том, что решение – правильное. Пожалуй, именно этот шаг я сделала, больше повинувшись предчувствию, нежели действуя согласно выверенному плану. Несвойственный мне шаг, который открыл новые удивительные возможности для меня.

Какие услуги являются профильными для вашего бухгалтерского бюро?

Мы оказываем помощь как начинающим предпринимателям, так и предпринимателям со стажем. С удовольствием помогаем молодым компаниям, а на многие вопросы отвечаем на страницах в соцсетях.

Не все знают, что такое «оптимизация налогообложения», но все знают выражение «Сэкономил – значит, заработал». А ведь главная цель оптимизации – экономия на налогах без риска привлечения к ответственности. Каждое направление бизнеса имеет право снизить налоговую нагрузку. К примеру, IT-компании могут уменьшить страховые взносы с 30% до 14% и снизить налог на прибыль. Моя компания оказывает услуги в получении этих официальных льгот.

Основное направление нашей деятельности – обслуживание малого и среднего бизнеса, которое включает комплексное или частичное бухгалтерское сопровождение.

Вы совмещаете должность финансового директора в международном холдинге и возглавляете собственное бюро. Как вам это удается?

Я очень активный человек и, как уже упоминала, применяю системный подход. А еще, как многие женщины, способна решать несколько задач одновременно без потери качества. За 10 лет управленческой деятельности мне доводилось справляться с разными задачами: от восстановления бухгалтерского учета на пред-

приятия и налоговой оптимизации до бизнес-планирования и разработки эффективных стратегий экономического развития. В организации собственного бизнеса мне помогли навыки руководителя по набору команды. Основные критерии подбора сотрудников:

- компетентность. Не люблю непрофессионалов, сейчас они на каждом шагу, к сожалению;
- ответственность. В нашем деле это наиболее важно, так как мы всегда несем ответственность перед клиентом и законом РФ.

Успех во многом зависит от моей команды, я благодарна каждому!

Если верить общественным стереотипам, бухгалтер – это спокойный, чуждый излишним эмоциям человек. Насколько это соответствует истине в вашем случае?

Нисколько не соответствует (Смеется – Прим. ред.). Я не хватаюсь за сердце при любых изменениях в законодательстве, но могу искренне негодовать на несправедливость. Легко могу подружиться с одним человеком и никогда не подам вида, если кто-то другой мне неприятен. А еще у меня двое детей, которые могут заставить и плакать, и смеяться одновременно. Как тут оставаться холодной? В работе эмоции излишни, а в жизни без них было бы скучно.

Что помогает вам оставаться таким позитивным и целеустремленным человеком?

Может показаться банальным, но это моя семья. Муж, дети, родители (мама, кстати, тоже бухгалтер) – источник бесконечной энергии для меня.

А для того чтобы оставаться целеустремленной, я регулярно обновляю список своих целей. Ставлю цели – достигаю их – обновляю. Постоянно учусь, что дает массу сил и открывает новые возможности. Такой подход продуктивнее, чем использование силы воли. Когда видишь результат, получаешь новую информацию, радуешься успехам детей, – силы не заканчиваются никогда!

Тел.: + 7 (495) 2-970-970

Сайт: anna-vedeneeva.ru

Email: info@anna-vedeneeva.ru

FB: [expert.vedeneeva](https://www.facebook.com/expert.vedeneeva) | VK: [expert.vedeneeva](https://vk.com/expert.vedeneeva)

IG: [buhexpert](https://www.instagram.com/buhexpert) | YouTube: Анна Веденеева



Секрет успешного брака

Интервью: **С. Давыдова** Фото: из архива **И. Арсени**

*История **Ираиды Арсени**, консультанта по семейным отношениям, звучит невероятно и местами совсем не сказочно. Но сегодня она счастлива сама и помогает обрести счастье миллионам женщин - выйти замуж за любимого мужчину, причем в самый короткий срок.*

Ираида, в чем именно вы помогаете женщинам?

Справиться практически с любыми проблемами, с которыми они сталкиваются: сложности в семье, сохранение отношений, выход из отношений, воспитание детей, переезд в другую страну, знакомство с успешным мужчиной. Не в смысле сватовства – я помогаю избегать ошибок в поиске, делюсь опытом общения и построения семейных отношений.

Вы живете в Италии с любимым мужем, но счастье свое нашли не сразу – замуж вышли в зрелом возрасте. Расскажите, через что пришлось пройти, чтобы прийти к той жизни, какая у вас сейчас?

Я счастлива в браке с замечательным мужчиной вот уже 7 лет, у меня трое взрослых детей и три внука. Живу в красивом итальянском городе Милане. Но путь был действительно сложный, с очень крутыми поворотами. Первый раз я вышла замуж будучи студенткой. Вместе с мужем мы строили шикарный дом, я бегала на работу, училась заочно, имея двоих маленьких детей. К 25 годам

осознала, что проживаю не свою жизнь. Хотя внешне, казалось, все прекрасно: муж, трое детей, большой дом, 2 высших образования (экономиста и технолога женской одежды). Было все, кроме счастья.

Начались мои метания и поиски: в чем смысл жизни? как выглядит настоящая обоюдная любовь? Терзания продолжались 3 года, я думала, что заболела, и даже ходила к врачам. Искала ответы в книгах: «Исцели свое тело сам» Луизы Хей, «Как избавиться от беспокойства и начать жить» Дейла Карнеги и многих других. Зачитала их до дыр, научилась прислушиваться к себе и любить себя. Да, муж-трудоголик, не пил, не курил, но тем не менее я себя ощущала как в том стихотворении: «Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик» и видела рядом лишь безразличную тень в мужских брюках. А хотелось быть любимой женщиной, иногда маленькой и беспомощной. С болью в душе я смотрела на влюбленные пары и чувствовала себя еще более одинокой. Рядом был не мой мужчина, а я мечтала найти настоящую любовь. Последние 5 лет мы только о разводе и говорили. Предупредила мужа, что однажды уйду, и в 2001 году бросила все и отправилась в другую страну, решила развестись на расстоянии. Уехала с личными вещами, без денег, без знания языка, без связей и, самое ужасное, – без детей. Расстаться даже на время с ними было невыносимо больно.

Здесь, в Италии, начала все с нуля, без чьей-либо помощи. Учила язык, работала по 12 часов в день, в 34 года научилась водить машину. Стала независимой и самостоятельной. У меня была цель – привезти детей и быть неразлучной с ними, и я достигла ее кропотливым трудом и настойчивостью... А спустя какое-то время уже познакомилась с успешным мужчиной.

С будущим мужем?

Нет. Это был еще один резкий поворот и трудный опыт. Сложные отношения с тираном, из которых мне удалось выйти с большим трудом. Поллюбила на первый взгляд прекрасного человека, а через 6 месяцев выяснилось, что он психопат. Отношения продлились 2 года, в итоге я потеряла себя, осталась без жилья, работы, денег, машины. Попала в жуткую депрессию. В тот же тяжелый период я потеряла маму.

Пришлось опять начать все с нуля, хотя подниматься, казалось, было не по силам. Я стояла перед выбором и еще тогда себе пообещала: если поднимусь, не буду молчать, расскажу о своем опыте другим, чтобы помочь и им. Только через 3 года усердной работы над собой поняла, что жизнь мне улыбается, что хочу любить и быть любимой. Я была наполнена счастьем и любовью и хотела делить эти чувства с любимым. И, несмотря на то что вокруг было очень много мужчин, оказывающих мне знаки внимания, я ждала своего, родного, – знала, что встречу мужчину моей мечты.

Мы познакомились через 2 года, он нашел меня на сайте знакомств. Началась переписка, спустя месяц мы встретились, а уже через 3 месяца он предложил мне руку и сердце. На этот раз я не торопилась доверять мужчине, а он терпеливо ждал ответа. И через год я сказала «да». Мы поженились, я переехала в его красивый особняк. Мой муж – самый великолепный и мудрый человек на свете, он отдает все лучшее мне, а каждый новый день с ним как первый. Я его люблю всем сердцем и не боюсь проявлять свою любовь.

А когда вы начали консультировать женщин?

Еще 20 лет назад. Уникальный опыт и знание психологии помогли мне стать экспертом по построению отношений с успешными мужчинами и подбору идеального партнера для замужества. Моя авторская система дает женщинам отличные результаты.

Пройдя свой нелегкий путь к успеху через боль и страдания, ставшие для меня ценными уроками, теперь я знаю, как сократить ваш путь к женскому счастью, созданию семьи или ее укреплению. Жизнь короткая, как сон, и быть счастливой нужно здесь и сейчас, но не жить воспоминаниями, а создавать их в большом количестве, чтобы было что вспомнить в 92 года.

Признаюсь, я не люблю нытиков и тех, кто занимает позицию жертвы. Нужно прикладывать усилия, а не сидеть, оплакивая свою нелегкую судьбу. В жизни можно решить любую проблему, главное – желать этого, и тогда обязательно придет успех. Извлеките из себя то, чем вы владеете. И вы удивитесь, как много в вас содержится! Я веду тренинги, консультации и интенсивы на темы: «Как познакомиться с успешным мужчиной



на сайте знакомств и в реальности», «Как влюбить в себя желанного мужчину». Имея уже большой опыт, я могу по переписке, анкете, фото сказать, что за мужчина перед вами, какие у него намерения, хочет ли серьезных отношений или просто развлекается.

Европейские мужчины отличаются от мужчин постсоветского пространства?

Немного, в лучшую сторону. У них на генном уровне заложены галантность, умение ухаживать, делать комплименты, дарить подарки.

В чем секрет вашего успеха?

Я не боюсь нового, необычного, неординарного, всегда готова прислушаться к своей интуиции, к тому же я харизматичная и энергичная (Улыбается – *Прим. ред.*). Обожаю смотреться в зеркало, люблю себя и каждый день нахожу в себе что-то новое. Когда мне исполнилось 25 лет, я, посмотрев в зеркало, сказала, что запомню этот образ и буду нести его всю жизнь. Взгляну на себя в 60, 70 и увижу тот же образ. Многие спрашивают, как в моем возрасте мне удастся хорошо выглядеть. Ответ прост. 23 года я не смотрю телевизор, не общаюсь с людьми, несущими негатив, веду здоровый образ жизни: не ем хлеб и сахар, каждое утро 15 минут занимаюсь фитнесом, прыгаю со скакалкой 200 раз, совершаю ежедневно прогулки по 10 км. Веду дневник благодарности больше 10 лет. Я благодарна за все, – ведь моя жизнь стала настоящим чудом и радостью.

Вы тоже мечтаете о любви и хотите стать супругой успешного мужчины? Тогда найдите меня по указанным ниже контактам или регистрируйтесь на сайте для получения онлайн-консультации.

Сайт: iraidaarseni.com/free_konsultacia
FB: [ecspertpootnosonii](https://www.facebook.com/ecspertpootnosonii) | VK: [arseni66](https://vk.com/arseni66)
IG: [iraidaarseni](https://www.instagram.com/iraidaarseni) | YouTube: [Iraida Arseni](https://www.youtube.com/channel/UC...)

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 перспективы 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



Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

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

Светлана Ленкова:

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

Оказывает следующие услуги:

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

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

Контактные данные:
 Тел. (Viber, WhatsApp, Telegram): + 7 (965) 285-50-06
 Сайт: svlenkova.com
 Email: mail@svlenkova.com
 Skype: [s.lenkova](https://www.skype.com/name/s.lenkova)

ЕЛЕНА ШАПАРЕНКО

Интервью: С. Давыдова Фото: из архива Е. Шапаренко

Автор технологии здорового тела «Формула Бодихэлз» Елена Шапаренко считает, что современные люди (не только в России) о здоровье не знают ничего. Мы привыкли лечить болезни и, по сути, живем вчерашним днем. А можно жить иначе, и Елена знает об этом не понаслышке.

Елена, расскажите, пожалуйста, подробнее, что вы имеете в виду.

У нас отсутствует элементарная культура здоровья. Мы привыкли, что быть здоровым сложно и дорого: нужны врачи, процедуры и лекарства. Но можно вернуть себе природное здоровье, программа которого заложена в наших генах и сохраняется на протяжении всей жизни. Речь не о правильном питании и обо всем, что сегодня в тренде. Есть элементарные знания, полученные еще в школе на уроках биологии, которые нужно применять для сохранения здоровья, но о них забывают. Мы с мужем вспомнили их, применили и сейчас рассказываем о них всем желающим не как теоретики, а как практики. Пропагандируем только то, что делаем сами и в чем получили результаты.

Поделитесь своим опытом.

В 40 лет я весила 95 кг и с трудом могла подняться на второй этаж. Мне диагностировали болезни, которые не лечатся. Врачи призывали успокоиться, доживать с тем, что есть, и, главное, не двигаться: это вредно. Если бы послушалась, то осталась бы в том же состоянии,



игнорирования законов природы. Мы занимаемся восстановлением гормонального баланса и настроек тела, данных нам от природы, ничего не меняя, а возвращая то, что у нас есть. А дальше тело все делает само, и все болезни уходят из тела сами.

Главное – не мешать организму и не думать, как это происходит. Искать здоровье нужно внутри, а не снаружи. Мне и мужу врачи не рекомендовали никаких физических нагрузок. Сегодня же мы ежедневно проезжаем на

«Хотите найти мужа? ЗАЙМИТЕСЬ ЗДОРОВЬЕМ!»

но я не считала, что дело в возрасте. (Да и какой там еще был возраст!) Физиолог И.П. Павлов говорил, что смерть человека до 150 лет следует считать насильственной. Я верю, что наш генетический ресурс – 150 лет. А мы стареем в 50, в 70 уже старики.

По образованию я биолог. Много лет увлекаюсь тибетской медициной (и очень ее люблю) и решила, что выход должен быть. Начала искать и во время поисков встретила будущего мужа Геннадия. Он бывший спортсмен, хорошо знаком с физиологией мышц. Объединив наши знания, мы получили результат. За 4 месяца я сбросила 27 кг лишнего веса и 48 см в объемах. Геннадий за 3 месяца сбросил 29 кг и 52 см в объемах. Причем наша программа направлена не на похудение как таковое. Снижение веса – приятный бонус к оздоровлению. К нам приходят не только полные – бывает, что, наоборот, надо набрать массу. Мы никого не лечим. Болезни вылечить нельзя: каждая болезнь – результат некорректного обращения с миром,

велосипеде 25 – 30 км, 1 – 2 раза в неделю – по 100 км, да и в целом ведем активный образ жизни.

Я выросла на 3 см (выправилось искривление позвоночника, восстановилась работа почек), ушли боли в спине, улучшилось зрение (с -4 до -0,75, при этом я не делала гимнастику для глаз). Спросите меня о моих болезнях – я не отвечу. Не знаю. У меня их просто нет.

А у ваших учеников такие же результаты?

Я вижу результаты каждый день: липомы исчезают, восстанавливается менструальный цикл, излечиваются сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, омолаживаются тело и кожа (конечно, мы не будем выглядеть на 18 лет, но уходит объем с подбородка и живота, также морщинки разглаживаются – у здорового тела нет морщин). Очень многое зависит от здоровья печени, в первую очередь зрение и кожа.

Какова ваша основная аудитория?

В основном женщины за 40 лет. К сожалению, это уже тот возраст, когда есть и лишний вес, и букет болезней.

Можно сказать, они уже пострадали. Не скрою, мне легко работать с этой аудиторией, поскольку мне самой 49 лет и я отлично ее понимаю. Но хотелось бы, чтобы люди начинали задумываться о своем здоровье и что-то делать с ранней молодости, а не когда проблема станет актуальной. Правда, достучаться до людей, чье состояние здоровья пока не беспокоит, практически невозможно. Они считают: пока здоровье есть, нужно жить на полную катушку, пить, гулять, зарабатывать как можно больше, не понимая, что потом эти деньги будут тратить на восстановление. Сейчас молодая аудитория, как правило, приходит вместе со старшим поколением, которое подает положительный пример.

Помимо здоровья и стройности, есть еще один побочный эффект нашего курса.

Какой же?

Все взаимосвязано. Как только убирается мышечное напряжение, меняется статус тела, исправляется осанка, начинают по-другому работать мозги, меняется мышление на уровне нейронов, спадают шоры с глаз. Человек начинает видеть, что в мире всего достаточно, видеть новые возможности для роста, бизнеса. У меня уже было много таких случаев. Когда мы только начинали, пришла девочка – 27 лет, двое детей, денег нет, зато есть букет болезней. Через 4 года она стала известным стилистом-имиджмейкером, отучилась в Европе, объездила полмира, сейчас консультирует известных политиков... Для женщин добавлю: это не мужики перевелись – это проблема с почками. После курса повышается уровень энергии и мужчины реагируют на вас, как мухи на мед. Проверено на себе. Рядом с такими женщинами мужчины не могут быть неуспешными. Потому и выбирают они красивых, которыми можно гордиться, от которых пахнет здоровьем (а значит, способных родить здоровых детей). Ничего не имею против психологов, но мы подходим к проблеме отношений иначе. Здоровую женщину видно. Она никогда не останется без мужа. Хотите найти хорошего мужа – займитесь здоровьем.

Насколько сложна ваша программа? Есть диеты, ограничения?

Она не сложная, потому что физиологичная. Мы разрабатывали ее для себя, ленивых. Перевели на русский язык основные принципы восточной медицины, добавили знания физиологии и биохимии. Систематизировали все и выстроили стройный алгоритм действий. На это у нас ушло 15 лет.

Главное – услышать свое тело, потому что в нас заложено очень много штампов, стереотипов: мясо вредно, молоко вредно, еще что-то вредно. На самом деле нет никакого общего рецепта, нет полезного и вредного. Кому-то мясо необходимо, для кого-то оно может стать ядом. Я учу слышать свое тело. Можно следовать диетам сколько угодно, но, пока не будет изменений на уровне тела, все бесполезно. Будде приписывают такую

фразу: «Ничто не просветляется раньше, чем наше тело». Мы сделали ее своим девизом.

Сколько времени нужно, чтобы научиться?

Зависит от состояния тела. Нам хватило 4 месяцев (хотя мы на этом не остановились и продолжаем учиться и работать), кому-то нужен год.

Елена, вы добились всего или есть еще о чем мечтать?

Я научилась добиваться всего, о чем мечтаю. Я здорова, живу с любимым мужем в красивом месте в Болгарии, занимаюсь любимым делом, у меня прекрасные взрослые дети и двое внуков. Но мне хочется, чтобы люди вокруг были здоровы. Чем больше здоровых людей в мире, тем лучше и здоровее мир. Все распри от болезней. Когда у человека больная печень, в его мире все плохо, он всем недоволен, всех критикует, ему грустно и тяжело жить на свете. Когда же в его жизни появляются краски, хорошо и ему, и всем вокруг.

Когда у человека больны надпочечники, он не умеет получать удовольствие от обычной жизни, поэтому ищет его в другом: в еде, спиртном, сигаретах, наркотиках, экстриме. А можно восстановить надпочечники и получать удовольствие от самого процесса еды, от движения (физиологи выяснили, что самый страшный стресс – от обездвиженности), от воды, воздуха, дождя, облаков. Мир постепенно становится другим, возникают другие взаимоотношения. И другой финансовый поток. Иногда говорят, что в такой-то стране люди хорошие, а в другой – плохие. Мы на велосипедах объехали 11 стран, нигде не видели плохих людей и поняли, что неважно, в какой ты стране, – важно то, что у тебя внутри. У нас даже языкового барьера не возникает. Ничего мистического здесь нет. Помните третий закон Ньютона? Сила действия равна силе противодействия. Что отдаешь – то и получаешь!

В самом начале нашей беседы вы сказали, что мы еще в школе получаем необходимые знания, но забываем их. О чем речь?

Приведу в качестве примера всего одну, но очень важную вещь: при наличии в клетках тела достаточного количества кислорода в теле всегда много энергии. Шлаки, токсины в таких условиях не образуются, паразиты гибнут сами. Если же кислорода не хватает, то мудрый организм пытается добыть энергию для жизни с помощью процесса брожения, выделяется молочная кислота, тело «закисляется», появляются болезни. Когда кислорода достаточно, то можно долго сохранять здоровье. Лишнего веса тоже не будет. Чтобы кислорода хватало, нужно совершать всего 3 простых шага: грамотно питаться, пить достаточное количество воды и гулять каждый день. Тогда количество энергии в теле автоматически увеличивается в 36 раз: проходит утомление, исчезают морщины, укрепляются мышцы. Об остальном я рассказываю на своих бесплатных вебинарах и в программах «Онлайн-школы здорового тела».



Прививка ОТ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА

Сильная женщина привыкла, что решает проблемы легко. Но есть ловушка, попав в которую мы получаем глубокое потрясение. Это – чувство внутреннего одиночества. Возникает оно без предупреждения, ведь семья или друзья от него не спасают. Внутреннее одиночество появляется, когда женщина отворачивается от себя настоящей ради бизнеса, ради семьи и детей, ради статуса или власти. И именно такой тип женщин особенно уязвим, потому что эта ловушка совсем не похожа на те сложности, которые она на раз преодолевает во внешнем мире. Я обучила сотни женщин, многие из которых высоко стоят на социальной лестнице, и знаю 5 составляющих хорошего иммунитета от этого разрушающего чувства.

Умение сказать себе «да»

Каждый раз говоря кому-то «да» на просьбу решить вопрос, выполнить поручение, взять на себя ответственность, женщина говорит «нет» самой себе. «Нет» своему времени, здоровью, общению с родными... Сильная женщина уверена, что со всем справится, – и так оно и есть. Только времени на самое родное и нежное не остается, а это прямой путь к тому, чтобы пересушить свой внутренний источник силы.

Говори себе достаточно «да», даже если для этого придется сказать кому-то «нет».

Способность благодарить

В динамичном современном мире мы становимся машинами для достижений. Это прекрасно отражается на внешней жизни (доход, статус, уважение), но производит странный побочный эффект. Процесс движения к целям становится бесконечным.

Стоя на вершине одной горы, не можешь этому порадоваться, потому что впереди другая, еще более высокая и интересная. Останавливаться нельзя, ведь тогда ты расслабишься и потеряешь все! А теряет в этот момент женщина гораздо больше – способность ладить с собой и другими людьми.

Благодарность (себе, своим сотрудникам, близким и, самое главное, миру в целом) позволяет сохранить ощущение внутреннего благополучия и напитаться энергией для новых свершений.

Творчество в каждом дне

Деловой женщине необязательно искать странные хобби, валять шерсть или вышивать в уголке между совещаниями (хотя и это не возбраняется). У нее уже есть место, где она может творить постоянно: улучшать процессы внутри своей компании и создавать продукты и услуги, которые будут востребованы миром.

Ева Ефремова

- Трансформационный тренер со стажем более 7 лет
- Автор проекта «Живи Сердцем»
- Бизнес-тренер международной категории (ICBT)
- Трансформационный коуч (Erickson College International)
- Более 3000 учеников в России, СНГ и Европе
- Один из лучших спикеров Рунета
- Бывший инструктор по тета-хилингу, воспитавшая целую плеяду новых звезд

Взгляд на свою работу с такой стороны открывает бездну энергии! Главное здесь – держать баланс между «надо» и «хочу». Чем больше «надо» – тем суше пустыня и острее со временем становится внутреннее одиночество.

Перевести свои «надо» в «хочу» – это целая наука. Но для бизнес-леди – вполне посильная!

Умение видеть в людях потенциал

«Я сама» – это прекрасно. А вот слишком много «я сама» убивает сильных и ответственных людей в окружении. Да, сама ты справишься. Но сделает ли это тебя более счастливой?

Увидеть потенциал в других людях легко, находясь в состоянии собственной наполненности.

Открытый источник женской силы

У счастливых женщин открыт контакт, налажено взаимодействие со своим собственным источником женской силы. По сути, это не что-то отдельное от тебя, источник женской силы – ты и есть, ты настоящая.

Себя настоящую предстоит «отмыть» от внутренней боли и накопленных обид. И себе настоящей предстоит довериться – шаг за шагом. Тогда на небывалую высоту



поднимаются не только отношения с людьми в целом и близкие отношения в частности, но и Дело, которым ты занимаешься в мире.

Открываем этот источник (а также учимся четырем другим компонентам счастья) на онлайн-тренинге «Женская Сила». Там ты узнаешь и про темную сторону Силы, которая на определенном этапе блокирует рост бизнеса или твоего дела. Научишься разбираться с собственными подсознательными установками и решениями, – а это поможет решить не только вопрос внутреннего одиночества и дискомфорта, но и вообще любой вопрос в твоей жизни.

**С любовью,
Ева Ефремова**

СТАРТ СЛЕДУЮЩЕЙ ГРУППЫ

04.09.18

**ОНЛАЙН. В УДОБНОЕ ВРЕМЯ.
ИЗ ЛЮБОЙ ТОЧКИ МИРА**

Тел.: +7 (980) 243-34-90 | Сайт: eva-efremova.com
FB: [eva.a.efremova](https://www.facebook.com/eva.a.efremova) | VK: [zhivi_serdcem](https://vk.com/zhivi_serdcem)
YouTube: Ева Ефремова

Особенности речевого этикета

Речевое поведение требует соблюдения определенных правил, о чем многие часто забывают. Что и как говорить в разных ситуациях, чтобы прослыть вежливым человеком, узнаем сегодня.



Знакомство

Одна из самых важных ситуаций, по поведению в которой вас будут оценивать, – знакомство. Если представляют вас, вежливо кивните и используйте нейтральное приветствие. Вставать при этом необязательно, но лишь при условии, что перед вами не человек старшего возраста. Если знакомите других вы, следует помнить о некоторых особенностях. Во-первых, сначала нужно представить женщине мужчину, вышестоящему лицу – нижестоящее, пожилому – более молодого и т.д. Во-вторых, стоит избегать излишних описаний и многословия: «Это Иван Иванович, начальник нашей службы безопасности» – хороший вариант, «Это Иван Иванович, он начальник службы безопасности, а еще мы с ним дружим и ездим на пикники» – плохой вариант.

При знакомстве важно не только то, что вы говорите, но и то, как вы говорите. Интонации должны быть плавными, повышать голос не рекомендуется. Если в повседневном общении вы говорите бегло и громко, в ситуации знакомства старайтесь себя сдерживать.

Встреча с другом

Дружеское общение не подлежит регулированию строгими правилами, а вот общение приятельское часто в них нуждается. Однокурсники, бывшие коллеги и просто знакомые, которых мы давно не видели, но с которыми находимся в хороших отношениях, попадают в число приятелей. Встретившись с человеком из этой категории, не обрушивайте на него шквал вопросов о личной жизни, работе и самочувствии. Даже при условии вашего искреннего участия нет никакой гарантии, что приятель будет готов ответить на них, поэтому не ставьте его в неловкое положение. Поинтересуйтесь его делами в целом, и человек сам расскажет то, что считает нужным.

Услышав встречный вопрос, не останавливайтесь подробно на всех неприятностях, случившихся с вами за последние полгода. Отечественный этикет, в отличие от западного, конечно, более свободный, и на вопрос «Как дела?» необязательно лучезарно улыбаться и отвечать: «Хорошо». Но и делиться проблемами и горестями с тем, у кого, возможно, нет ни времени, ни желания вас выслушивать, все же не стоит.



Общение с коллегами

Несмотря на то что с некоторыми коллегами, партнерами или даже с начальником вас могут связывать дружеские отношения, на работе следует вести себя нейтрально, и касается это прежде всего речи. Пустая болтовня, долгие подводки к сути неуместны. Приступая к разговору, сразу переходите к делу, избегая лишних подробностей и эмоций. Это не значит, что в офисе нужно прикидываться бездушным

роботом, просто не забывайте, что рабочие вопросы на первом плане, все остальное второстепенно.

Рассказывая о чем-то, самое важное излагайте в начале: человек может быть максимально сконцентрирован не очень долгое время; оставленная напоследок существенная информация пройдет мимо его сознания.

Вместе с коллегами вы выполняете общее дело, а значит, противопоставлять себя окружающим – тупиковый путь. Пореже используйте местоимение «я» и почаще – «мы». Это не столько требование вежливости, сколько дополнительная возможность завоевать доверие коллектива, не пренебрегайте ею.

Помимо речи, обращайте внимание и на невербальную сторону диалога: жестикуляция должна быть умеренной, а поза – демонстрирующей спокойствие и уверенность. Старайтесь не складывать руки на груди: подсознательно такой жест воспринимается как категорическое несогласие с говорящим, что может вызвать проблемы в коммуникации.



Общение с незнакомцами

Советский этикет с его универсальным обращением «товарищ» морально устарел, но полноценная замена ему так и не появилась. Обращение «женщина», хотя и всего лишь указывает на половую принадлежность, звучит грубовато (Вспомните знаменитое: «Женщина, вы последняя в очереди?»). «Девушка» звучит куда мягче, но называть так дам в возрасте, близком к пожилому, конечно, не следует: вопреки ожиданиям, это будет воспринято не как комплимент, а как издевка. «Мужчина», «молодой человек» – приемлемые формы обращения

к представителям сильного пола. Если хотите избежать неловкости наверняка, вместо обращений используйте нейтральные «Подождите» или «Подскажите». Понимая, что принесли человеку беспокойство (нечаянно наступая ему на ногу, перемещая чемоданы в купе и т.п.), обязательно извинитесь.



Светская беседа

Главное правило светского общения – больше слушайте и меньше говорите, по возможности не перебивая. При этом не стесняйтесь задавать уточняющие вопросы, если что-то не поняли или не расслышали. Формулируйте фразы так, чтобы собеседнику было что к ним добавить, во избежание неловкой паузы. В этом помогут вопросы в духе «Как вы находите?», «Вы тоже так считаете?» и т.п. Включайтесь в общение только тогда, когда вас спрашивают, избегайте хвастовства и не пытайтесь обратить на себя всеобщее внимание. Светская беседа создает равенство между участниками, и тот, кто нарушает его, вызывает неодобрение. При этом сами следите, чтобы все участники были включены в беседу. Если в ходе разговора кто-то скромно отмалчивается, задайте ему вопрос.

Чувство юмора способно оживить самую скучную беседу, но не прибегайте к шуткам слишком часто. Кроме того, они не должны касаться политики, секса и прочих спорных тем.

Не осуждайте других прямо, даже если вас на это провоцируют, и в целом старайтесь говорить о приятных людях и явлениях. Но и рассыпаться в бурных похвалах не следует. Сдержанный комплимент – то, что нужно для выражения симпатии. Помните, что ваша речь говорит о вас больше, чем вы думаете, поэтому всегда следуйте главному правилу речевого этикета: «В разговоре уделяйте внимание не количеству, а качеству сказанного».





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.

РЕКЛАМА



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

Экскурсии по городам

Морские прогулки

Небольшие путешествия

Прогулки на лошадях

Прогулки на вертолете или самолете

Трансфер до заказанного отеля

Предоставление личного гида

Аренда яхт



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



Интервью: К. Пименова
Фото: из архива Ю. Владимировой

ЮЛИЯ
ВЛАДИМИРОВА

«Женщина – Сокровище»

Многие, достигнув успеха, не испытывают счастья, тщетно стремясь к ощущению внутреннего покоя. Эксперт по работе с подсознанием Юлия Владимировая объясняет, почему так важно обрести гармонию с собой и какими путями к ней можно прийти.

Юлия, о вашей работе много положительных отзывов, а со слов некоторых клиентов, одна сессия у вас приравнивается к нескольким месяцам, а то и годам работы с психотерапевтом. В чем секрет этих сессий, почему они такие эффективные?

15-летний опыт работы с энергетическими и эзотерическими практиками позволил мне совместить опыт в области коучинга, психотерапии и НЛП и создать индивидуальную программу работы. Мои сессии эксклюзивны благодаря гармоничной работе сразу на 4 уровнях:

- ✓ энергетическом;
- ✓ информационном (ментальном);
- ✓ психологическом;
- ✓ телесном.

Именно такой системный подход дает максимальный результат. Также к своим сессиям я отношусь как к сакральному тюнингу подсознательной системы личности. Часто сравниваю себя с ювелиром, который очень аккуратно и бережно преобразует драгоценные камни и металлы в сокровища. По сути, моя работа заключается в том, чтобы вернуть человеку его природную ценность и веру в себя. Убеждена, что каждый наделен божественным потенциалом в своем природном дизайне, который и был задуман Творцом, а я лишь убираю наносное, неестественное, лишнее... И, когда человек возвращается к собственной природе, начинаются настоящие чудеса!

Что подтолкнуло вас заниматься тем, чем вы занимаетесь?

Хороший вопрос. Сам глагол «подтолкнуть» пробуждает в памяти знаковое событие в моей жизни, которое повлияло на то, чем я занимаюсь сегодня. Когда я была на седьмом месяце беременности, в меня ударила шаровая молния. Это стало мощным потрясением, несмотря на то что у меня не осталось ни царапины и ребенок не пострадал. После удара, когда я находилась

на волоске от смерти, произошло переключение «тумблера» внутри, произошла переоценка ценностей, и на первое место вышло понимание того, для чего я здесь и что важного и ценного могу дать людям. Думаю, что именно это событие стало причиной создания проекта «Женское счастье» и подтолкнуло меня делиться своими знаниями в статьях и публикациях.

С какими запросами чаще всего обращаются к вам?

Самые распространенные запросы: низкая самооценка, неуверенность в себе, брак с достойным мужчиной, неудовлетворенность собой, мужем, жизнью, поиск предназначения, исцеление душевных травм, переписывание нересурсных семейных и жизненных сценариев, закрытие родовых программ.

Список ваших программ коучинга очень разнообразен. А какие пользуются наибольшей популярностью?

Life Detox – программа, направленная на очищение подсознания, а значит и жизни, от токсинов; программа «Женщина – Сокровище», которая является моей гордостью, ведь она направлена на возрождение доверия, любви к себе, повышение самооценки и своей значимости и просто рекомендована всем женщинам в любом возрасте; программа «Женское счастье», незаменимый инструмент для любой девушки в поиске мужчины мечты.



Расскажите подробнее о своей книге «Выход из Матрицы». Чему она посвящена?

Это уникальная книга-ключ для выхода из матрицы! В ней я не только даю знания и делюсь опытом, но также предоставляю инструменты для избавления от своей персональной матрицы – искаженного восприятия себя, других, мира, заложниками которого является большинство! Как выйти из-под влияния подсознательных программ? Как пробудить свою силу? Как вернуть здоровую самооценку и уверенность в себе? Как переписать сценарии своей судьбы и создать жизнь, достойную сокровища? Помимо ответов на эти вопросы, через призму квантовой физики, психологии, гипнотерапии и коучинга я раскрываю простые пошаговые техники



работы с собственным внутренним миром, которые позволят освободить сознание от ловушек ума.

Как вам самой удалось измениться и вырасти с помощью тех знаний, которым вы учите?

Вы знаете, каждый день я благодарю Бога за жизнь со вкусом счастья, в гармонии с собой и миром. На данный момент мои самые смелые мечты реализованы – я живу в прекрасной стране в красивом доме с любимыми мужчинами: мужем и сыном. Занимаюсь любимым делом, которое находит отклик в сердцах людей, исцеляет души и судьбы. Наслаждаюсь жизнью, благодарю ее за то, каким сокровищем меня создал Бог, какими сокровищами являются мой муж, сын и те люди, с которыми я соприкасаюсь. Любуюсь, кайфую от возможности видеть ценность в каждом! Скажу честно, что не гонюсь за достижениями, а делаю то, чего не могу не делать, и просто иду ведомая.

Чего, на ваш взгляд, не хватает современному человеку, чтобы достичь гармонии?

Знаний, которые помогут людям перестать предавать себя. Поистине, все страдания и болезни – от невежества... Гармония проистекает из принятия себя, мира и других; пока внутри перекосы – неприятие, недовольство собой, претензии к другим и к миру, человек находится в плену иллюзий. Мы делаем свой мир собою... Через внутреннюю работу мы запускаем изменения на внешнем плане. Повторюсь, гармония проистекает из принятия, а принять себя во всех своих проявлениях, полюбить себя, раскрыть в себе тысячу солнц помогут только трансформации на уровне фильтров восприятия, осуществляемые за счет собственного опыта на основе ценных знаний, практик, внутренней работы! Но это того стоит, ведь, когда внутри живет знание о себе как о сокровище, мы создаем собою жизнь со вкусом счастья в любви, радости, успехе и изобилии.

Тел.: + 34 (60) 659-87-73 | Сайт: vladimirova.pro
Email: vjv51@yandex.ru, vladimirova-pro@yandex.ru
IG: yuliavjv51 | FB: julita.vladimirovna
VK: id17684108 | Skype: vjv51bonita

Как носить желтый

СОЛНЕЧНАЯ КРАСОТА

Желтый цвет – это всегда праздник; яркое солнце, теплое золото осенних листьев, густой мед, безусловно чистый песок на пляжах – все это дарит нам радость. Желтый в гардеробе выполняет ту же функцию – радовать нас и окружающих. В каких же сочетаниях он будет смотреться наиболее эффектно?

Огненная энергия желтого цвета – то, что стоит использовать, подбирая наряд для вечеринки. Одевшись в желтое, вы неизбежно станете объектом всеобщего внимания, поэтому такой вариант подходит только для смелых, раскованных девушек. Оригинальное решение – использовать несколько оттенков этого цвета в одном платье, как это делает *Элизабет Олсен*. Желтый способен придать образу некоторую легкомысленность, что могут компенсировать длинные рукава и строгий лиф. Подбирайте к желтому платью неброские аксессуары, чтобы не отвлекать внимание от главного элемента образа.

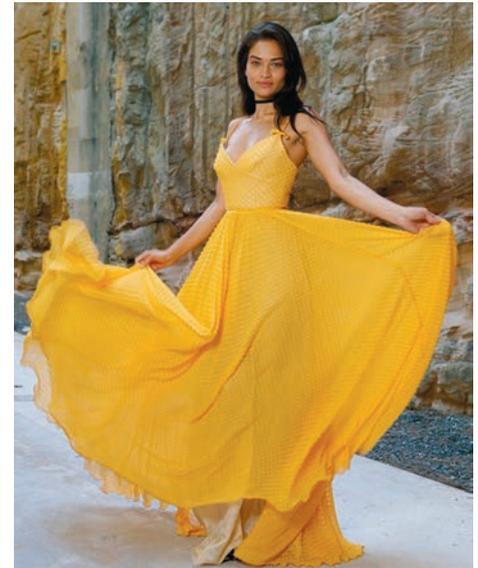


Если вы наденете желтое платье, собираясь на свидание или праздничное мероприятие, можно гарантировать, что оно пройдет на высоте. За романтичность отвечает *свободный крой*, благодаря которому вы будете смотреться ярко и воздушно. Надев, как *Оливия Палермо*, обувь золотого цвета, вы тем самым дополнительно подчеркнете торжественность события. Пояс черного цвета, прекрасно сочетающегося с желтым, – еще один яркий акцент. Если платье однотонное, уместными будут бусы, но не забывайте о гармонии: одного-двух дополнительных цветов достаточно, иначе вы перегрузите образ.



Тем, кто не рискует полностью облачиться в желтое, но при этом любит сам цвет, стоит подумать о покупке *желтого пиджака*. Его теплые краски привнесут разнообразие в ваш традиционный офисный гардероб. Такой пиджак уместен и на переговорах: желтый ассоциируется с активностью, и тот, кто его носит, воспринимается как человек открытый и готовый договариваться. Разумеется, остальные детали гардероба должны уступать по яркости желтому. Блузка нежных оттенков и белая юбка, на которых остановилась *Миранда Керр*, – то, что нужно. Благодаря такому сочетанию соблюдается баланс яркости и нежности.

Желтый способен создать ощущение настоящего праздника, поэтому обращайтесь к нему почаще. *Длинное свободное платье, переливающееся волнами*, сделает ваш день незабываемым. Тип мероприятия определяет, какой будет верхняя часть платья: если вы собираетесь на официальный прием, используйте вариант с закрытыми плечами; если мероприятие неформальное, отдайте предпочтение бретелькам с кокетливыми бантиками, подобно *Шанине Шейк*. Черная бархатка на шее сделает верх более выразительным. Минус такого платья – низкая функциональность: надеть его можно лишь по случаю торжественного события, на обычном свидании оно неуместно.



Идеальный летне-осенний вариант – *желтая юбка-миди*. Одинаково хорошо будут смотреться и приталенный, и свободный силуэты. Надев в дополнение черно-белый топ в полоску, как *Джессика Альба*, вы придадите образу нотку свежести и дерзости. Сумка выдержана в тех же цветах, но при этом сам рисунок другой, что продемонстрирует вашу склонность к экспериментам и умение оставаться в рамках стиля. Массивные босоножки (или туфли на шпильках) подчеркивают уверенность в себе. Если вы хотите выглядеть более хрупко и нежно, остановитесь на классических лодочках.

Ничто так не запомнится окружающим, как комплект желтого цвета, в котором вы появились на вечерней прогулке или пришли в ресторан. Открытая линия пресса, неуместная в официальной обстановке, компенсируется длинными рукавами топа. Это сочетание в одном образе всегда смотрится выигрышно, что демонстрирует *Эмилия Кларк*. Правда, пресс действительно должен быть безупречным, иначе можно испортить все впечатление. Комплект хорош тем, что обе его части вы без проблем используете отдельно друг от друга, а это открывает простор для создания огромного количества комбинаций.



НЕМНОГО ДЕТАЛЕЙ

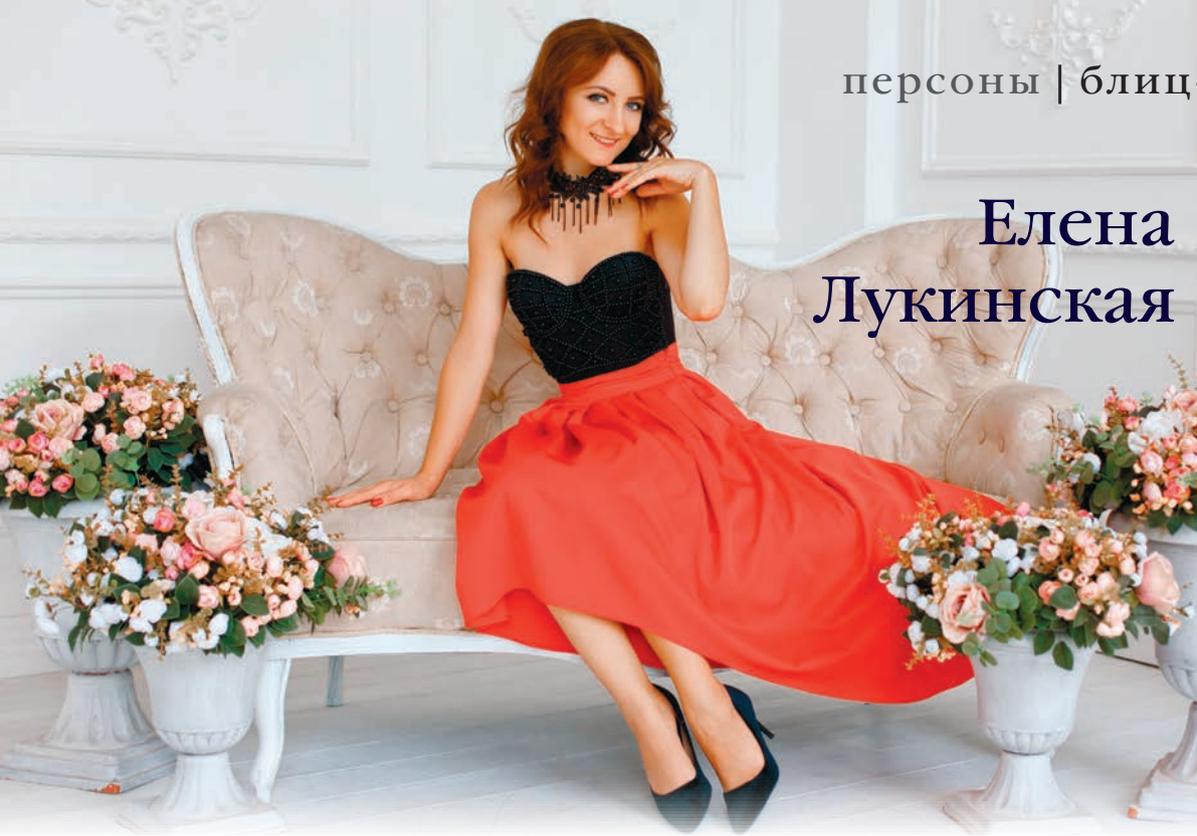
Желтый прекрасно подходит девушкам со смуглой кожей. Если вы можете ею похвастаться, вам открыты практически любые оттенки этого цвета. Блондинкам со светлой кожей лучше остановиться на нежных вариантах: лимонном, бледно-желтом, лимонадном. А вот бледным брюнеткам желтого лучше избегать в любых оттенках: это не ваш цвет. Использовать его можно только в аксессуарах.

Лучший спутник желтого – черный цвет. Также подойдут родственный коричневый, серый, голубой, синий, зеленый, красный, фиолетовый и даже розовый. Желтый, как и белый, успешно сочетается со всем цветовым спектром. Выбирая цвет ему под пару, вы практически не рискуете испортить образ, поэтому ориентируйтесь только на собственную смелость и тип мероприятия, на которое собираетесь.

Стимулировать мозг работать интенсивно, успокоить и внушить оптимизм – со всеми этими задачами прекрасно справляется желтый. Если именно этого вам не хватает в жизни, почаще прибегайте к желтому цвету.

В интерьере используйте теплые оттенки желтого, настраивающие на оптимистическую волну и склонность к компромиссам. Идеально он будет смотреться на кухне или в детской. В гостиной лучше использовать только отдельные элементы этого цвета, чтобы помещение не казалось слишком легковесным. А вот в спальне желтый может лишь навредить, поскольку мешает расслабиться.

Елена Лукинская



«НЕ БОЙТЕСЬ ЭКСПЕРИМЕНТОВ!»

Интервью: **К. Пименова** Фото: из архива **Е. Лукинской**

Колористика – область парикмахерского искусства, в которой мастер может максимально проявить свою склонность к творчеству. О том, какие еще качества необходимы специалисту в этой области, нам рассказала парикмахер-колорист со стажем, автор собственного канала на YouTube Елена Лукинская.

Елена, что прежде всего необходимо парикмахеру, который решил специализироваться на колористике?

Жгучее желание изучать данную науку. Желание применять новые знания на практике, как только возникнет первая возможность. Все остальное придет в процессе вместе с удовольствием и азартом.

Скажите, а какие знания позволяет получить ваша онлайн-школа колористики?

Все необходимые знания, которыми должен обладать парикмахер-колорист. Если мои ученики прилежно изучают предмет, то больших трудностей с колористикой у них не возникнет. Но, уверена, возникнет огромное желание реализовать свои новые фантазии в области окрашивания волос.

Могут ли студенты обучаться у вас с нуля или требуется базовое образование парикмахера?

Обучаться колористике можно и без какого-либо образования. Но если человек хочет получить профессию парикмахера, то, конечно же, ему нужно освоить теорию и практику стрижки, укладки, прически. А с чего начинать изучать предмет, выбор уже за учеником.

Расскажите подробнее о таблицах колористических решений для известных брендов, созданных вами.

Эти таблицы строго соответствуют технологии красителя, для которого я их разработала. Моей целью было просчитать и вывести формулу для каждого возможного

случая окрашивания волос. В таблицах парикмахер-колорист найдет решения любой задачи по затемнению, осветлению и окрашиванию тон в тон. Конечно же, задачи разбиты на 4 группы: окрашивание натуральных, ранее окрашенных, ранее осветленных и седых волос. С помощью этих таблиц колористы смогут работать не просто более уверенно, а более качественно.

Важна ли для колориста склонность к творческим экспериментам? Есть ли у вас такое качество?

Безусловно! Мне кажется, склонность к экспериментам у человека в принципе должна быть. Она позволяет жить интересно, искать новые пути и нестандартные решения поставленных перед нами задач. Я всю жизнь экспериментирую, ищу себя. Например, однажды я, парикмахер с пятнадцатилетним стажем, решила провести эксперимент и снять обучающее видео для YouTube. Сейчас, 3 года спустя, мой канал набирает подписчиков, а мои учебники продаются во многих странах. Экспериментирую с большим кайфом, чего и вам советую!

Тел. (WhatsApp, Viber): + 7 (921) 269-33-14

Сайт: lukinskajaelena.ru

Email: info@lukinskajaelena.ru

IG: [lukinskaja.elena](https://www.instagram.com/lukinskaja.elena) | VK: [lukinskajaelena.online](https://vk.com/lukinskajaelena.online)

YouTube: Лукинская Елена



КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ В ДОМОДЕДОВО ОТ МАРИИ ТЕРЯЕВОЙ



Вам предлагаются следующие услуги:

- ✓ *все виды ухода за кожей лица;*
- ✓ *массаж лица, шеи, декольте;*
- ✓ *биоревитализация;*
- ✓ *коррекция губ;*
- ✓ *косметическая чистка лица (ультразвуковая, мануальная, комбинированная);*
- ✓ *классическое наращивание ресниц;*
- ✓ *восковая эпиляция;*
- ✓ *химические пилинги;*
- ✓ *художественное оформление бровей*

Мария Теряева

дипломированный косметолог с медицинским образованием ждет всех, кто желает усовершенствовать свою красоту с помощью эффективных и безопасных процедур

Тел. (WhatsApp, Viber): + 7 (915) 464-72-78 | IG: maria_kosmetolog





ПОЛЦАРСТВА ЗА КОНЯ

Если вы решили купить лошадь

Соблазнились идеей приобрести лошадь? Или с детства были влюблены в этих прекрасных животных и сейчас наконец решились на покупку? Так или иначе, но вы отбросили сомнения, уладили все вопросы с недоумевающими близкими, присмотрели подходящую конюшню и провели другие подготовительные работы. О чем еще нужно помнить, прежде чем сделать такой важный шаг, как покупка лошади?

КАК ВЫБРАТЬ

В первую очередь следует понять, для каких целей вы собираетесь приобрести животное: участвовать в соревнованиях, кататься в выходные, развлекать детей и т.д. От понимания цели зависит не только выбор породы, но и условия содержания питомца. Ваш опыт обращения и ухода за лошадьми (или его отсутствие) также имеет значение. К примеру, если вы планируете устраивать конные прогулки лишь по выходным, лошадь представительского класса, победительница многочисленных заездов, вам ни к чему. Наоборот, если животное нужно для участия в соревнованиях, рабочие породы вроде русской тяжеловозной лучше не рассматривать. Учитывайте возраст лошади: чем она младше, тем больше с ней может возникнуть проблем. Объезженный

конь, привыкший к общению с людьми, – оптимальное решение для новичка. Лучший возраст – от 8 до 15 лет: лошадь находится на пике формы, при этом сложностей, связанных с уходом за ней, практически нет. Габариты – еще один важный параметр. Соотносите размеры животного с комплекцией седока: если лошадь слишком мала для вас, и ей, и вам будет дискомфортно; если велика, она не будет вас слушаться. Пожалуй, главный критерий при выборе лошади – ее темперамент. Часто он определяется породой, но не всегда, поэтому не стоит покупать животное, ориентируясь в первую очередь на родословную. Выбирайте коня, как друга, исходя из внутренних ощущений: подходит ли вам его характер, насколько хорошо он вас принимает и т.д.

ПОКУПКА ИЛИ АРЕНДА?

Содержание лошади обходится недешево, поэтому тщательно оцените свои финансовые возможности и уточните список будущих трат. Цены на животных варьируются от бюджетных до космических, но это не единственная сложность, ведь надо также подумать о месте содержания, уходе, питании.

Если у вас есть помещение, которое можно отвести под конюшню, расходы уменьшатся. Но помните, что переделанный гараж или малогабаритная дача не подходят: животному нужны простор и удобство.

У вас есть собственное поле или знакомый поставщик овса сделает скидку? Отлично, ведь это также уменьшит траты.

Но, даже решив вопрос с местом содержания и питанием, вы будете регулярно тратиться на услуги ветеринара (речь не только о лечении, но и об обязательных процедурах вроде прививок и обрезки копыт) и обслуживающего персонала (лошади требуется много внимания и специальный уход), а также на покупку оборудования.

Кроме того, ваши отношения с животным могут не сложиться: вы почувствуете, что с другим конем могли бы достичь большего, или, наоборот, лошадь окажется слишком строптивой. В таком случае придется подумать о продаже, а это будет утомительно для вас и тяжело для животного.

Если вы предполагаете, что не справитесь с финансовым бременем коневладельца, остановитесь на аренде. Она обойдется гораздо дешевле, к тому же за уход будут отвечать профессионалы. А выкупить животное вы сможете в любой момент.

ЦЕНА ВОПРОСА

Все же решились на покупку? Тогда определитесь, лошадь из какой ценовой группы вы хотите приобрести. Самые недорогие – лошади, выращенные на мясо, а также старые или травмированные. Здесь максимальная стоимость – 40–50 тыс. рублей. Следующая группа – лошади для любителей, их цена обычно не превышает 150 тыс. Если вам нужен спортивный конь для активных прогулок, придется выложить еще больше – до 300 тыс. Те, кому лошадь требуется для подтверждения высокого материального статуса, как правило, выбирают лошадей элитных пород, стоящих около 500 тыс. Цены же на будущих участников престижных соревнований не имеют верхней границы.

СОДЕРЖАНИЕ

Основные продукты в рационе лошади – сено и овес. Однако стоит подумать о том, чтобы разнообразить ее рацион свеклой, картофелем и морковью. Соответственно, включите в расходы на содержание стоимость доставки и грамотного хранения продуктов. Также соотносите количество пищи с физическими нагрузками: если лошадь большую часть времени



проводит в конюшне и на поле и лишь изредка отправляется на выезды, не перекармливайте ее. Но и недостаток пищи не менее вреден.

Тем, кто желает своей лошади здоровья и долголетия, категорически не стоит баловать ее «деликатесами»: сосисками, конфетами и прочим, ведь это обязательно вызовет проблемы с желудочно-кишечным трактом. Поение тоже требует особого внимания: например, нельзя давать воду животному сразу после активной работы или тренировок, следует подождать около часа. Если лошадь содержится в конюшне, к кормлению и поению нужно добавить чистку. Ее проводят начиная с головы и посвящают этому занятию много времени, ведь это подчас единственный способ вовремя обнаружить проблемы со здоровьем: раны, наличие паразитов, болезни.

Основа хорошего самочувствия лошади – здоровые копыта, поэтому об их ковке тоже нельзя забывать. Сейчас за эту процедуру нередко берутся недобросовестные любители, а иногда и самонадеянные хозяева. Подковать лошадь правильно может только профессиональный кузнец. Доверяя эту работу сомнительным работникам, вы рискуете оставить лошадь без ног – в буквальном смысле. К тому же опытный кузнец – это еще и превосходный консультант, который расскажет, как лучше ухаживать за вашим любимцем.

БОНУСЫ

Лошадь с хорошей родословной – грамотная финансовая инвестиция. Ее потомство (разумеется, рожденное в паре с конем с такой же прекрасной родословной) вполне может окупить ваши вложения. Правда, на поддержание лошади в прекрасной форме также придется тратиться. Да и покупатели часто бывают привередливы, поэтому с продажей могут возникнуть трудности.



Конные прогулки – отличный вариант досуга, который поможет вам поддерживать физическую форму, особенно если вы участвуете в процедурах по уходу за лошадыю. Езда галопом сравнима с бегом по пересеченной местности, но при этом вы защищены от серьезных нагрузок на суставы и позвоночник. Кроме того, верховая езда обладает целебными свойствами, позволяя успешно бороться с некоторыми сердечными и кишечными заболеваниями.

Но главный бонус от общения с лошадыю – это само общение, положительно влияющее на психику человека. Иппотерапия, или лечение с помощью лошади, успешно избавляет нас от стрессов, помогает достичь внутренней гармонии и делает добрее по отношению к окружающим.

О ЧЕМ ЕЩЕ НУЖНО ПОМНИТЬ

Срок жизни лошади довольно велик и в среднем составляет 25 лет. Если вы хорошо за ней ухаживаете и регулярно приглашаете ветеринара, он может быть и больше. Иными словами, перед покупкой лошади задумайтесь, готовы ли вы посвятить систематическому уходу за животным несколько десятков лет. При возникновении малейших сомнений откажитесь от покупки и остановитесь на варианте аренды.

У вас не так много свободного времени? Выбирайте лошадей местных пород: они хорошо переносят наш климат, довольно послушны и некапризны, не требуют от владельца больших усилий по уходу и содержанию. Аллергия на лошадиную перхоть – довольно распространенное явление, и вы можете даже не подозревать о ее наличии, пока не начнете плотно общаться с животными. Если вы приобрели лошадь и у вас обнаружилась

аллергическая реакция, от контактов с ней придется отказаться, – это может превратиться в личную драму, если вы успели к ней привязаться. Поэтому перед покупкой (в идеале – перед первым контактом) сдайте необходимые тесты.

Не стоит заводить лошадь, если:

- ✓ *вы планируете навещать конюшню время от времени. Уход за лошадыю требует постоянного участия владельца;*
- ✓ *главный мотив покупки – престижность породы и повышение собственного статуса. Животное – не дорогая игрушка, о которой можно забыть; его нужно искренне любить, и это касается не только лошадей;*
- ✓ *вы не испытываете глубокой симпатии к конкретной лошади. Она обязательно почувствует ваше отношение, и наладить полноценный контакт не удастся;*
- ✓ *вы не готовы вкладывать большие суммы в содержание, уход, приобретение необходимого оборудования и т.д. Даже если сейчас кажется, что это финансовое бремя вам по силам, помните, что траты, на которые вы рассчитывали изначально, могут многократно возрасти в случае болезни животного, смены конюшни и других непредвиденных обстоятельств.*



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

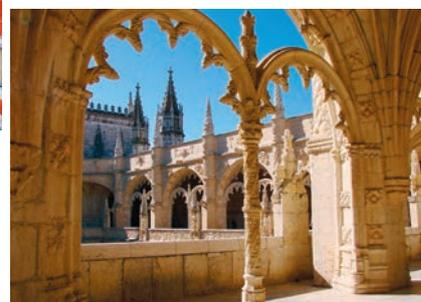
Тел. (495) 646-77-33, (495) 220-11-10

г. Москва, ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

www.psy-centre.ru

Своеобразная эклектика ПОРТУГАЛИИ

На самом западе Европы, на берегу Атлантического океана, расположилась Португалия – страна с богатой историей и мягким климатом. Здесь правили великие короли, рождались и воплощались героические замыслы, создавались и рушились империи. Чем же конкретно Португалия может быть интересна путешественнику?



Лиссабон

Изучение Португалии, конечно, стоит начать с ее столицы. Несмотря на многовековую историю, архитектурных достопримечательностей здесь не так много: в 1775 году город разрушило землетрясение, многие здания превратились в руины. Но каждый памятник и дворец, сохранившийся до наших дней, стоит пристального внимания туристов.

Один из самых посещаемых районов Лиссабона – Байша. Здесь прежде всего следует посетить монументальную Торговую площадь, поражающую как размахом, так и красотой построек. С площади открывается великолепный вид на реку Тежу. Помните, что купаться в черте города

не принято, для этого нужно выехать за его пределы. Подъемник Санта-Жушга, возносящий всех желающих на высоту 42 м над Лиссабоном, также обязателен для посещения.

В районе Белен обязательно загляните в монастырь Жеронимуш, в стиле которого можно проследить черты готической, мавританской и даже индийской архитектуры. А если вы хотите увидеть средневековый Лиссабон, отправляйтесь в Алфаму – это единственный район, не пострадавший в результате злосчастного землетрясения. Узкие средневековые улочки, низкие дома и море красок окунут в атмосферу прошлых веков.

Коимбра

Коимбра, древняя столица Португалии, славится старейшим в стране университетом. Вся городская жизнь подчиняется его графику, поскольку большая часть населения имеет к нему отношение: это либо студенты, либо преподаватели, либо просто сотрудники и обслуживающий персонал. Если вы мечтали побывать в настоящем университетском городке, в Коимбре ваша мечта исполнится: все здесь буквально дышит жаждой знаний и приключений.

Территория университета открыта для посещения. Можно взять обзорную экскурсию, а можно самостоятельно погулять по корпусам: проверяющих на входе нет. Внутреннее убранство отличается большой оригинальностью, особенно на взгляд российского туриста. У некоторых помещений каменные своды, что создает дополнительный колорит.

Рядом с университетом находится несколько соборов. Самый древний из них – Се-Велья, ведущий свою историю с XI века. Воинственный вид и красивая внутренняя облицовка – главные отличительные черты собора.



Гуляя по Коимбре, не забудьте приобрести путеводитель, чтобы не заблудиться в бесконечных закоулках, тупиках и поворотах этого древнего города.

Порту

Еще одна столица, но не Португалии, а мирового производства портвейна – Порту. Город расположен на многочисленных холмах, поэтому пешая прогулка требует и времени, и сил, но красота местных достопримечательностей сполна компенсирует ваше усердие.

Прежде всего, внимания заслуживает местный кафедральный собор, построенный в XII веке. И его внешний вид, и его помещения выглядят несколько мрачно, но именно это и делает собор таким притягательным. А со смотровой площадки открывается восхитительный панорамный вид на Порту. Замок Гимарайнш – свидетель яркой истории Португалии. Построенный на отвоеванной у мавров территории в X веке, он не раз менял свой облик за тысячелетнюю историю. Сейчас замок полностью реконструирован и открыт туристам. В оживленном районе Рибейра также есть что посмотреть. Между посещением «Каза-ду-Инфанти», где родился некогда знаменитый Генрих Мореплаватель, и фонтана «Кубуди-Рибейра» стоит перевести дух в местном колоритном кафе. Книголюбы обязательно должны заглянуть в Livraria Lello – один из самых больших и красивых книжных магазинов мира. Считается, что его завораживающими интерьерами вдохновлялась Джоан Роулинг, создавая образ школы волшебства «Хогвартс».



Побывать в Порту, не попробовав портвейн, значит потерять время зря. Чтобы продегустировать вина, отправляйтесь в винный погреб Sandeman. Сама дегустация проходит на террасе, с которой открывается чудесный вид на реку.



Эвора

Эвору называют музеем под открытым небом: здесь представлено невероятное разнообразие древнеримских, мавританских и христианских достопримечательностей. Самым древним сооружением на этой территории является кромлех Алмендриш – группа менгиров (Огромных каменных глыб, обработанных человеком – *Прим. ред.*), имеющая не менее загадочную историю, чем Стоунхендж. Этот расположенный неподалеку от Эворы языческий памятник создан не позднее третьего тысячелетия до н.э.



Римский храм Дианы построен гораздо позже, в I веке н.э., но также пользуется популярностью у туристов. К слову, к самой богине Диане сооружение не имеет никакого отношения – оно посвящено императору Октавиану Августу. Изначально храм использовался как театр, но за долгие века своего существования успел побывать складом оружия, местом казни, скотобойней и мясной лавкой. К настоящему моменту все средневековые пристройки к зданию демонтированы и храм предстает перед туристами в первозданной, пусть и несколько пострадавшей красоте.

Чтобы ощутить дух города, посетителям Эворы нужно прогуляться по площади Жиралду. Хотя сейчас она выглядит уютно и почти современно, еще несколько веков назад площадь была традиционным местом казни государственных преступников и еретиков.

Синтра

Синтра – настоящее средоточие замков, что неизменно привлекает сюда любителей средневековой архитектуры. Лучше всех сохранился Дворец города. Он был создан в эпоху господства мавров и после захвата территории христианами неоднократно перестраивался, так что о его исходном облике судить трудно. Дошедшие до нас постройки отражают аутентичный португальский стиль мануэлино, смешивающий готику, индийские и арабские мотивы.

Мавританский замок, напротив, практически не подвергался изменениям с момента создания. Правда,

поддержанием его достойного вида долго не занимались, поэтому сейчас от него остались только массивные крепостные стены, часовня и цистерна, в которой когда-то арабы запасали воду на случай вторжения. По преданию, где-то в стенах крепости или в пещерах под ней (она стоит на высоком холме) спрятаны сокровища мавров, так что у туристов есть шанс попытаться счастья. Впрочем, сокровища можно не искать, а вот прогуляться по замковым стенам и полюбоваться видом на город нужно обязательно.

Кинта-да-Регалейра ведет свою историю с XVII века. Это была ничем не примечательная усадьба, пока в 1892 году ее не купил миллионер Антониу Монтейру. Будучи глубоко образованным человеком, он решил создать на территории усадьбы необыкновенные сооружения, полные головоломок и намеков на тамплиеров и масонов. Парк, разбитый вокруг дворца, кажется совершенно диким, но это иллюзия: даже камни для его оформления привезены и отточены специально. Система гротов и лежащих под ними пещер также создана человеческими руками, но в пещеры туристов, к сожалению, не пускают. Каждый элемент парка полон глубокого смысла и выполняет определенную роль в общей конструкции, над разгадкой тайны которой ученые бьются до сих пор.



Фуншал



Остров Мадейра, знаменитый чистым воздухом и пейзажами, должен хотя бы однажды посетить каждый. Фуншал – столица Мадейры, сочетающая современную функциональность с историческими достопримечательностями. Чтобы выполнить культурную программу, посетите монастырь Святой Клары. Как практически любой архитектурный памятник Португалии, монастырь прекрасно соединяет христианские и арабские мотивы. С декоративной точки зрения постройки превосходно сохранились. Монастырь, к слову, действующий и до сих пор принадлежит францисканским монахам. В Фуншале есть несколько ботанических садов, представляющих как местную фауну, так и обитателей других стран. Если останутся силы, посетите усадьбу Палейру. Она сама закрыта для туристов, но ее парк восхитит любителя живописных пейзажей. В парке несколько тематических садов, каждый выражает определенную идею: например, в Саду леди все кусты оформлены в виде павлинов. Конечно, нельзя покинуть Фуншал, не посетив один из его пляжей. Все они отличаются чистотой и комфортом, но учитывайте, что они галечные, к тому же сравнительно небольшие, так что в сезон с поиском места могут быть проблемы.



Что стоит помнить, отправляясь в Португалию:

- в крупных городах вроде Лиссабона и Порту с английским обычно нет проблем, а вот в других местах объясниться будет сложнее. Знание испанского мало поможет: разница в произношении с португальским довольно велика. Поэтому лучше заранее купить русско-португальский разговорник;
- общаясь с местными, не сравнивайте Португалию и Испанию, иначе запросто спровоцируете конфликт;
- любительницам шопинга стоит нацелиться на Лиссабон. Самые большие скидки приходятся на август–сентябрь и январь–февраль;
- в Португалии чуть холоднее, чем в странах Средиземноморья, что обусловлено влиянием Атлантического океана. Даже на юге в сезон вода прогревается всего до 21-22 °С, на востоке температура еще ниже.



Ольга
Циби́на

«ЛЮБИТЕ СЕБЯ БОЛЬШЕ,
чем еду в тарелке!»

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

Не так сложно похудеть, как удержать желаемый вес, одновременно сохранив здоровье и хорошее настроение. О том, как это сделать проще всего, мы поговорили с автором программы «ДНК Стройности» Ольгой Цибиной.

Ольга, чем ваша программа «ДНК Стройности» отличается от прочих программ похудения? И что для вас главное в достижении стройного тела?

Чтобы запустить механизм снижения веса успешно и на всю жизнь, нужно задуматься о состоянии здоровья. Но хорошее здоровье возможно тогда, когда наши клетки питаются правильно и очищаются своевременно.

В Университете Рокфеллера доктором Алексисом Каррелем был проведен опыт. Он взял у курицы биопсию и поместил в специальную пробирку, обеспечив клеткам самое главное, что необходимо для их жизни, а именно: доступ кислорода, доступ питательных веществ, возможность выводить отходы. Курице, к слову, было 12 лет к тому моменту. А мы знаем, что 12 лет для курицы это много. Она умерла очень скоро. Как вы думаете, сколько прожили клетки? Более 30 лет!

Они пережили даже самого доктора, который запустил эксперимент, и в итоге специалисты университета пришли к выводу, что эти клетки смогут жить вечно! Итак, самое главное: питание, кислород и очищение. Именно на эти 3 пункта я обращаю внимание прежде всего на занятиях в своей школе стройного тела «ДНК Стройности».

Чтобы обладать стройным телом без целлюлита, необязательно истязать себя в спортзале, хотя движение – очень важный элемент для достижения стройности. Но в школе мы учим выбирать только такие движения, которые нравятся, потому что то, что не нравится, мы бросаем рано или поздно.

Также мы не считаем КБЖУ (Соотношение калорий, белков, жиров и углеводов – Прим. ред.), для клетки гораздо важнее, как поступают и расходуются глюкоза и кислород. Необходимо беречь наши клетки, чтобы

«Наше отношение к еде должно быть таким: есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»



они не «изнашивались» и мы не старели стремительно. Все могут в 40, 50, 60 лет выглядеть на десяток лет моложе, но не все знают, как это сделать правильно.

Какие методы обретения стройности вы предлагаете?

Один лишь подсчет КБЖУ и хождение в спортзал не решат вашу проблему, если вы не бодибилдер или не фитнес-модель. Вы бросите это дело очень скоро. О бессмысленности повышения доли белка в рационе, постоянного подсчета калорий я писала в своей книге «Как похудеть на 15 кг и забыть о диетах навсегда».

Мой метод прежде всего опирается на знание биохимических процессов в организме и физиологии. Что происходит с едой, когда она поступает в организм? Многие об этом не задумываются. Они мыслят так: «Если я получу лишнюю калорию, она обязательно превратится в жир», но это неправда. В 2016 году ученые нашли у человека еще один «орган» – микробиом. Его вес может достигать 5 кг! Именно этот «орган» борется за синтез необходимых витаминов и минералов. От него зависят наша гладкая кожа, здоровая печень, почки, сердце, и, конечно, он открывает путь к стройному телу, приятно пахнущему без дезодорантов. Кроме того, на занятиях мы не обходим тему психологии. Наше отношение к еде должно быть таким: есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Но в мире, где многие люди получают наслаждение с помощью еды и испытывают много искушений, перенастроить себя очень тяжело. Поэтому здесь приходит на помощь нейролингвистическое программирование, которое помогает установить новые нейронные связи с едой. Человек должен любить себя больше, чем еду в тарелке.

В чем, по-вашему, главные причины возвращения лишних килограммов?

По статистике, только 5% худеющих стабилизируют свой вес на всю оставшуюся жизнь. Увы, это правда. Во-первых, самая большая ошибка людей – скорость похудения. Они хотят быстрого снижения веса к какому-нибудь событию. Но вся наша жизнь – это и есть самое большое событие!

Во-вторых, дело в срывах и хождении по кругу с ограничениями. Ограничения – это тесные рамки, которые человек обозначает сам себе. Иногда их стоит немного расширить, и проблема со срывами сразу уходит.

Не читайте и не проверяйте на себе те краткосрочные диеты, которые рекомендуют в Интернете, если точно знаете, что всю жизнь так питаться не будете. Диета должна быть длиною в жизнь.

Какие еще бонусы, кроме стройности и оздоровления, может предоставить ваша программа?

Самый главный бонус – человек становится диетологом для себя самого и своей семьи, экспертом по питанию, перестает быть зависимым от краткосрочных диет, срывов и больше не возвращается к диетологам и не набирает лишний вес. Он меняет свои привычки на новые, которые входят в его жизнь плавно, медленно и верно.

Еще один бонус – возврат к красоте, данной изначально Творцом. Вы приобретаете то тело, которое должны были иметь от рождения. Все красивы, только многие портят себя едой и неправильным образом жизни. А еще я всегда остаюсь со своими клиентами в дружеских отношениях, а с некоторыми из них мы очень сильно сдружились.

Недавно вы провели эксперимент, набрав вес, а затем сбросив. В чем был его смысл?

О да-а-а, это было непросто! Никогда не повторяйте это в рамках даже эксперимента.

Я доказала, что вес человека – понятие относительное. При моем росте в 167 см многие скажут, что вес 57 кг – это норма. Увы, это не так. Идеальный вес не поддается вычислению никакими математическими формулами, это тот вес, имея который вы смотрите в зеркало и получаете кайф при виде плоского живота, гладкой кожи. Все это я имею только при 46-47 кг. У меня сразу улучшается состояние кожи, волос и ногтей. Также я доказала, что обычная домашняя еда может вызывать лишний вес.

Ольга, и все же, какой главный совет вы можете дать нашим читательницам?

Любите себя больше, чем еду!

Тел.: + 7 (915) 088-19-27

IG: theslimolga | FB: theslimolga

Сайт: pohudeite-bistro.ru Email: tsibina-olga@bk.ru

VK: o.tsibina | YouTube: Ольга Цибина



SWISS DENTAL CLINIC

GARGANTINI

LUGANO

Стоматологические клиники доктора Антонини - это современные швейцарские клиники, расположенные в городе Лугано и в Тессерете. Основателем и руководителем клиник является доктор-стоматолог Леондро Антонини, высококлассный специалист, обладающий 25-летним опытом работы в области стоматологии.

Деятельность клиник Леонардо Антонини характеризуется высочайшим качеством предоставляемых услуг, максимально направленных на высокий уровень эстетики.

Используются инновационные технологии, новейшее оборудование и материалы от ведущих швейцарских и мировых производителей, что позволяет безболезненно, быстро и качественно провести профилактику и лечение зубов.

Швейцарское качество и гарантия на 10 лет!

Доктор Антонини предоставляет возможность связаться с русскоязычными пациентами, обслуживаемыми у него в последнее время, а также посмотреть примеры выполненных работ.

Персонал **Swiss Dental Clinic GARGANTINI** доктора Антонини, расположенной в Лугано осуществляет полную организацию проживания и лечения. Возможен контроль на расстоянии для тех, кто возвращается в Москву, Санкт-Петербург, Киев (в Россию или на Украину).

Swiss Dental Clinic GARGANTINI обеспечивает лечение в комфортабельных стоматологических кабинетах, а пациенты обслуживаются русскоговорящим персоналом.

Swiss dental clinic Лугано центр

via Guglielmo Marconi, 2
6900 Lugano - Switzerland
Tel. +41 91 923 10 02
Fax +41 91 943 59 85
Email: info@leandroantonini.ch

Swiss dental clinic Лугано-Тэссэре

via Fontana, 1-6950 Tesserete - Switzerland
Tel. +41 91 943 59 81

**Мы работаем с понедельника
по субботу**

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ
УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



WWW.LEANDROANTONINI.CH/RU

заходите к нам на Facebook! 

Тел. **+41 78-632-17-99**
Говорим по-русски
Viber и WhatsApp



ПСИХОСОМАТИКА:



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Психосоматика – подраздел медицины и психологии, изучающий влияние эмоциональных состояний и психологических травм на возникновение и развитие телесных болезней. Начало этому направлению положили еще древние греки и индийцы, полноценное научное обоснование оно получило в XX веке, и лишь в наши дни к нему стали относиться как к настоящему подспорью в лечении пациента. Психосоматическая реакция возникает при затяжном стрессе, когда человек длительное время находится под психологическим давлением. Сам по себе стресс не вреден: если вы способны адаптироваться к нагрузке, выплескивая избытки отрицательной энергии, заработать психосоматическое заболевание вы не рискуете. Но проблема в том, что социум негативно относится к бурному проявлению эмоций: мужчины не плачут – это лишь один из стереотипов, следование которым губительно сказывается на здоровье. Большая часть из нас не дает отрицательным эмоциям выйти наружу, загоняя их в подсознание, и именно такая реакция провоцирует психосоматические болезни. Каким же образом проявляется психосоматика?

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Первой в списке заболеваний, в большинстве случаев имеющих психологическую природу, идет бронхиальная астма. Специалисты в области психосоматики полагают, что главные признаки астмы – затрудненное дыхание и кашель – замещают взрослым плач. Младенец, испытывая дискомфорт, плачем произвольно привлекает внимание матери, и постепенно ее появление начинает ассоциироваться у него с устранением этого дискомфорта. Если подрастающий ребенок не получает от матери должного внимания, его подсознание услужливо предлагает способ добиться заботы и любви с помощью заместителей плача – одышки

и кашля. Таким образом, с точки зрения психосоматики, астма – не что иное, как способ привлечь к себе внимание и заставить окружающих заботиться.

По схожим причинам возникает и язва желудка и ДПК. Это проблема тех, кто также считает, что не получает поддержки от окружающих. Язва – выражение детской обиды на мир, не готовый заботиться о нас. К слову, питание, прописываемое людям с этой болезнью, неслучайно напоминает детское: каши, легкие супы и отварное мясо. На деле первый, кто не заботится себе, не удовлетворяет свои потребности, – это сам больной язвой, хотя он этого и не понимает.

Диабет – еще одно психосоматическое заболевание.

Оно выражает острую нехватку положительных эмоций и утрату интереса к жизни. На каком-то этапе, достигнув определенных карьерных высот (или, наоборот, выйдя на пенсию) и отправив детей во взрослую жизнь, человек начинает ощущать внутреннюю пустоту, чувство ненужности и разочарование. Пытаясь заполнить пустоту едой, он набирает лишний вес, который и запускает механизм развития диабета.

В возникновении артритов также чаще всего виновны психологические проблемы. Излишняя строгость к себе и нетерпимость к окружающим – вот основа развития артрита. Человек испытывает гнев и разочарование, потому что кто-то (чаще всего вторая половина и дети) не оправдал его ожиданий. При этом внешне он кажется совершенно спокойным, и окружающие даже не подозревают, какие внутренние бури его одолевают.

Проявления аллергии всегда разнообразны, поэтому человеку, столкнувшемуся с ней, не приходит в голову заподозрить психосматику. Есть много факторов, провоцирующих развитие аллергии, но не существует никаких объяснений, почему в одном случае она возникает, а в другом – нет. Среди возможных причин: пережитая травма, причем необязательно в детском возрасте, неприятие черт личности, связанных с носителем аллергена (аллергия на кошек часто возникает из-за неприятия качеств, олицетворяемых ими: независимости и непредсказуемости), повышенная тревожность, обидчивость, подавленный гнев.

Рак также относится к числу психосоматических болезней. Не всегда, но довольно часто он появляется именно на фоне психологических проблем. Чувство вины, разочарование и глубокая обида – вот три кита, на которых держится рак. Причем конкретная его разновидность связана с определенной проблемой: например, рак груди чаще всего возникает у женщин, задавленных бытом и семейными заботами, забывшими об удовлетворении своих потребностей.

КАК РАСПОЗНАТЬ

Список психосоматических заболеваний можно продолжать, но не всегда психологические проблемы находят выражение в полноценной болезни. Иногда это лишь отдельные симптомы: головокружение, внезапная слабость, дрожь в конечностях, судороги, тошнота и пр. Если какие-то из этих симптомов возникают у вас на фоне стресса, можете не сомневаться: дело в психосматике.

Еще один возможный признак психосматики – появление заболевания через некоторое время после травмирующего события. Впрочем, это может быть и совпадением, поэтому каждый такой случай заслуживает отдельного рассмотрения. На несомненную психологическую природу болезни указывает ее хронический характер. Если вы длительное время пытаетесь вылечить какой-то орган, но проблема возвращается снова и снова, значит, она куда глубже, чем вам кажется. Также о психосоматической природе недуга говорит отсутствие его подтверждений на уровне физических показателей: к примеру, человек жалуется на боли

в желудке, но анализы, УЗИ и прочие методы обследования не находят источник боли.

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ

Если вы распознали у себя психосоматическое заболевание, прежде всего вам нужно понять его причину – самостоятельно или при участии психолога. Если же вы хотите предотвратить его появление или избежать рецидива, боритесь с причиной возникновения проблемы – подавленными эмоциями. Научитесь не сдерживать их: высказывайте претензии обидчикам, плачьте и смейтесь, если испытываете в этом потребность, заведите хобби, требующее больших энергетических затрат. Йога, массаж и прогулки в парке или лесу также благотворно сказываются на эмоциональном фоне. Если стрессовая ситуация уже наступила, переключитесь на что-нибудь другое: чтение книги, приготовление пищи, общение с друзьями и т.д.

МИФЫ

Как любое популярное явление, психосматика обрастает собственными мифами, не соответствующими реальности. Самый распространенный из них – *любое заболевание обусловлено психосматикой*. Конечно же, это не так, поэтому при первых симптомах подступающей болезни не нужно тут же бежать к психологу. Чаще всего причина недуга проста и лежит на поверхности. Вопреки народному мнению, не все болезни от нервов. Следующий миф – *прямая связь между психологической проблемой и болезнью*. Согласно вульгарным трактовкам психосматики, любая отрицательная эмоция или ситуация тут же превращается в недуг: например, если человек взваливает на себя слишком большую ношу, у него обязательно возникнут боли в спине. На самом деле связь не такая прямая и очевидная; требуется время, прежде чем переработанные эмоции осядут в подсознании и спровоцируют болезнь.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Психосоматические проблемы бывают не только у людей, но и у животных. Известны случаи, когда после переезда в другое место у домашних собак и кошек развивались патологические симптомы, являвшиеся следствием нервного срыва.

Явление стигматов (кровоподтеки на теле у глубоко верующих людей), раньше считавшееся чудом, сейчас многими рассматривается как проявление психосматики.

ЧТО ПОЧИТАТЬ

Подробнее узнать о сути психосматики и о том, с какими психологическими проблемами могут быть связаны болезни, можно в следующих книгах:

- С.А. Кулаков «Основы психосматики»;
- Лиз Бурбо «Слушай свое тело – твоего лучшего друга на Земле»;
- Луиза Хей «Исцели свое тело»;
- Антонио Менегетти «Психосматика».

НЕ СЫПЬ МНЕ СОЛЬ НА РАНУ

Психологические травмы: проявления и последствия

Все мы хотя бы однажды слышали о психологических травмах – вреде, наносимом психике в результате угрожающего или стрессового воздействия. Под таким воздействием обычно подразумевают опасные для жизни ситуации: смертельный риск, военные действия, стихийное бедствие и т.д. Но чаще психологическую травму человек получает в «бытовых» условиях, когда его жизни и здоровью ничто не угрожает. О том, как возникает подобная травма и чем она опасна, – в нашем сегодняшнем материале.

Прежде всего нужно сказать о разнице между психической и психологической травмой. В первом случае психика индивида не может нормально функционировать и нарушения в ее работе очевидны окружающим: пострадавший не способен связно рассуждать, иногда забывает события из прошлого и даже не узнает близких. Во втором случае человек продолжает обычное существование и внешне кажется абсолютно здоровым, но его душевное состояние оставляет желать лучшего.

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ

Негативное событие может травмировать человека любого возраста. Но чем старше мы становимся, тем лучше противостояем отрицательному воздействию извне (если не считать исключительных ситуаций вроде природных катаклизмов или террористических

актов – здесь психика взрослых даже в большей опасности, поскольку они, в отличие от детей, осознают всю серьезность положения). Соответственно, большую часть психологических травм приобретают в раннем детстве: ребенок не ожидает, что мир может быть агрессивен, жесток или просто недобр, поэтому не способен абстрагироваться от травмирующих событий, как часто поступают взрослые.

Помимо разделения на «детские» и «взрослые» травмы, существует и классификация по характеру их причины. Первая группа причин связана с *переживанием обиды и разочарования*. Окружающий мир тем или иным образом обманул ожидания человека: малыш потерялся в незнакомом месте; желанное место, ради которого сотрудник без устали трудился много лет, досталось другому.

Травмы второй группы случаются, *когда мы сталкиваемся с агрессией* в том или ином виде: одноклассники травят подростка; отец поднимает руку на ребенка или мать.

Третья группа – *ситуации измены и предательства*: проснувшись, ребенок не обнаружил рядом взрослых (он решил, что его бросили); партнер изменил. Наконец, травмы четвертой группы возникают в *ситуациях утраты или расставания*: родители разводятся; умирает близкий человек. В последнем случае часто

возникает страх смерти, который впоследствии выражается ипохондрией и нездоровым интересом к теме смертельных болезней.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТРАВМА

Травмирующее событие необязательно связано со значительными переменами в жизни вроде смерти или развода родителей. Иногда нанесший вред эпизод может быть на первый взгляд настолько незначительным, что едва ли можно самостоятельно его вспомнить – и, соответственно, понять, каким образом он мешает счастливо жить. Например, школьника вызвали к доске, когда он не выучил урок, и он не смог вспомнить даже то, что знал (страх), учительница проявила чрезмерную строгость (испыт, боязнь наказания), к тому же над ним посмеялся весь класс (насмешка = агрессия). Через 20 лет подобную ситуацию трудно извлечь из своей памяти, но психика продолжает хранить комплекс заложенных в тот момент отрицательных эмоций. В результате человек боится, что мир его накажет или проявит по отношению к нему агрессию. Чтобы избежать этого, он старается быть предельно исполнительным и послушным («учит уроки»), в том числе в ущерб себе, лишь бы не попасть в ситуацию, аналогичную пережитой.

Когда происходит негативное событие, ребенок, еще ощущая себя центром мира, считает, что причина в нем, что он проявляет себя не так, как следует. Ему в голову не приходит, что проблема в окружающем мире, а не в нем самом. Взваливая на себя тяжелую ношу, он решает проблему за свой счет, изменяя поведение и пытаясь приспособиться под требования взрослых и сверстников, реальные или мнимые.

Конечно, это не значит, что любой ребенок, уличенный в невыполнении домашнего задания, получит психологическую травму. Все зависит от восприимчивости психики, степень которой у каждого разная, и душевного настроя в конкретный момент (если негативному эпизоду предшествовало другое неприятное событие, выведшее вас из равновесия, вы становитесь более уязвимы к последующим воздействиям).

Главное проявление психологической травмы состоит в том, что пострадавший отработывает один и тот же жизненный сценарий, который не приносит ему счастья. У мальчика была строгая, неласковая мама – во взрослом возрасте он тянется к холодным женщинам, безуспешно пытаясь заслужить их любовь. Девочку учили, что все мужчины хотят от нее одного, – либо все ее отношения длятся считанные месяцы, либо их у нее попросту нет. Взрослые не отпускали ребенка ни на шаг – он вырос несамостоятельным, неспособным находить удовольствие в одиночестве, зависимым от присутствия кого-то рядом и наличия отношений. Хуже всего в такой ситуации то, что человек передает свою модель поведения детям и они наследуют от родителя негативный сценарий, который у гадалок принято называть порчей или злым роком.

Кроме того, посттравматический сценарий мы отработываем во всех сферах жизни, а не в какой-то одной. К примеру, тот самый мальчик, которого когда-то поймали на невыученном уроке, будет демонстрировать послушность не только в работе, но и в отношениях с девушкой, друзьями. Такой человек, безусловно, многим удобен, иногда он даже доволен собой, когда его хвалят за исполнительность, но внутренне ощущает себя несчастным, поскольку собственные интересы ставит на последнее место.



ПОСЛЕДСТВИЯ

Тем, кто когда-то получил психологическую травму и не справился с ней, трудно испытывать настоящее удовольствие от жизни. При этом все формальные признаки успеха и благополучия (достаток, семья, работа, социальное признание) могут быть налицо, но человеку постоянно кажется, что ему чего-то не хватает. Обращаясь к психологу, такие люди редко осознают, в чем их истинная проблема, жалуясь в основном на потерю интереса к жизни. Но все же в большинстве случаев непроработанная травма мешает гармоничному развитию, и в итоге страдают сразу несколько сфер. Запущенная травма рано или поздно приводит к психосоматическим проблемам, и человек отправляется в поход по многочисленным врачебным кабинетам, тщетно пытаясь избавиться от хронической болячки. Лечение не приводит к полному выздоровлению: либо болезнь возвращается спустя время, либо подавленные эмоции находят другое слабое место в организме, и все повторяется снова.

Годами не решаемая проблема может привести к полноценной депрессии, и тогда потребуется не только психологическая, но и медикаментозная помощь. Если ситуация зашла так далеко, восстановление будет долгим и трудным.



КАК РАСПОЗНАТЬ

Понять, что у вас имеется непроработанная психологическая травма, бывает очень сложно, ведь плохие воспоминания часто вытесняются. Требуются серьезные усилия, чтобы вспомнить травмирующий эпизод или понять, что он таковым является. Но есть косвенные признаки, по наличию которых можно заподозрить неладное.

Поскольку травма возникает в определенной ситуации, подсознательно человек стремится избегать ее повторения. Не получавший от родителей достаточно любви изо всех сил пытается угодить партнеру (из страха, что его бросят), подвергшийся агрессии старается не попадать в положение, в котором он снова станет жертвой атаки – словом или действием. Если вы замечаете, что возможность оказаться в некоей ситуации вызывает у вас сильный страх, скорее всего, дело именно в травме.

Иногда на психологическую травму указывает и *беспричинная тревога*: внешне все в порядке, но человек то и дело испытывает беспокойство по поводу и без. Страх, раздражение, скрытый гнев – постоянные спутники тех, кто не излечился от травмы. Поскольку проблемная ситуация часто не осознается, не до конца осознаются и негативные эмоции, связанные с ней. Но чем сильнее они подавляются, тем активнее просятся наружу, что и выражается в непонятных для внешнего наблюдателя (а иногда и для самого человека) эмоциональных реакциях.

Наличие *хронической проблемы со здоровьем* также может быть косвенным свидетельством травмы –

подавленные эмоции получают таким образом еще один выход. Иногда больной с упоением погружается в собственное лечение, испытывая необъяснимое удовольствие от поиска новых симптомов. Так он прячется от нежелания решать глубинную проблему, прикрываясь проблемой внешней.

Наконец, о перенесенной травме говорит *невозможность построить счастливую жизнь*. Отношения заканчиваются крахом, друзья и коллеги постоянно используют, работа приносит только нервотрепку – если эти ситуации повторяются в вашей жизни раз за разом, значит, налицо нерешенная психологическая проблема.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Вспомнить отрицательное событие и осознать его как травмирующее, понять, каким образом оно портит жизнь сейчас, и разработать новые сценарии поведения самостоятельно может не каждый, поэтому лучше всего обратиться к психологу. Но помните, что восстановление в любом случае займет какое-то время, ведь травма случилась не вчера.

Само осознание проблемы иногда приносит существенное облегчение и мотивирует человека двигаться дальше. Справившись с травмой, вы получите возможность прожить полноценную счастливую жизнь, не оглядываясь постоянно на полученный когда-то негативный опыт. Вы обязательно поймете, что все лучшее еще впереди и любая задача вам по плечу.

АЛЕНА САМОШИНА

Числа как способ управлять жизнью



Интервью: **К. Пименова**

Фото: **В. Гаврилов**

О нумерологии большинство из нас имеет туманное представление. Но, оказывается, она способна не только многое рассказать о человеке, но и дать четкое понимание жизненных циклов, удачных и неудачных периодов, а значит, и возможность управлять своей жизнью. Подробнее об этом – в интервью нашей постоянной гостьи, психолога, эзотерика и мага Алены Самошиной.

Алена, для чего нужна нумерология?

Она очень хорошо помогает понять себя, свое предназначение, задачи в жизни, сильные и слабые стороны, а также то, чему нам обязательно нужно научиться. К тому же с ее помощью мы можем осознать, что стоит или не стоит делать в этот период времени, на что следует обратить внимание, а что – отложить до более благоприятного момента.

Действительно ли на каждую ситуацию в нашей жизни влияют числа?

Давайте без фанатизма. Числа, конечно же, влияют на нашу жизнь, но они, скорее, носят рекомендательный характер. Если мы следуем рекомендациям, то ситуации и события складываются легче и успешнее. Но все же я считаю, что не стоит использовать нумерологию или любые другие эзотерические практики по каждому пустяковому шагу и действию: так мы думать и принимать решения можем разучиться. Да и опыт необходимый можем просто не получить.

Можно ли заставить числа работать на нас?

Они уже работают на нас, даже если мы этого не понимаем. Это мы часто работаем против них и получаем трудности.

Насколько эффективна нумерология в предсказании будущего?

Очень эффективна. Я считаю нумерологию самым действенным способом для прогнозирования, но подходит она только людям, у которых есть цели, планы, желания и которые знают: у Бога нет других рук, кроме твоих. Каждый год я делаю прогнозы для себя и других людей, учитывая персональные жизненные циклы и задачи и рассчитывая, когда и для чего время благоприятно. Последние года 3 таких прогнозов намного больше, чем

традиционных таро-раскладов на год. Да и я считаю, что нумерологические прогнозы эффективнее: не нужно сидеть и ждать, сбудется или не сбудется. Ты точно знаешь, что и когда тебе лучше делать: когда запускать проекты, обратить внимание на семью, заняться обучением или здоровьем, а когда наступает время отдыхать и путешествовать. Если этому прогнозу следовать, то проблемы снимаются и все организовывается как бы само собой: нужные люди, нужные места, замечательный отдых и отличные отношения.

Значит ли это, что, изменив вибрацию влияющих на нас чисел, можно раз и навсегда обеспечить себе успех и благополучие?

Можно, но менять вибрации очень сложно. Если у вас нет каких-то вибраций, то их придется нарабатывать, что достаточно долго и требует систематичности. Успех и благополучие пришли ко мне только после того, как я поменяла имя и фамилию. Раньше в моей жизни было много неприятных переживаний и единственной радостью являлась работа. Она так и осталась радостью, а вот после того как я убрала конфликт между вибрациями в имени и предназначении, страдания ушли, а благополучие пришло и живет.

Расскажите подробнее о вашем авторском курсе «Аналитическая нумерология».

На курсе я учу людей строить нумерологический паспорт, и по его окончании слушатели знают о себе практически все и могут очень быстро сделать расчеты на другого человека и понять его. Мне это помогает в консультациях: за 5 минут я узнаю о человеке больше, чем он рассказал бы мне за 2 часа беседы. А значит, могу более эффективно подобрать методы помощи и лучше сделать свою работу.

Повлияло ли знание нумерологии на вашу судьбу?

Повлияло, особенно жизненные циклы. К сожалению, знания о них пришли достаточно поздно, однако сейчас каждый год я просчитываю все нумерологические влияния и задачи, и все цели достигаются намного легче, проблем просто не возникает, а задачи решаются быстро и качественно. Да и жить со смыслом намного интереснее, чем по принципу «год прошел, и ладно».

Тел.: + 7 (495) 641-86-95, + 1 (844) 726-67-44

Сайт: alenasamoshina.ru | Skype: [alena2771973](https://www.skype.com/ru/contacts/alena2771973)

Email: info@alenasamoshina.ru | FB: [alenasamoshina](https://www.facebook.com/alenasamoshina)

YouTube: Алена Самошина

С ПЫЛУ С ЖАРУ

НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

В России традиционно тепло относятся к выпечке, и у каждой уважающей себя хозяйки есть несколько фирменных рецептов блюд из теста. Если привычные оладьи, блинчики и пироги перестали радовать, попробуйте разнообразить семейное меню выпечкой кухонь других народов.

Хачапури с сыром и яйцом

Сколько раз, отведав хачапури в грузинском ресторане, вы давали себе обещание приготовить это блюдо дома? Настало время воплотить свои планы в жизнь.

Ингредиенты

- ✓ кефир (2 стакана)
- ✓ растительное масло (2 ст. л.)
- ✓ сливочное масло (по вкусу)
- ✓ мука (600-700 г)
- ✓ твердый сыр (150 г)
- ✓ яйца (5 шт.)
- ✓ зелень (1 пучок)
- ✓ чеснок (5-6 зубчиков)
- ✓ майонез (3 ст. л.)
- ✓ соль (1 ч. л.)
- ✓ сахар (1 ч. л.)
- ✓ сода (1 ч. л.)



Приготовление

1. Смешайте муку, кефир, растительное масло, соду, сахар, соль.
2. Натрите вареные яйца и сыр на крупной терке, добавьте зелень, майонез и чеснок.
3. Разделите тесто на части, наполните их начинкой из сыра и яиц.
4. Скрепите лепешки и раскатайте как можно тоньше.
5. Жарьте на сковороде без масла на средней температуре. Смажьте готовые хачапури сливочным маслом.



Ингредиенты

- ✓ слоеное тесто (300 г)
- ✓ бекон (5-6 полосок)
- ✓ брокколи (300 г)
- ✓ красный лук (1 шт.)
- ✓ сметана (100 г)
- ✓ твердый сыр (70-80 г)
- ✓ соль
- ✓ перец

Мини-пицца с беконом и брокколи

Пицца получила в России широкое распространение, и, кажется, ничего нового в области ее приготовления придумать невозможно. Однако этот рецепт поможет вам внести в привычное блюдо новые вкусовые нотки.

Приготовление

1. Нарежьте брокколи, лук и бекон мелкими кусочками.
2. Смешайте сметану с солью и перцем.
3. Разрежьте тесто на части, сформируйте из каждой лодочку, сделав дно более тонким.
4. Смажьте дно лодочек сметаной и выложите на противень, покрытый фольгой или бумагой, положите сверху начинку. Посыпьте тертым сыром.
5. Выпекайте в предварительно разогретой до 200° духовке 20 минут.

Узбекские лепешки с луком

Эти лепешки хороши и как самостоятельное блюдо, и как дополнение к супу, бульону или мясу. Кроме того, они сохраняют прекрасный вкус и в холодном виде, так что подойдут для сытного перекуса в дороге.



Ингредиенты

- ✓ мука (300 г)
- ✓ вода (0,5 стакана)
- ✓ растительное масло (1 ст. л.)
- ✓ соль (1,5 ч. л.)
- ✓ лук (1 шт.)
- ✓ зелень

Приготовление

1. Смешайте муку, воду, 1 чайную ложку соли, хорошо замесите тесто.
2. Мелко нарежьте лук, добавьте к нему зелень и половину чайной ложки соли.
3. Раскатайте тесто и, разделив на 2 части, смажьте каждую растительным маслом.
4. Посыпьте лепешки начинкой, закатайте в рулет, а потом снова раскатайте.
5. Обжаривайте в растительном масле на среднем огне.



Американские булочки с кефиром

Американская выпечка радует своей универсальностью: ее можно есть с молоком или вареньем, а можно – с беконом или картофелем. При желании, перед тем как отправить тесто в духовку, вы можете добавить к нему начинку по своему вкусу.

Ингредиенты

- ✓ мука (250-300 г)
- ✓ кефир однопроцентной жирности (1 стакан)
- ✓ сливочное масло (100 г)
- ✓ соль (1 ч. л.)
- ✓ разрыхлитель (1 ч. л.)
- ✓ сода (1/4 ч. л.)

Приготовление

1. Образуйте смесь из муки, соли, разрыхлителя и соды.
2. Добавьте к массе масло и в последнюю очередь кефир. После добавления каждого ингредиента перемешивайте.
3. Тонко раскатайте и образуйте из теста кружочки.
4. Выпекайте на бумаге 10 минут в предварительно разогретой до 220° духовке.

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ – ЭТО МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?



Современная женщина не просто хранительница семейного очага, она – надежный тыл, а нередко и основной "добытчик", обеспечивающий семью. При этом каждая хочет быть счастливой, чувствовать себя красивой и привлекательной, вне зависимости от возраста, характера, взглядов на жизнь. И сегодня, как никогда, женщине нужны силы, эмоциональная устойчивость и, конечно же, хорошее здоровье. Выбирая заботу о семье или занятие бизнесом, в любой период своей жизни женщина должна понимать особенности своего организма, предел его возможностей, знать свой адаптационный ресурс. Для сохранения здоровья на долгие годы особо актуальна профилактика, основанная на увеличении функциональных резервов и повышении запаса прочности организма.

Восстановление организма за счет сохранившихся ресурсов и их стимуляции лежит в основе реабилитационно-оздоровительных решений, разработанных для женщин в клиниках доктора Блюма.

Наиболее востребованные реабилитационно-оздоровительные решения:

Реабилитационно-оздоровительное решение **"ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА"**

Функциональная диагностика позволяет выявить все слабые звенья опорно-двигательного аппарата и провести работу, направленную на профилактику дегенеративных изменений костной ткани, возникновения пояснично-крестцового остеохондроза, варикозного расширения вен и опущения внутренних органов. Важнейшим аспектом данного решения является подготовка структур малого таза к благоприятному вынашиванию беременности и родоразрешению.

Реабилитационно-оздоровительное решение **"ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ"**

С помощью функциональной диагностики опорно-двигательного аппарата определяется, насколько сместился центр тяжести и как распределена нагрузка на пояснично-крестцовый отдел. Реабилитационно-оздоровительные акценты направлены на устранение возникших во время беременности функциональных изменений в опорно-двигательном аппарате (гиперлордоз в поясничном отделе позвоночника, гиперкифоз в шейном отделе позвоночника); обеспечение каркасом внутренних органов: обратное развитие мышц живота, тазового дна, укрепление мышц груди, спины; улучшение обмена веществ и уменьшение локальных жировых отложений и объемов.

КЛИНИКА В МАРБЕЛЬЕ (Испания)

Urb. Rocio de Nagueles, c\Las Campanillas, 8. Marbella, Malaga. Spain
Тел.: + 34 (663) 797-569
+ 34 (952) 865-928
+ 37 (259) 464-042

КЛИНИКА В МОСКВЕ

Россия, Москва, Ленинский проспект, 131
Тел.: 8 (800) 505-54-70
+7 (495) 438-01-45
+7 (925) 150-59-01
E-mail: doctor@doctorblum.ru



Стартурс консалтинг

Вы развиваете бизнес. Мы его сопровождаем.

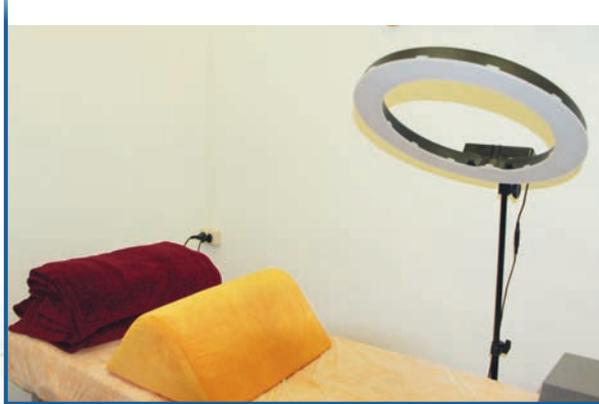
**Частный бухгалтер
Инна Зими́на**

Сайт: инна-зими́на.рф
Тел.: +7 (926) 059-73-32
Email: 0597332@mail.ru
Skype: [innazg1](https://www.skype.com/name/innazg1)

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

РЕКЛАМА

Москва, м. «Проспект мира»,
ул. Гиляровского, д.57, к.1



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

Ирина Чекалина

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

ДОЛГОВЕЧНАЯ КРАСОТА

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

СОХРАНЕНИЕ КОМФОРТА

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

ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

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

Мастер Ирина Чекалина оказывает и другие услуги:

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

ОЧАРОВАНИЕ И КРАСОТА ДОСТУПНЫ КАЖДОЙ!

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

