

Бизнес-леди *life*

Еще один шаг к успеху!

BUSINESSLADY-LIFE.RU

10-11/2018

16+

СТИЛЬ

*магическая сила
фиолетового*

В ДОРОГУ!

*этикет в
путешествии*

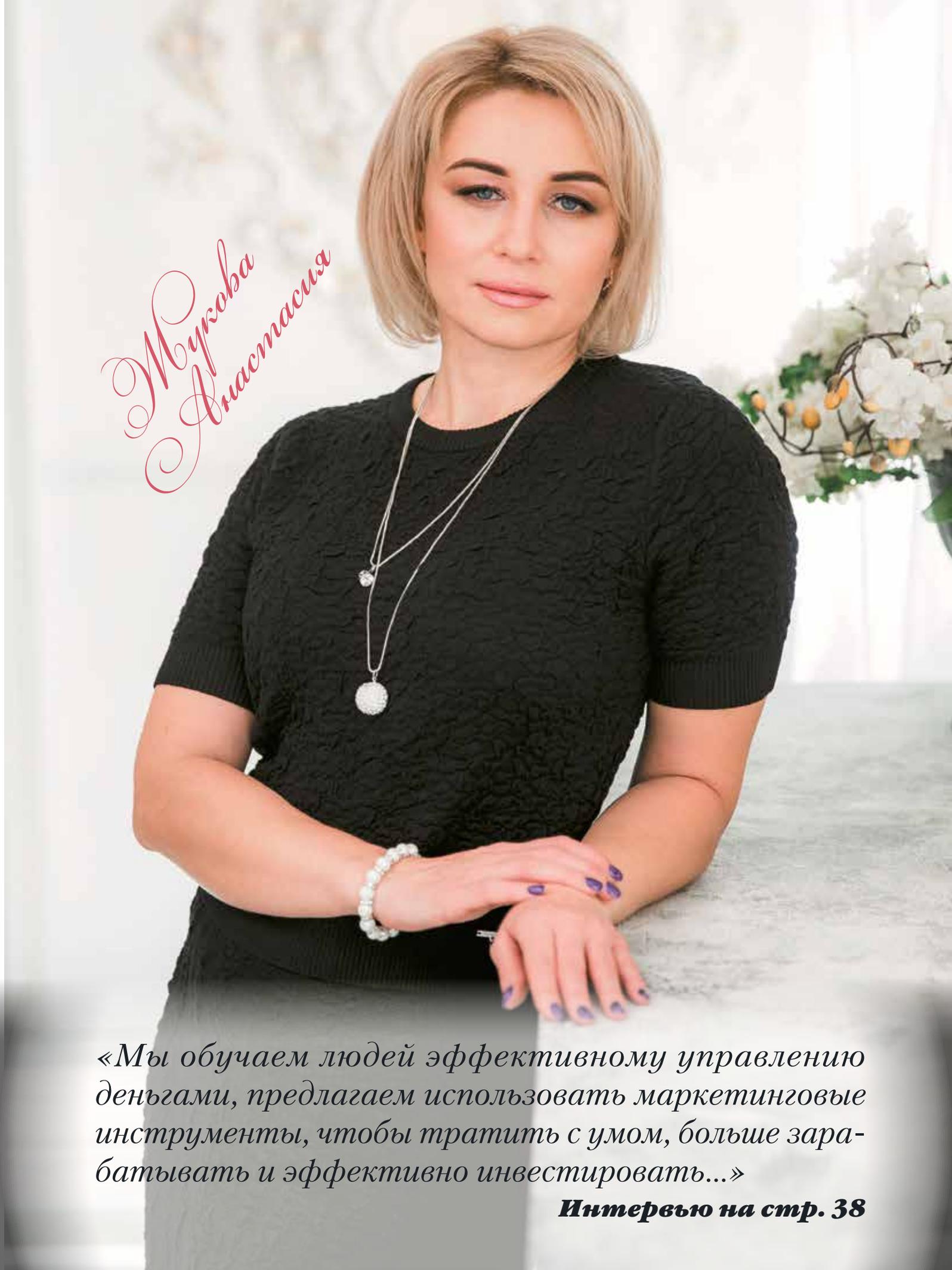
нумеролог

ЛЮДМИЛА

РАБЧЕВСКАЯ:

*«Счастье - это
эволюция души»*



A portrait of a woman with short, light blonde hair, wearing a black textured short-sleeved top. She is wearing a long necklace with a large circular pendant and a pearl bracelet. Her hands are resting on a light-colored surface. The background is bright and slightly blurred, featuring white flowers and greenery.

*Муркова
Анастасия*

«Мы обучаем людей эффективному управлению деньгами, предлагаем использовать маркетинговые инструменты, чтобы тратить с умом, больше зарабатывать и эффективно инвестировать...»

Интервью на стр. 38

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)



6

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

6 Как работать с отзывами

МАРКЕТИНГ

10 Чем плохи манипуляции в бизнес-текстах

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

12 Людмила Рабчевская: «Счастье – это эволюция души»

УСПЕХ

- 16 Вера Янышева. Как избавиться от негатива?
20 Александра Сергеева: «Заказчика важно удивлять»
24 Наталья Николаева: «Миром правит гармония»
34 Юлия Токарская. Что нужно для счастливого брака?
38 Анастасия Жукова: «Смогли мы – сможете и вы!»
44 Полина Вийра. Европейский отдых на высшем уровне

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 23 Алена Самошина. Магическая сила рун
56 Нурия Дианова: «Хотеть, делать и наслаждаться»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

БУДЬТЕ ГРАМОТНЫ

15 Ставим правильно ударение!

СТИЛЬ

26 Многогранная сила фиолетового

НА ОБЛОЖКЕ:

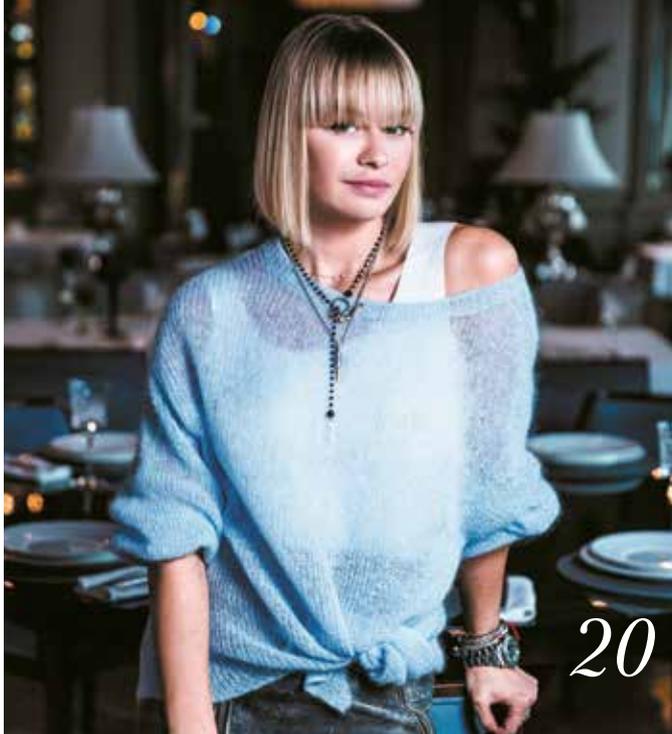


Нумеролог

Людмила Рабчевская

«Нумерология – это уникальная возможность решить практически любые жизненные вопросы: например, как гармонизировать и укрепить отношения между мужем и женой или мамой и детьми; почему девушка не может выйти замуж (нумерология подскажет причину и что ей нужно сделать, чтобы встретить любимого). Это знание дает возможность: познакомиться с самим собой через дату рождения, так как числа в ней – зашифрованная информация, энергия, данная нам при рождении; узнать о своих способностях, талантах, социальных задачах, кармических, родовых историях, о карме денег и о том, как ее улучшить, о здоровье, сексуальности и многом-многом другом, что помогает человеку раскрыться и быть более счастливым. А выяснение значения имени или подбор имени ребенку – вообще фантастика!..»

Читайте интервью на стр. 12



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

30 Ольга Тарасюк. Секрет идеального татуажа

ПСИХОЛОГИЯ

32 Вопросы психологу

ВОЯЖ

46 Путешествие духа. Места силы России

ЭТИКЕТ

52 В дорогу! Этикет путешествия

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

58 Блюда из грибов

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

40 Всевластное время

ЛИКИ ИСТОРИИ

42 Любимые женщины Ивана Тургенева

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

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

Бизнес-центры

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

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

Vaga/photovaga.com



Жажда, скорость, стресс — этими тремя словами я бы охарактеризовала время, в котором мы живем. Жажда, разумеется, в широком смысле слова. Еще лет 25 назад большинство из нас и представить себе не могли все блага цивилизации, которые сегодня окружают практически каждого современного человека. Рост научно-технического прогресса, стремительное развитие информационных технологий, появление новых направлений практически в каждой сфере деятельности не может не радовать... Проблема заключается в другом: в этом стремительном потоке многообразия становится все сложнее выделить самое важное для себя, особенно детям. Непросто, находясь в окружении огромного количества информации, уходить от негатива, насаждаемых стереотипов и отдавать время действительно значимому и перспективному. И второй момент, о котором необходимо помнить, — сегодня каждому из нас нужно соответствовать времени: много читать, быть наблюдательным, уметь находить и воспринимать новую информацию, более избирательно относиться к выбору окружения и людей, с которыми общаемся чаще всего, — одним словом, делать все, что необходимо для профессионального и личного роста. Значимость этого соответствия времени особенно возрастает в крупных городах, где новые технологии с невероятной скоростью внедряются в рабочий процесс и при малейшей ошибке страдает одно звено, а за ним и весь бизнес... Но все обязательно получится, — если идти всегда вперед, невзирая на трудности, а порой и на элементарную лень, и помнить, что мы живем в удивительное время! Время выбора, больших возможностей и... нескончаемого драйва!

**Главный редактор
Елена Гаврилова**



Как работать с отзывами

Отзывы – это настоящая головная боль для любой компании. Как отвечать (и отвечать ли вообще) на негативные отзывы, удалять или оставлять, вступать в дискуссию или нет? Стоит ли самостоятельно создавать положительные отзывы на свои услуги? Каждый решает эти вопросы по-своему, но, увы, не всегда успешно. Поговорим сегодня о политике поведения с отзывами. Негативные отзывы могут стать большой проблемой, но эти простые рекомендации могут упростить вам ее решение.

Отличайте реальные отзывы от фейковых

Не все негативные отзывы оставляют недовольные клиенты. Под маской оскорбленных покупателей могут скрываться ваши конкуренты, обиженные сотрудники, тролли и просто бездельники. Вычислить их не так сложно. Во-первых, если за последнее время количество отрицательных отзывов и гневных комментариев резко выросло, скорее всего, против вас

начали военные действия. Во-вторых, заказной негатив пишет пара человек, соответственно, и формулировки, и орфографические ошибки будут повторяться. В-третьих, такие отзывы не содержат конкретики; на вопрос о том, что именно его не устроило, человек не ответит и тем более не назовет никаких деталей.

Не удаляйте отзывы

Допустим, вы поняли, что определенная группа отзывов явно создана не вашими покупателями, а сторонними зловредными личностями. Первое желание,



Если пользователь изливает негатив, попросите у него конкретную информацию: в большинстве случаев комментатор перестает отвечать

получит от вас отклик, тем больше шансов, что вы не потеряете клиента и не испортите себе репутацию. Если вы будете медлить, недовольный клиент не ограничится отзывом в одной соцсети – он отправится к вам на сайт и в другие соцсети, чтобы распространить негатив о вас.

Не поддавайтесь ЭМОЦИЯМ

Если комментарий полон откровенной злобы, желание ответить резко и даже грубо велико, особенно если претензия безосновательна. Но не следует так делать. Отвечайте строго по сути вопроса и будьте предельно вежливы. Если цель комментатора – вас разозлить, он, увидев, что вы реагируете иначе, быстро растеряет пыл.

* * *

Часто компании и сами создают хвалебные отзывы на свою продукцию. В общем-то, в этой практике ничего плохого нет, но относиться к процессу нужно со всей ответственностью, чтобы избежать гнева и насмешек аудитории. Поговорим, как не надо создавать отзывы и отвечать на них.

Избегайте размытых формулировок

Зайдя на сайт к любому уважающему себя бизнес-тренеру, вы найдете массу однообразных положительных отзывов. Не нужно разбираться в маркетинге и копирайтинге, чтобы понять, что писал их сам бизнес-тренер, причем буквально за 5 минут. Разумеется, такие отзывы не вызывают никакого доверия. Создавая отклики, наполняйте их конкретикой: описывайте ситуацию, в которой ваши услуги пригодились, какие именно меры помогли и т.д. И используйте поменьше эмоциональных высказываний и восклицательных знаков: они не цепляют читателя, а скорее раздражают.

продиктованное эмоциями, – удалить сообщения. Но не стоит так делать, ведь это лишний повод упрекнуть вас в недобросовестности. Если пользователь изливает негатив, попросите у него конкретную информацию: в большинстве случаев комментатор перестает отвечать. Если он продолжает буйствовать, не предоставляя данных, публично усомнитесь в реальности его проблемы. Важно, чтобы дискуссия проходила на глазах остальных пользователей, которые благодаря этому увидят в вас честного, открытого продавца.

Тяжелее ситуация с троллями: они портят вам жизнь не из желания получить выгоду, а по зову сердца. В таких случаях лучше либо игнорировать человека, либо отвечать ему в юмористическом ключе. Если комментатор-троль поймет, что вы не демонстрируете нужную реакцию, он потеряет к вам интерес.

Реагируйте сразу

На положительные отзывы нужно реагировать быстро, на отрицательные – еще быстрее. Чем раньше человек



Не пишите только хорошее

Не бывает такого, чтобы все клиенты остались довольны, поэтому публикация исключительно положительных отзывов не вызывает доверия. Но и публиковать отрицательные отзывы, конечно, не стоит. Лучше выбрать золотую середину: например, в отклике будет указан недостаток, а в комментарии к нему вы как специалист и продавец поясните, почему именно это произошло. Так вы еще и создадите иллюзию близкого контакта с клиентом, что само по себе вызывает доверие.

Не ставьте переадресацию

Допустим, клиент отправил вам жалобу в «Инстаграме», а вы переадресовываете его на сайт или другую соцсеть. Во-первых, у клиента может не быть времени, чтобы

пройти всю эту цепочку, во-вторых, отказ принять жалобу вызовет неудовольствие. Вряд ли пользователь решит обратиться к вам снова.

Отбросьте шаблоны

Разговаривать с бездушной машиной не хочется никому, поэтому отбросьте найденные в Интернете шаблоны отзывов. Каждый ответ должен быть индивидуальным, пользователь должен чувствовать, что говорит с заинтересованным в его проблеме человеком. Единственное, без чего не может обойтись ни один отзыв, – приветствие, во всем остальном будьте индивидуальны. Замечательно, если отвечаете в стилистике вопроса, давая, например, на ироничный вопрос иронично сформулированный ответ. Но ни в коем случае не передразнивайте клиента.

Будьте грамотны

Отвечать на отзывы должен не просто компетентный, но и грамотный человек. Иначе пользователь может усомниться в вашем профессионализме как таковом.

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

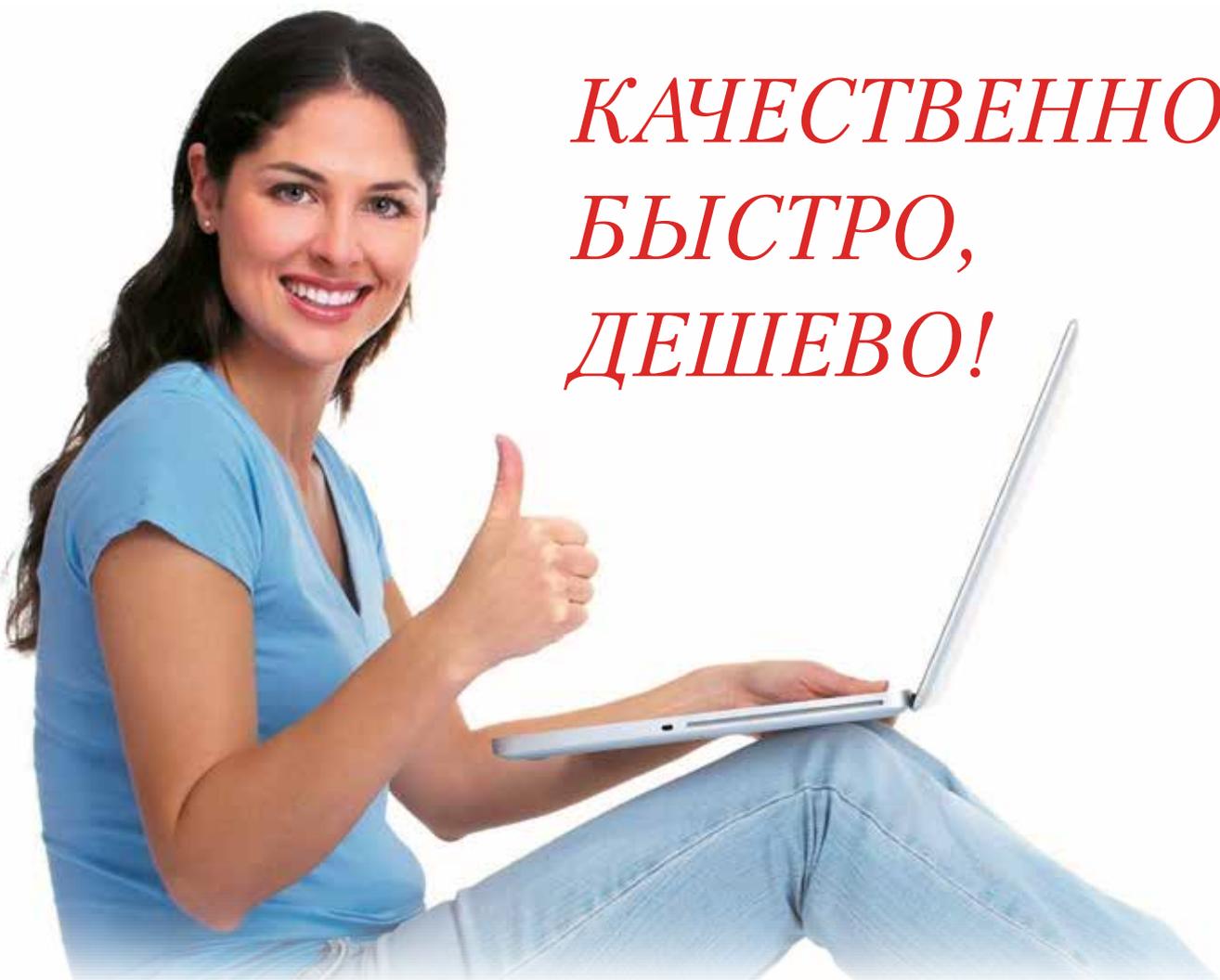
Организация любых мероприятий: корпоративов, семейных торжеств, свадеб, деловых конференций и т.д.

■ 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



**КАЧЕСТВЕННО,
БЫСТРО,
ДЕШЕВО!**

Чем плохи манипуляции в бизнес-текстах

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

Что это такое

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

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

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

Варианты манипуляций

Манипуляции могут быть разнообразны, но в основном делятся на несколько больших групп. В первую входят тексты, домысливающие за клиента (см. пример выше). Вторую группу составляют посты, содержащие неумеренное восхваление продукции.

«В нашем салоне вы можете приобрести **лучшие** (вы можете привести доказательства, что ваш товар действительно лучший? Если нет, уровень доверия потенциального клиента сразу падает) **косметические средства от известнейших** (здесь необходимы названия марок, иначе это пустое бахвальство) **мировых производителей**. Благодаря им вы обязательно станете **королевой вечера** (унылый штамп и намерение сделать выбор за клиента – возможно, женщина совсем не стремится привлечь к себе внимание) **на абсолютно любой** (действительно ли на любой?) **вечеринке**».

Этот совершенно неинформативный текст, наполненный яркими, но бессмысленными эпитетами, не только не мотивирует купить вашу косметику, но и отталкивает уже имеющихся клиентов.

Следующая группа – тексты, очерняющие конкурентов. Разумеется, названия фирм и марок не упоминаются, но сам текст пестрит постоянными указаниями на то, почему не стоит покупать «у них».

«Мы знаем, как вы цените свою безопасность (домысливание: у человека могут быть совсем другие приоритеты), поэтому, в отличие от фирм-однодневок (где доказательства, что ваша не из их числа?), предлагаем вам выгодные условия. Никакой стопроцентной предоплаты, полная гарантия возврата. Не доверяйте свои деньги ненадежным (то есть вам?)».

Отсылка к негативу – это всегда плохо: вспомнив неудачный опыт покупки благодаря вам, клиент поневоле начнет ассоциировать ваш товар с ним.

Последняя группа – тексты, играющие понятиями: «Все знают, что...» (кто эти все?), «Никто не станет спорить с тем, что...» (читателю дают понять, что если он все же начнет спорить, то выставит себя идиотом), «Общезвестный факт» (где доказательства, что это и правда факт?), «Ученые выяснили...» (где ссылка на исследование?).

Никогда не используйте подобные конструкции в своих продающих текстах. Столкнувшись с такого рода манипуляцией в качестве читателя, осознайте, что это именно попытка манипулировать, а не истина в последней инстанции.

Почему манипуляция – это плохо

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

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

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

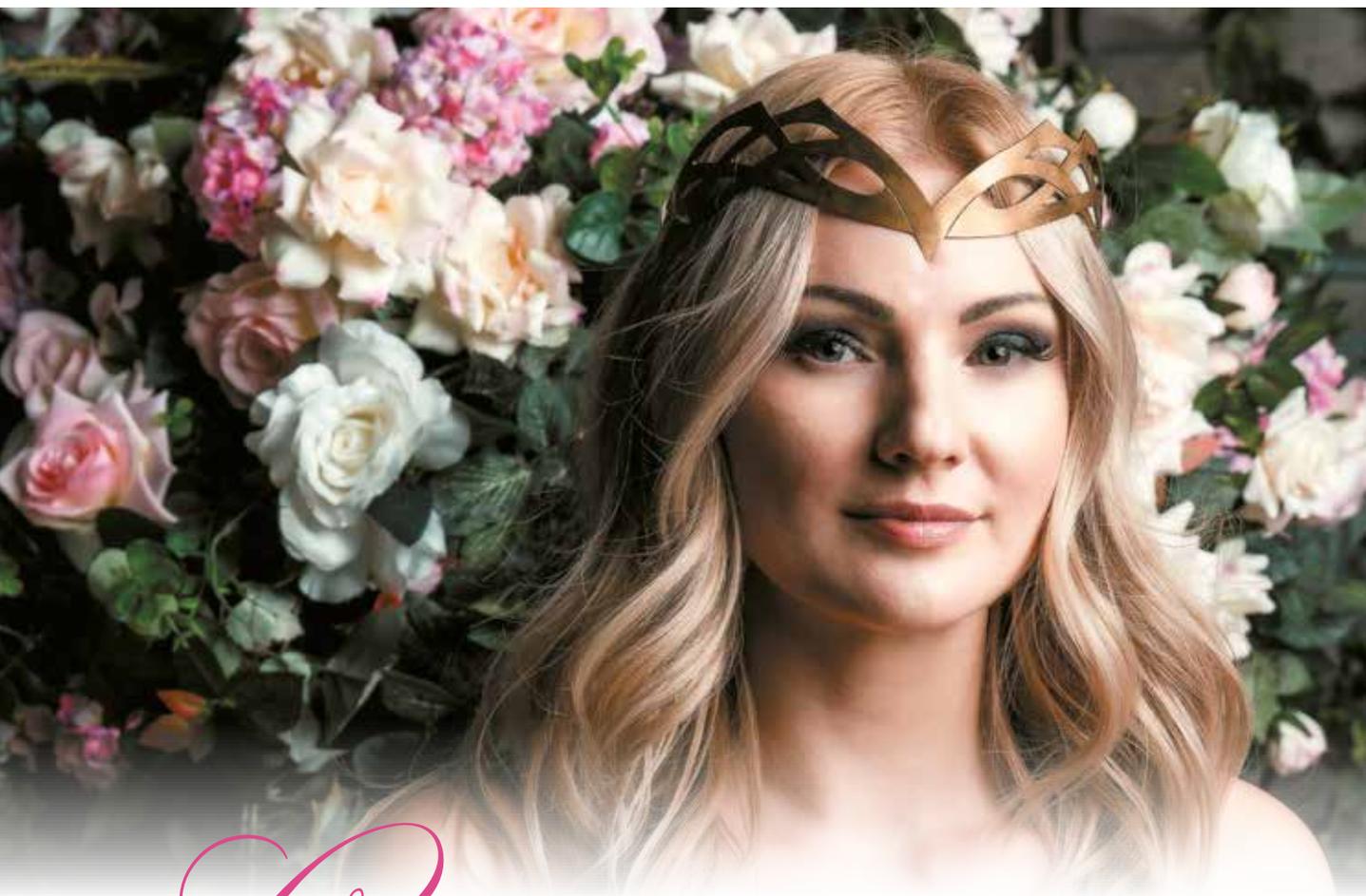


Чем заменить манипуляцию

Прежде всего, делайте акцент на своем товаре, а не на том, что он может дать клиенту. Используйте как можно больше деталей, причем таких, которые можно проверить. Включайте в текст внешние ссылки на исследования, статистику, сведения о продукции и пр. Читатель, скорее всего, даже не пройдет по ним, но ему очень понравится ваша готовность подтвердить свои слова. Не напоминайте клиенту о негативном опыте, который он, возможно, пережил, без крайней надобности. Любые воспоминания и ассоциации отрицательного характера теперь будут связаны для него с вашей продукцией. Делайте акцент на положительных свойствах товара. Пишите интересно. Оригинальные ассоциации, емкие метафоры, смешение стилей (при условии, что вы мастерски умеете это делать) куда эффективнее любой манипуляции. Если читателю будет интересно, скорее всего, рано или поздно у него появится желание воспользоваться вашими услугами или приобрести ваш товар.

* * *

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



«Счастье – это эволюция души»

Интервью: **К. Пименова** Фото: из архива **Л. Рабчевской**

*Нумерологию обычно относят к области гаданий и предсказаний, однако это точная наука, позволяющая узнать многое о себе, своем предназначении и об основных этапах жизни. Подробнее о ней мы поговорили с нумерологом, автором и ведущей женских программ **Людмилой Рабчевской**.*

Людмила, почему вы стали заниматься таким необычным направлением, как нумерология?

Все просто: я влюбилась в эту науку и ее возможности с первой консультации. Однажды я сама пошла на встречу к нумерологу и испытала настоящий восторг от того, что за 60 минут общения со специалистом узнала о себе такие важные вещи, которые не смогли понять даже родители: мое предназначение, таланты и сверхспособности. Хотя всегда их в себе чувствовала, все же не придавала особого значения. Тогда я решила изучать нумерологию во всех направлениях (ведическая, китайская, пифагорейско-халдейская школы), чтобы раскрывать самые важные жизненные вопросы себе и другим. Моя миссия – передавать людям сакральные знания и любовь!

С какими задачами помогает справиться нумерология?

Нумерология – это уникальная возможность решить практически любые жизненные вопросы: например, как гармонизировать и укрепить отношения между мужем и женой или мамой и детьми; почему девушка не может выйти замуж (нумерология подскажет причину и что ей нужно сделать, чтобы встретить любимого). Это знание дает возможность: познакомиться с самим собой через дату рождения, так как числа в ней – зашифрованная информация, энергия, данная нам при рождении; узнать о своих способностях, талантах, социальных задачах, кармических, родовых историях, о карме денег и о том, как ее улучшить, о здоровье, сексуальности и многом-многом другом, что помогает человеку раскрыться



и быть более счастливым. А выяснение значения имени или подбор имени ребенку – вообще фантастика! Если изначально знать, какую энергию и силу дают вам имя, фамилия, отчество и что в них заложено, вы поймете себя, свою жизненную задачу, смело пойдете по своей дороге и с легкостью придете к золотой старости.

В чем специфика ваших программ для женщин?

Я наблюдаю за женщинами и делюсь с ними теми знаниями, которые будут им полезны. Например, задайте себе вопросы: как быть счастливой женщиной, что нужно для этого делать, говорить или не говорить? Таким вещам девочек никто не учит, а это ведь фундаментальная для счастливой жизни информация. Я передаю знания, которые обрела сама в разных школах, странах и книгах, от уважаемых мною учителей, в собственных медитациях и практиках.

Мною создана уникальная, совершенно новая техника осознания желаний, их исцеления и исполнения по-женски. «Карта желаний» – слишком простое название для этого проекта, я называю его «Портал желаний», потому что он открывает живую энергию, которую создает сама женщина через определенные практики. Это невероятно мощная и красивая энергия, благодаря которой мечты сбываются настолько быстро и смело, что просто диву даешься, насколько мудра и изобильна наша Вселенная!

Расскажите, пожалуйста, о ближайших тренингах: чему они будут посвящены и на кого рассчитаны?

10 ноября я запустила новый онлайн-проект, в котором могут участвовать все желающие: и мужчины, и женщины любого возраста. Он называется «Нумерология в помощь. Исполнение любых желаний!» А 9 декабря, в преддверии Нового года, мы соберемся в женском кругу, создадим тот самый «Портал желаний» и загадаем самые смелые желания на 2019 год! Это будет очень красивое мероприятие, наполненное любовью и счастьем!

Людмила Рабчевская

Нумеролог, автор и ведущая женских тренингов «Я люблю тебя» и «Женственность как стиль жизни», стилист-имиджмейкер, создатель собственной системы «Успешный шопинг», сценарист и ведущая мастер-класса «Перезагрузка гардероба» и девичника «Примерь свою мечту».

Образование

Алтайский государственный институт культуры и искусств (педагог), Европейская академия имиджа (The European image Academy).

Ученица Школы гейш (Москва) и «Школы отношений».

Имеет образование дизайнера, инструктора йоги (Федерация йоги России) и нумеролога.

Принимала участие в программе «Стильный мир» на телеканале «Мир 24».

За плечами Людмилы множество разнообразных женских и даосских практик, медитаций и более 50 тренингов личностного роста.

Людмила, расскажите немного о своих родителях.

Я родилась в Алтайском крае, в селе Корчино, в семье, наполненной жизнью! Папа Александр Евгеньевич Рабчевский тогда работал главным зоотехником и участвовал во всех общественных мероприятиях и спортивных олимпиадах, на которых завоевывал не только награды и медали, но и большое уважение! Мама Татьяна Павловна воспитывала 3 ребятишек. Да, у меня есть 2 родных брата, старший Павел и младший Евгений. Детство было крайне беззаботное. Мы жили в большом доме с приличным участком земли и хозяйством и, конечно, участвовали во многих работах, связанных с землей и уходом за домашними животными! Одним словом, работы я не боюсь, у меня к ней иммунитет (Улыбается – *Прим. ред.*). Только теперь я научилась все делать осознанно и по-женски: бизнес по-женски, работа, отношения в социуме... И это огромное счастье – быть женщиной, и не просто женщиной, а жить в ладу и гармонии со своей природой! Свою семью я люблю и всегда буду благодарна за то, что они у меня есть и за то, что я могу чувствовать любовь к своим корням и предкам! Кстати, моя мама очень талантливая женщина и имеет особые эзотерические способности, она помогает людям быть здоровыми – мы с ней в этом похожи!

Где и как предпочитаете проводить отпуск?

Отпуск я провожу по настроению и возможностям, это может быть теплое Средиземное море или рыбалка в Подмосковье, а иногда мы садимся с мужем в машину и отправляемся в маленькое путешествие на 2–3 дня по городам Золотого кольца России. Мне нравится путешествовать по храмам. Например, Оптину пустынь очень люблю – там чувствую, что я дома... Люблю бывать в Троице-Сергиевой лавре и молиться! Перед последней поездкой опубликовала пост в «Инстаграме» о том, что еду в Сергиев Посад, предложила заказать молебны для желающих, и многие написали мне с этой просьбой. Я со всей ответственностью заказала всем молебны о здравии! Вот такая у меня натура – помогать и служить людям! А сейчас очень хочу съездить в Париж и чувствую, что он меня ждет! И, как я всегда говорю, мечты сбываются, когда они есть!

Как вам удастся совмещать работу и семью?

Мой любимый супруг позволяет мне заниматься своими делами, во многом поддерживает мои начинания и гордится мной, как он сам говорит. В этом году мы с ним повенчались, и наша семья обрела новую силу! По ощущениям, венчание наиболее значимое и важное событие в нашей семье. Это нас еще больше сплотило и укрепило нашу любовь. Я счастливая женщина и жена.

**Людмила, а какое, на ваш взгляд, главное условие женского счастья?**

Любовь и контакт со своей душой, когда женщина чувствует, а не понимает, в какой момент она расслаблена, а не напряжена, когда проявляет свои эмоции без оглядки на то, что о ней подумают. Женское счастье – в раскрытии и проявлении разных качеств: дочери, жены, мамы, бабушки. Счастье – путь гармоничной эволюции души!

Ставим правильно ударение!

Помните слова героини замечательного фильма «Москва слезам не верит»: «Человека выдают 2 обстоятельства: если он неправильно ставит ударения в словах <...> и задает глупые вопросы»? Умение правильно расставлять ударения – это действительно показатель уровня культуры человека. О банальностях вроде «звонит» и «звонит» знают практически все, но есть слова, в употреблении которых многие ошибаются. Приведем список наиболее распространенных из них.

Как неправильно

Водопр**о**вод, мусоропр**о**вод

Новоро**ж**денный

Предвосхит**и**ть

Премир**о**вать

Обеспеч**е**ние

Осведом**и**ть

Принуд**и**ть

Облегч**и**ть

Диспанс**е**р

Балов**а**ть

Подня**л**и

Завид**н**о

Жалюз**и**

Щавел**ь**

Генезис**а**

Свекл**а**

Искр**а**

Латт**е**

Как правильно

Водопр**о**вод, мусоропр**о**вод

Новоро**ж**денный

Предвосхит**и**ть

Премир**о**вать

Обеспеч**е**ние

Осведом**и**ть

Принуд**и**ть

Облегч**и**ть

Диспанс**е**р

Балов**а**ть

Подня**л**и

Завид**н**о

Жалюз**и**

Щавел**ь**

Генезис**а**

Свекл**а**

Искр**а**

Латт**е**



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВА?

Интервью: **К. Пименова** Фото: из архива **В. Яньшевой**

*Психолог, кандидат психологических наук **Вера Яньшева** продолжает нам рассказывать о пользе интегративного подхода в психотерапии.*

Вера Александровна, есть ли проблемы, с которыми к вам обращаются чаще всего?

В последнее время большим спросом пользуется тема изменения качества жизни, на втором месте – панические атаки и неврозы, на третьем – отношения (супружеские, детско-родительские, в коллективе), на четвертом – сопровождение бизнеса в период кризиса личности, потом идут проблемы с деторождением. Особенно актуальна работа с зависимостями: алкогольной, наркотической и компьютерной.

А с какой психологической проблемой вам интереснее работать?

С тяжелыми случаями, когда приходят с проблемами в отношениях, например от мужчины жена ушла, также его бизнес пришел в упадок, есть психосоматические симптомы (обычно невроз или панические атаки), а потом выясняется, что у него проблемы

с алкоголем и не только... Мне важен результат, главное – работать до конца, это понимает сам риливент (От англ. relive – «возродиться к жизни» – *Прим. ред.*).

Бывает ли такое, что вы не можете помочь клиенту?

Только в том случае, когда он не хочет, чтобы ему помогали. Например, если человека привели ко мне насильно и он не мотивирован на психотерапию. Я обычно с такими не работаю: человек должен хотеть работать и понимать, чего он хочет. Когда кто-то другой хочет его изменить, результата не будет. А случается и так, что человек попадает ко мне, не понимая, чего от него хотят, но в процессе беседы включается, определяет свои проблемы и заинтересовывается результатами интегративной психотерапии, и, как правило, появляется мотивация достичь успеха.

Был интересный случай, когда одна девушка настоятельно рекомендовала своему молодому человеку

поработать со мной и почти за руку привела его на психотерапию. Первое, что он сказал при встрече: «Я не знаю, почему она привела меня к вам, я бывший военный, привык сам справляться со всеми своими проблемами, и мне психолог не нужен! Но, раз уж пришел, просто хочу послушать о вашем методе, она его очень хвалила». Мы пообщались, молодой человек принял решение заниматься со мной психотерапией и уже потом, каждый раз после сессии, восклицал: «Вера Александровна, с ужасом думаю, что же было бы со мной, если бы я тогда по своей глупости отказался от вашей помощи. Ведь то, что вы делаете, не идет ни в какое сравнение с тем, как я сам мог бы себе помочь. У меня раньше были совсем другие представления о психологии и психологах». Он стал наблюдательным и уже сам понимал, какая тема стала актуальной, и звонил мне при надобности. Его жизнь кардинально поменялась. Этой работе будет посвящена целая книга.

По каким признакам можно распознать состояние кризиса личности?

Первые признаки – эмоциональная пустота, нежелание что-то делать, за ними появляются усталость, леность и слабость. Негативный информационный мусор в течение жизни накапливается в психике человека, откладывается в душе, блокируя эмоции и чувства, и в теле в виде напряжения и болей. Если человек не задумывается над этим и не обращает внимания, то ситуация усугубляется: возникают эмоциональное выгорание (я называю это эмоциональной блокировкой, потому что после психотерапии все эмоции и чувства возвращаются и даже становятся богаче и ярче), неврозы, а в дальнейшем и психозы, и тело начинает страдать от болезней. В процессе психотерапии естественно-психическим методом за 10–15 сессий можно избавить человека от этих проявлений. Кому-то нужно больше занятий, кому-то – меньше, но практически у всех после них кардинально меняется жизнь.

Расскажите, пожалуйста, о своей творческой мастерской для психологов.

Мне пришла мысль, что я не смогу помочь всем, кто желает изменить себя, изменить качество своей жизни, поэтому знания и опыт надо передавать тем, кто хочет по-настоящему помогать людям. Ко мне часто приходят риливенты, имея опыт работы с другими психологами, и очень часто признаются, что им не стало лучше. Это не психологи плохие, как думает человек, это инструменты их работы не дают возможности качественно и эффективно оказать психологическую помощь, а в моих руках есть такой инструмент, я об этом всегда и везде заявляю. Мне хочется как можно большему числу психологов передать эти знания, поэтому я создала творческую мастерскую. Многие риливенты, видя результаты интегративной психотерапии, решают сменить свою деятельность, а многие уже учатся на психолога. Естественно-психический метод в интегративной психотерапии работает как часы, и предела его возможностям нет, потому что речь

«Чтобы работать в системе «человек – человек», необходимо обладать открытой душой, чистой энергией, хорошим здоровьем»

идет о мозге человека, о его психике. Возможности психики безграничны, я убеждаюсь в этом постоянно. Результаты, которые получает человек, волшебны. Мозг человека, его психика до конца не изучены, и вряд ли прорыв в их изучении произойдет в ближайшее время. В интегративной психотерапии сама психика человека освобождает его от негативного информационного мусора. Согласно этой системе, все повторяющиеся ситуации связаны между собой ощущениями в теле и чувствами в душе. С их помощью можно выйти на исходную ситуацию, ставшую причиной проблемы. Например, если женщину бьет муж, то причина в подсознании, которое делает все, чтобы она испытывала такое же ощущение, какое было, когда ее били в семье, детском саду, школе и по жизни. Подсознание будет всегда создавать внутреннее состояние, которое притянет соответствующие события. Если за такой девушкой будет ухаживать порядочный мужчина, я уверена, что он ей не понравится и она от него уйдет. А если он все же останется с ней, то она на бессознательном уровне сделает все, чтобы он стал «непорядочным» и бил ее если не физически, то морально.

Вы регулярно отправляетесь на выездные семинары. Планируются ли какие-то в ближайшее время?

Чтобы работать в системе «человек – человек», необходимо обладать открытой душой, чистой энергией, хорошим здоровьем. Поэтому 2 раза в год, весной и осенью, я отправляюсь в горы. Пока облюбовала Адыгею. Завершился семинар в октябре, следующий планируется на майские праздники. На эти занятия я приглашаю только тех, кто прошел психотерапию. Был случай, когда у девушки возникло непреодолимое желание прыгнуть со скалы вниз, пришлось на тропе провести сессию. А сколько неподготовленных туристов так поступило – об этом говорят таблички, прикрепленные к скалам. За себя я ручаюсь, а чтобы ручаться за других и вести горной тропой, надо их подготовить, то есть убрать весь негативный мусор из головы.

Недавно я разработала семинарские тренинговые занятия естественно-психическим методом в групповой интегративной психотерапии. Провела в виде вебинаров, всего 4 занятия, впереди было еще 10 самых важных, но даже эти 4 дали ошеломляющие результаты, которые превзошли мои ожидания. Думаю и дальше развивать эту тему.

Есть ли у вас нереализованные мечты и планы?

У меня обычно планы, потому что мечтатель лежит на диване и мечтает, а я привыкла ставить цель, определять задачи и действовать. В моих планах есть 2 цели. Первая – вывести общество из замкнутого круга, грамотно организовав институт семьи. Для этого надо с самого начала воспитывать гармоничных родителей. Необходимо провести с ними психотерапевтическую работу и постоянно развивать психику человека гармонично. Это не создание идеального общества – это создание позитивного конструктивного общества. Я об этом писала и президенту Путину, но, видимо, до него письмо не дошло. Вот что было в письме: «...Благодаря внедрению этого подхода в психотерапию можно получить колоссальный скачок в развитии общества. Можно очистить общество от негатива: страхов, тревог, агрессии, депрессии, от многих клинических отклонений, в том числе неврозов, психозов, зависимостей (алкоголизма, наркомании, игромании, социальной созависимости), от конфликтов. Интегративная психотерапия способна помочь спортсменам избавиться от поражений на спортивных аренах; военным – от последствий профессиональных травм; полиции, педагогам, медикам и прочим людям других специальностей – от стрессов и эмоционального выгорания.

Наша страна пережила немало войн, революций, катастроф и т.д. Много людей живет в страданиях, переживаниях, одним словом в негативе, то есть играет социальную роль жертвы. За короткий промежуток времени (минимум за 10–15 сессий) можно вывести человека из такого состояния естественно-психическим методом из интегративной психотерапии, описанным в моих первой и второй книгах. Это так же важно, как внедрить новейшие технологии в различные отрасли экономики и гораздо эффективнее открытого когда-то Зигмундом Фрейдом психоанализа».

Вторая цель вытекает из первой. Чтобы реализовать первую цель, необходимо подготовить психологов по данному направлению. Это можно сделать быстро, качественно, эффективно и с малыми затратами. Такие специалисты необходимы во всех сферах жизнедеятельности человека. Вот выдержка из того же письма президенту: «...Уважаемый Владимир Владимирович, у меня огромное количество практического материала, подтверждающего, что психика человека работает сама, без помощи, ее работу необходимо лишь «подсвечивать», сопровождая человека в его личностном развитии. В процессе такой психотерапии самопроизвольно происходит развитие личности. Все свои наработки я подробно описала в книге «Психотерапия: опыт и практика». Во второй книге раскрыла схему психотерапевтической работы для начинающих психологов, но она еще в виде рукописи.

Обучение этой методике займет мало времени, все написано просто и доступно. Можно быстро и качественно подготовить психологов для работы во всех структурах общества. В этой методике исключено нанесение



вреда психике человека. Я создала структуру работы в психотерапии, учитывая закономерности психики, и она работает четко и слаженно. Такую психотерапию необходимо проводить и в армии (для исключения суицидов), и в полиции (для исключения эмоционального выгорания), и в структурах власти, и в сферах образования, медицины, спорта и т.д. Накопившийся в обществе негатив (страхи, раздражение, злость, ненависть, гнев, ярость) можно отпустить с помощью этого подхода...»

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)



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

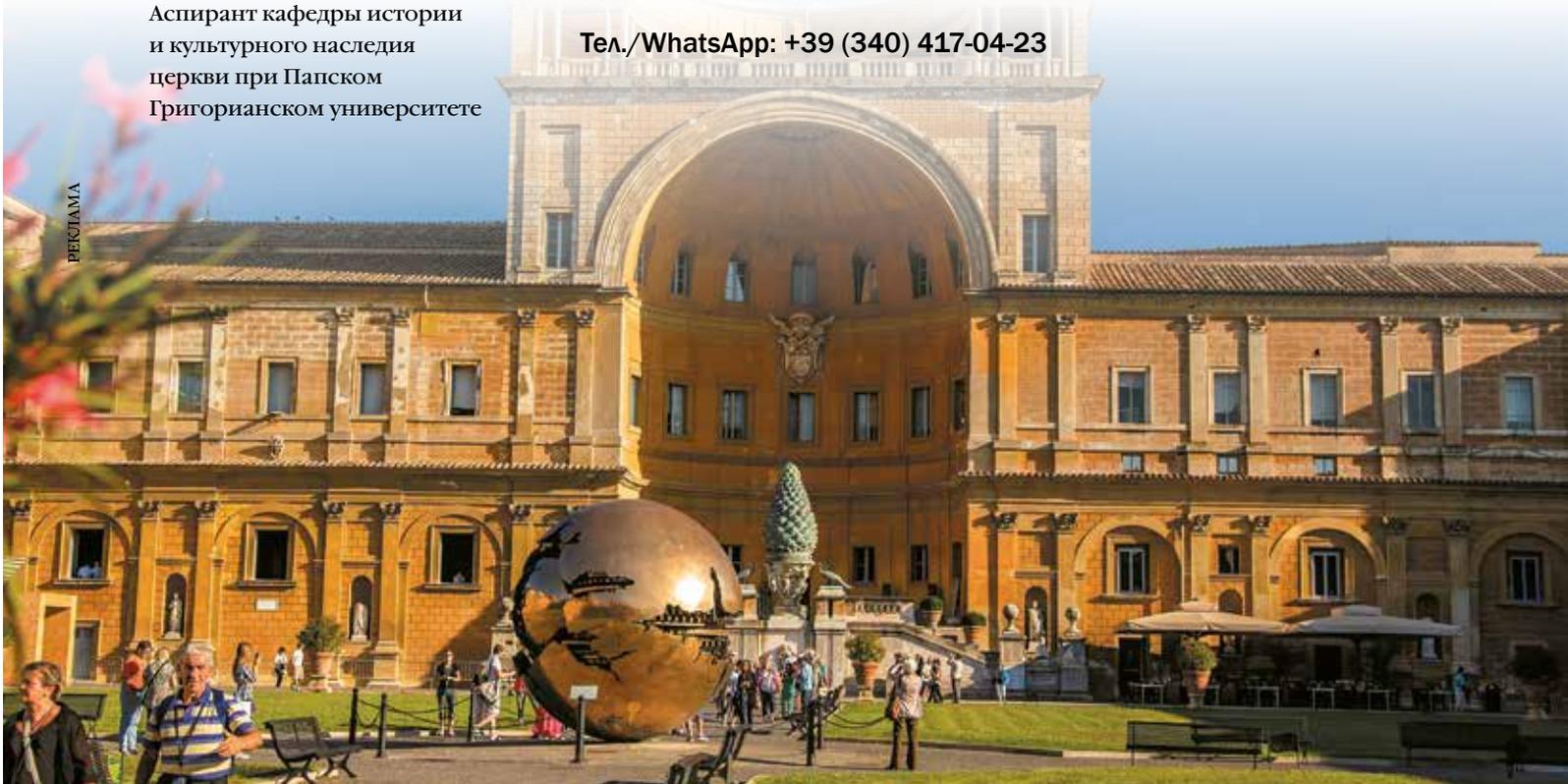
церкви при Папском

Григорианском университете

Сайт: ekskursii-po-vatikanu.ru

Email: kulishenko@libero.it

Тел./WhatsApp: +39 (340) 417-04-23





Интервью: **К. Пименова** Фото: **Р. Ерофеев**

«Заказчика важно удивлять»

*Работа дизайнера сопряжена со множеством тонкостей и зависит не только от профессиональных знаний, но также от любознательности, глубокого понимания психологии, умения слышать и договариваться. Об этих и других секретах успешного дизайнера нам рассказала владелица студии Notum Project – **Александра Сергеева**.*

Александра, ваша компания существует на рынке уже 7 лет. Можете вспомнить наиболее яркие, любимые проекты?

Каждый мой проект – это частичка меня, и каждым проектом я горжусь по-своему. На данный момент из всех

реализованных мною хочется отметить один – ресторан «Тоторо» Александра Раппопорта, открывшийся в Москве в 2018 году. Я бы могла рассказать, сколько сил и времени потрачено на этот проект, с какими трудностями пришлось столкнуться, чтобы реализовать все идеи Александра Леонидовича, но для меня в нем был особый смысл. Сравниваю его со штормом, который закончился, и ты не помнишь, как его пережил. Ты даже не уверен в том, что он на самом деле закончился. Но одна вещь бесспорна: выйдя из шторма, ты не останешься тем человеком, который вошел в него, потому что в этом и был весь его смысл. Данный проект поменял меня как дизайнера и мой подход к работе. Я вышла на новый уровень.



Сколько в среднем по времени занимает вся работа по дизайну интерьера: от идеи до ее полной реализации?

Это очень сильно зависит от скорости принятия решений заказчиком. Есть понимание стандартной продолжительности определенных работ по проекту. Из этого понимания можно примерно спланировать каждый проект на бумаге. Но, в конечном итоге, в реальности большое влияние на скорость реализации оказывает уровень доверия со стороны заказчика, а также его собственная вовлеченность в проект. У меня был один объект, на котором заказчик хотел контролировать все решения вплоть до скрытых инженерных работ. В результате только планировка заняла почти полгода. В другом случае заказчик полностью доверился мне и получил готовую квартиру уже через 4 месяца после нашей первой встречи. И в том, и в другом случае заказчики остались довольны результатом, но вложились при этом по-разному. Все очень индивидуально.

От чего зависит стоимость работы дизайнера?

Однажды я оказалась на старом базаре в Стамбуле. Мое внимание привлек художник, который при помощи аэрозольных баллончиков, пары картонок и двух стаканов рисовал невероятной красоты картины с изображением космоса и разных планет. Делал он это очень быстро и ловко. Минут 10 я просто наблюдала за его работой, а потом подошла и попросила нарисовать для меня подобную картину. «250 долларов», – спокойно озвучил цену художник. «Как 250?! Это дорого, вы потратили на нее всего 10 минут!» – удивилась тогда я. «Нет, – ответил мужчина, – я потратил на нее 17 лет своей жизни».

Я думаю, что это справедливо: опыт и признание оказывают наибольшее влияние на стоимость работ дизайнера, художника, представителя любой творческой профессии.

Не стоит, конечно, забывать и о технической стороне: иногда запросы заказчика именно с технической точки зрения дорогостоящи в реализации. Просто дизайн-проект? Планировка? 3D-визуализация? Авторский надзор? Управление проектом под ключ? От этого выбора также зависит стоимость работы. Мне наиболее комфортно брать управление проектом под ключ: так вся ответственность ложится на меня, так я могу гарантировать наилучший результат и соблюдение сроков. По опыту – для заказчика это также лучший сценарий.

Какие качества вы считаете главными для дизайнера?

Дизайнер – творческая профессия, успех в которой во многом зависит от развитой способности выстраивать отношения с людьми. Их важно слушать, слышать и удивлять. А им важно найти специалиста, которому они могут доверять, с которым можно консультироваться в любое время по любому, даже смежному, вопросу.

Дизайнеру нужны любознательность, нацеленность на результат, чувство вкуса, эмпатия и гибкость. Ну и, конечно, чувство юмора. Если у вас развиты эти навыки, все получится.

Что дарит вам ощущение счастья?

Моя семья и друзья. Все банально! (Улыбается – Прим. ред.)



Тел.: +7 (903) 227-66-52
Сайт: notumproject.ru
Email: info@notumproject.ru
IG: [notumproject](https://www.instagram.com/notumproject) | FB: [notumprojekt](https://www.facebook.com/notumprojekt)



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

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

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



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

Во всех кварталах Парижа имеются свои популярные кафе.

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

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

Да! **Vive le Paris!**

Турсы по Франции с PARIGO VOYAGE

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

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

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

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

PARIGO VOYAGE: когда путешествия – в радость!

Контактная информация:
Тел.: +7 (499) 380-85-02, + 33 (658) 789-819
Email: info@transfertparisgo.com,
parigovoyage@gmail.com
Сайт: transfertparisgo.com



АЛЕНА САМОШИНА

Магическая сила рун

Интервью: **К. Пименова** Фото: **В. Гаврилов**

Продолжаем цикл интервью с нашей постоянной гостьей, психологом, эзотериком и магом – Аленой Самошиной. Сегодня мы поговорим о рунах: откуда они появились, в каких случаях стоит к ним обращаться и для помощи какому типу людей они предназначены.

Алена, в чем плюсы анализа рун по сравнению с другими разновидностями магических практик?

Руны очень четкие, конкретные и быстро действующие. Они хорошо подходят людям-воинам, лидерам, активным и целеустремленным, но я не использую их для людей мягких, очень чувствительных, ведомых или выбравших достаточно пассивную жизненную позицию. Им больше подходят карты Таро: они работают мягче, информации дают больше, и вариативность у них тоже больше.

Правда ли, что руны в большей степени ориентированы на психологию европейского человека?

Возможно, все же эта практика скандинавская, и по менталитету она нам ближе. К сожалению, во времена Гитлера рунические энергии и силы использовались для войны и победы, и очень долго это помогало, но испортило репутацию рунам. Их стали бояться. Но давайте будем помнить о том, что руны – это инструмент и проводник. Они как скальпель: им можно спасти множество жизней, а можно эти жизни отнять. Главное – пользоваться аккуратно и «экологично».

Можно ли освоить руническое знание самостоятельно или все же лучше отправиться на тренинг к специалисту?

Я изучала руны 10 лет, собирала информацию, проверяла, пробовала на себе и на добровольцах, так что если есть время, самодисциплина и терпение, то, конечно же, можно самостоятельно. Если мастер, учитель рун, вам попадется грамотный, то все эти знания и умения вы освоите за гораздо меньшее время. У меня 2 тренинга по рунам: «Предсказательные руны» и «Магия рун», в общей сложности порядка 40 часов. За это время я даю людям только базу, основу, но, как правило, ее достаточно не только для себя, но и для успешной помощи другим людям.

Для чего предназначены рунические амулеты и талисманы?

Так же, как и любые другие, – для притягивания желаемого, защиты от чего-либо, помощи в чем-то. Я использую их очень часто как энергетические стимуляторы, чтобы сил было больше, или в качестве транквилизаторов, чтобы успокоиться и привести себя в порядок, если работы было много и клиенты оказались очень проблемные.

Сколько лет практики требуется, чтобы вырасти из начинающего рунолога в опытного специалиста?

5000 часов практики сделают вас профессионалом, а уж сколько лет это займет, у всех решается по-разному. Правда, сейчас стало принято говорить о 10000 часов, но это уже получится не опытный специалист, а профессионал очень высокого уровня. Так что лучше для начала без фанатизма освоить 5000 часов, а там уже решать, нужно вам углубляться или можно еще что-то осваивать.

Практикуете ли вы руническое знание в личной жизни?

Конечно. Чтобы получить четкий и конкретный ответ, достаю руны при упадке сил, перевозбуждении, болезнях, хоть они и редко бывают. Использую их, когда нужно структурировать информацию или мысли, а в голове разброд и шатание, когда нужно вести тренинг, а говорить не хочется. Ну и, конечно, когда нужно вспомнить о том, что я женщина и у меня есть муж, и добавить немного страсти или романтики в отношения (Улыбается – Прим. авт.).

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



Интервью: **К. Пименова**
 Фото: из архива **Н. Николаевой**

Семинаров, помогающих улучшить качество жизни и справиться с накопившимися эмоциональными проблемами, сейчас много. Но вернувшись к привычному ритму жизни человеку бывает очень непросто использовать полученные знания. Инструктор йоги и психологический тренер Наталья Николаева предлагает более действенный способ изменить свою жизнь.

Наталья, в чем суть вашей методики оздоровления?

В комплексном подходе к решению поставленной задачи. Человеческий организм – это не только физическая структура, но и в первую очередь энергетическая составляющая: тонкие тела эмоций, желаний, мыслей, убеждений. Физическое тело – только лакмусовая бумажка тех процессов, которые происходят в тонких телах. Более 90% причин физических болезней, нездоровья и других проблем человека скрыто именно в них. И моя работа строится таким образом, чтобы использовать как можно больше инструментов для воздействия на процессы, происходящие во всех телах человека – энергетических и физических. Поэтому, с одной стороны, основной упор в своей методике оздоровления я делаю на работу с психоэмоциональной составляющей, с изменением мировоззрения и перепрограммированием мыслительных процессов, которые привели к той или иной проблеме, на работу с энергетикой (очищение энергетических полей и каналов в тонких телах посредством различных дыхательных практик, медитации, занятий йогой, китайской гимнастики цигун, специального питания, состоящего только из «живых» экопродуктов), а также, с другой стороны, на воздействие на физическое тело. В этом мне помогает

Наталья Николаева

«Миром правит гармония»

мой муж Вячеслав, врач-реабилитолог, физиотерапевт, массажист, занимающийся восстановлением опорно-двигательного аппарата с помощью уникальной авторской методики.

Он успешно работает с различными проблемами позвоночника, такими как межпозвоночные грыжи, протрузии, остеохондрозы, сколиозы, избавляет от различных болевых синдромов в области коленей, поясницы, тазобедренных суставов, плечевого пояса. Кроме того, мой муж владеет различными техниками массажа, в том числе точечным марма-массажем – старинным индийским методом исцеления организма, воздействующим на энергетические центры человеческого тела и позволяющим снять энергетические блоки, нормализовать потоки энергии, направить исцеляющую силу к конкретным органам и системам и гармонизировать общее состояние организма. Если использовать эти методики воздействия на организм человека в комплексе, результаты превосходят все ожидания.

Но, самое главное, я обучаю людей необходимым знаниям, помогаю увидеть и осознать те причинно-следственные связи, которые привели к дисбалансу физического тела и эмоционального состояния. На основе этой информации люди, вернувшись домой, меняют свой образ жизни, программу питания, начинают мыслить и действовать по-другому и, как следствие, встают на путь здоровья, гармонии и счастья.

Как вы пришли к созданию этой методики?

Многие годы, последние лет 8, я занималась тем, что искала пути к психологическому и физическому здоровью. К созданию метода меня подтолкнула сама жизнь, то есть на собственном опыте я прошла все эти шаги, начиная с работы над физическим телом – восстановления опорно-двигательного аппарата. Этой работой занимался мой муж, он в течение короткого времени подарил мне «новое» тело и полную свободу движений. Затем я перешла на питание только «живыми» продуктами (фрукты, овощи, семена) и, очистив таким образом свое тело, стала чувствовать энергетические потоки в собственных тонких телах, понимать процессы, происходящие в организме. Помогли мне в этом занятия йогой – я углубилась в нее, получила диплом инструктора. Потом прошла обучение в международном центре парапсихологии, где освоила работу с энергетикой,

а также биоэнергетическое целительство. Так, постепенно, я стала яснее видеть причинно-следственные связи физического здоровья с психоэмоциональным состоянием человека, его питанием, мыслительными процессами, а также взаимосвязь окружающего мира и событий, обстоятельств. Я осознала, что абсолютно бессмысленно заниматься физическим телом, не изменяя сознание, не работая с энергетическими телами. Стала применять это на практике, с успехом помогать родным, друзьям, знакомым, которые и подтолкнули меня к идее создания групповых «живых» семинаров.

Ваши программы предполагают только физическое оздоровление или духовное тоже?

Все мои программы направлены на физическое оздоровление через духовное очищение, потому что именно от духовного здоровья зависит физическое. Мы болеем, потому что не понимаем процессы, по которым живет и эволюционирует вселенная, не следуем и не соблюдаем законы мироздания. Миром правит гармония, и задача человека – увидеть ее, почувствовать и стремиться к ней в своих поступках, отношениях с людьми, окружающим миром, вечностью. В природе все стремится к равновесию, живое находится в непрерывном движении, трансформации и эволюции. На занятиях всех трех своих программ я большую часть времени посвящаю именно раскрытию этих тем, разбору причинно-следственных связей, скрытых от глаз или понимания людей, живущих в привычном «спящем» ритме жизни. Духовное оздоровление в первую очередь предполагает повышение уровня самоосознанности, освобождение от эмоциональных блоков и привязок в виде обид, страхов, чувства вины и т.д., изменение мировоззрения, отношения к окружающему миру. Мы много времени проводим на природе, ездим на экскурсии по красивейшим местам нашего региона – Баварии. Человек – часть природы, и все силы, необходимые ему для восстановления, он получает через общение с ней. Всем этим мы и занимаемся в рамках наших оздоровительных программ.

Многие тренеры ведут онлайн-консультации, вы же предпочитаете вариант личного общения. В чем его преимущество?

Да, действительно, я предпочитаю личное общение по той причине, что главное для меня в работе – результат. Человек устроен так, что ему одному очень сложно отказаться от привычного образа жизни, потому что он по природе своей ленив и сила привычки довлеет над ним. И многие, пройдя десятки семинаров по духовному развитию, оздоровлению организма, так и не начинают применять эти знания на практике в своей жизни. Программы, разработанные мной, являются уникальными, поскольку я нахожусь рядом постоянно и мы работаем вместе по 16 часов в сутки в маленьких группах, состоящих из 2–4 человек, в течение 10 дней. Для меня важно передать свое состояние людям через процесс постоянного общения и обмена энергией. С нами человек не просто получает курс физического и духовного оздоровления, но и совершает

познавательные экскурсии по Зальцбургу и его окрестностям, посещает оздоровительные термальные источники, питается только свежими, экологически чистыми продуктами, каждый день бывает на природе, ходит в горы, совершает пешие и велосипедные прогулки летом и лыжные прогулки зимой по красивейшим местам, купается в горных реках и водопадах (по сезону). Все это позволяет добиться результатов, за которыми люди и приезжают к нам.



Можете ли вы сказать, что достигли полной гармонии, или вы только стремитесь к ней?

Это прекрасный вопрос! Благодарю вас, он заставил меня задуматься... Да, сейчас я нахожусь в полной гармонии с собой, с окружающими меня людьми, с окружающим миром, и все сферы моей жизни находятся в равновесном балансе. Я абсолютно здорова, счастлива, самодостаточна, полностью довольна собой и тем, что имею. Это, наверно, самое главное. И сейчас моя задача – передать это состояние людям, которые обращаются ко мне за помощью и советом, научить их, поделиться своим опытом обретения гармонии, радости и счастья, показать им этот путь и направить на него.

Жизнь – это вечное движение вперед, постоянное развитие и трансформация. Состояние гармонии – не постоянная величина, а переменная; если мы сегодня находимся в данном состоянии, это не гарантия того, что мы будем в нем завтра. В его достижении и состоит постоянная, ежедневная неустанная работа над собой. Все мои стремления направлены на познание Бога, и я точно знаю одно: мой путь – путь вечного познания себя, расширения границ своего сознания и осмысления своей божественной природы для того, чтобы стать истинным проводником божественной любви в этот мир.

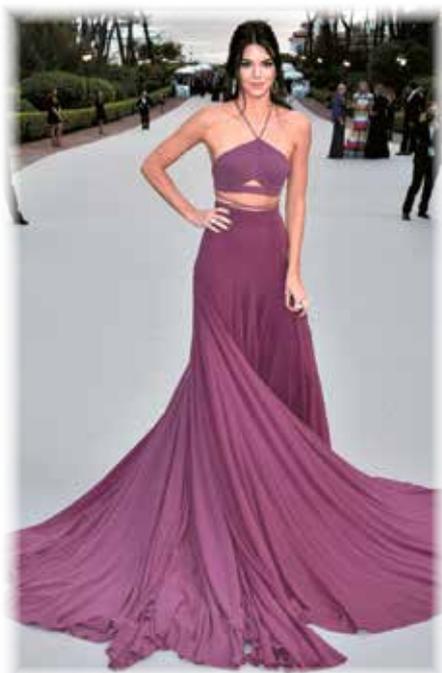
Я вас люблю и от всей души благодарю!

Тел.: + 49 (1516) 687-77-60
Сайт: nataschanikolaeva.ru
Email: Niknata@yandex.ru
Skype: Niknata71
IG: [natascha.nikolaeva](https://www.instagram.com/natascha.nikolaeva)

Многогранная сила ФИОЛЕТОВОГО

Фиолетовый – самый загадочный цвет спектра, недаром его так любят мистики и люди с паранормальными способностями. Носить его в повседневной жизни решаются немногие: кто-то – из опасения не совладать с силой этого цвета, кто-то – из-за ошибочного мнения о том, что он им не идет. Между тем, правильно подобрав оттенок фиолетового, вы сможете выглядеть более женственно и роскошно.

Э тот цвет прекрасно сочетается с деловым стилем, поэтому фиолетовое платье можно смело надевать в офис. Только помните, что оно непременно будет привлекать взгляды окружающих, и, если вы не стремитесь получить много внимания, лучше его не надевать. Идеальный вариант для офиса – *платье с длинными рукавами*, как у Кейт Миддлтон. Закрытый верх подчеркивает деловые намерения дамы, а свободный низ – женственность и грациозность. Образ не будет полным без пояса, придающего дополнительную строгость, которая компенсируется нежным глициниевым оттенком платья. Яркий аксессуар, например красная сумочка, делает образ более насыщенным.



Ф иолетовое платье, пусть даже нежных оттенков, – беспроницаемый способ привлечь внимание. А если речь идет о вечернем образе, фиолетовый в плане яркости может уступить только красному. Но, в отличие от последнего, он еще и означает загадку. Тем, кто хочет выглядеть на вечеринке самой яркой и загадочной, стоит остановиться на *фиолетовом платье со шлейфом*, подобном тому, которое надела Кендалл Дженнер. Необычный верх говорит о смелости и любви к экспериментам; он не перегружен дополнительными элементами, что важно, учитывая пышный низ. Массивные украшения – лучший способ подчеркнуть свой статус королевы вечера.



Длинные платья мы надеваем крайне редко, а вот кокетливое коктейльное платье фиолетового цвета действительно многофункционально. Во-первых, его можно надеть в офис, если позволяет фасон, дополнив пиджаком строгого кроя и цвета. Во-вторых, фиолетовый очень зависим от освещения, а значит, в разных помещениях будет смотреться по-разному. *Многослойное платье с открытым верхом*, выбранное Милой Кунис, подходит смелым молодым девушкам, склонным к экспериментам. В таком платье вы станете похожей на экзотический цветок. Но помните, что пышные, выделяющиеся детали идут только стройным девушкам, обрамляя их хрупкость; подобных силуэтов стоит избегать тем, кто стремится замаскировать лишние килограммы в области талии и бедер.

Даже аксессуары этого цвета привлекают много внимания, что уж говорить об основных компонентах образа. Но, выбрав в качестве базовой вещи *фиолетовый топ* и комбинируя его с разнообразными элементами, вы каждый раз будете представлять в новом виде. Поскольку фиолетовый одинаково уместен и в офисе, и в ресторане, достаточно надеть вместо строгих брюк укороченную юбку с ярким рисунком, как это делает Хилари Дафф, и прекрасный вариант для вечернего выхода готов. Дополнительные аксессуары не требуются, поскольку и сам топ, и юбка, и открытые ноги привлекают достаточно внимания.



Большинство россиянок, выбирая верхнюю одежду, предпочитает неброские цвета вроде серого и коричневого. *Фиолетовое пальто* опять же поможет вам выделиться, а еще поднять настроение в хмурый день. Приталенные модели сейчас не так популярны, а вот свободные, так называемый оверсайз, все чаще мелькают в модных коллекциях. Если оверсайз вам не нравится, выручит более строгий вариант, который демонстрирует Джиджи Хадид. Тем, кто не боится быть в центре внимания, нужно подбирать яркие детали, например оранжевую сумку или зеленые брюки. Не хочется оказаться слишком приметной? Стандартные синие джинсы и белый свитер, имеющиеся в гардеробе каждой женщины, тоже прекрасно подойдут.

Если необычность фиолетового подчеркнуть необычным фасоном, получится нечто экстраординарное. Юбка с завышенной талией и поясом, как у Карли Клосс, не смотрелась бы так эффектно, будь она любого другого цвета. Длина миди, не так часто выбираемая деловыми дамами, также работает на создание уникального образа. Верх в данном случае должен быть самым непритязательным, поскольку юбка однозначно перетянет на себя все внимание. Обычной белой футболки или блузки вполне достаточно.



НЕМНОГО ДЕТАЛЕЙ

- ✓ Девушкам с цветотипом «лето» подходят нежные оттенки фиолетового: лавандовый, сиреневый, глициниевый и т.д. «Осенним» дамам, наоборот, больше идут насыщенные варианты наподобие бордо. Цветотип «зима» никак не ограничивает свою обладательницу: она будет прекрасно смотреться во всех оттенках фиолетового. Стоит отказаться от этого цвета только «весенним» девушкам: холодный фиолетовый не подчеркнет, а сведет на нет их красоту и свежесть.
- ✓ Если вы любите фиолетовый цвет, это говорит о вашем стремлении интеллектуально развиваться, склонности к творчеству и нежелании размениваться на мелочи. Кроме того, любовь к нему указывает на психологическую зрелость.
- ✓ Одежду фиолетового цвета рекомендуют носить беременным. Это связано с тем, что фиолетовый успокаивает и ослабляет гнев и раздражение.
- ✓ Фиолетовый прекрасно сочетается с желтым, оранжевым (при условии, что основным цветом образа будет именно оранжевый), темными оттенками коричневого, черным, белым, серебристым, голубым, зеленым, красным и розовым. А вот пастельный коричневый ему не подходит.
- ✓ В интерьере фиолетовый будет хорош для спальни: он расслабляет и настраивает на медитативный лад. Если вы стремитесь похудеть, оформите кухню и столовую в этом цвете, чтобы уменьшить аппетит. В гостиной же фиолетовый лучше не использовать, так как он может намекнуть посетителям, что вы не очень-то им рады.

МАЙРА ТУРСУНБЕКОВА

КОНСУЛЬТАЦИИ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИИ И АСТРОЛОГИИ



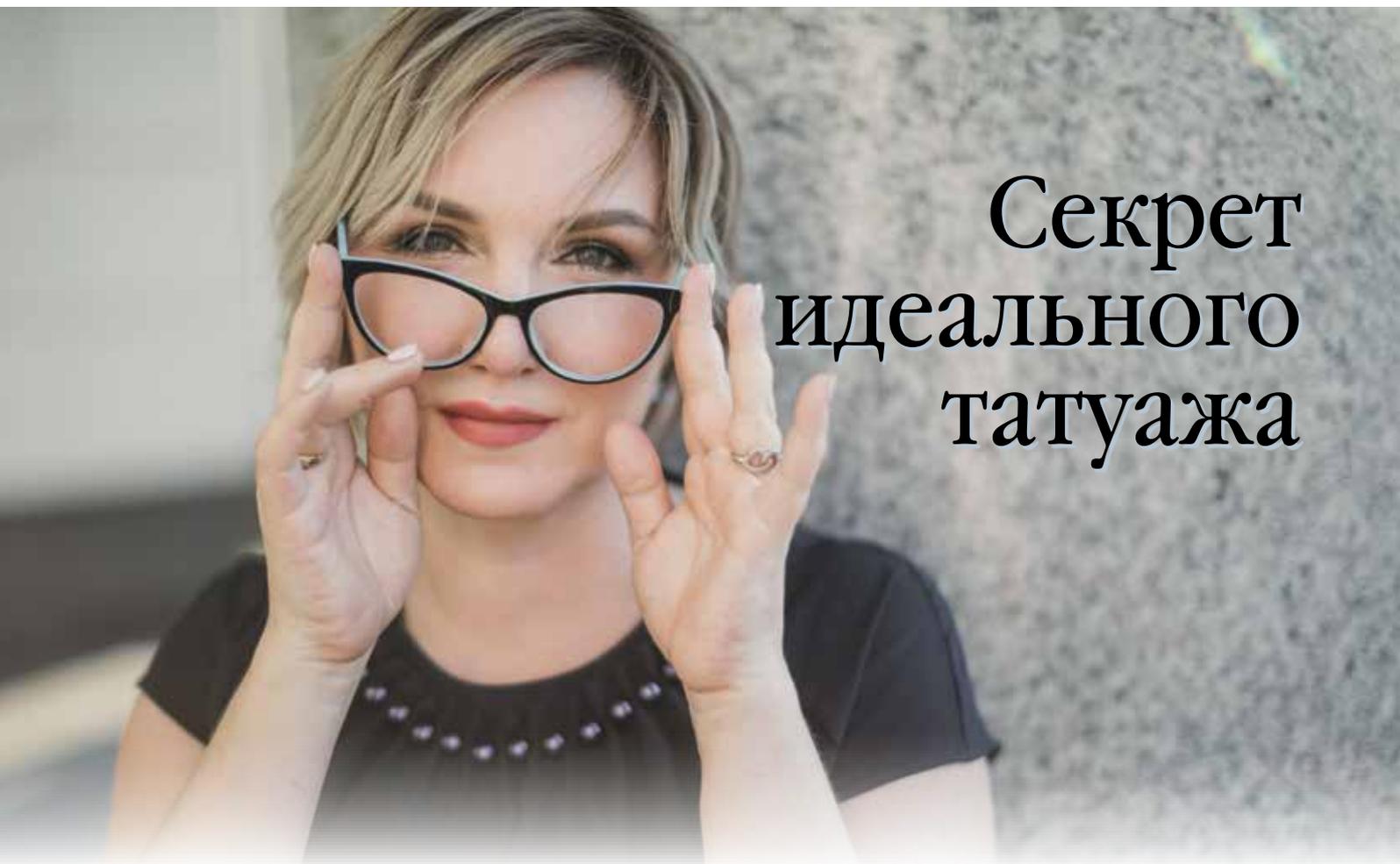
Вы сможете

- ✓ Обрести призвание с помощью астрологического знания
- ✓ Выявить субличности, из которых состоит ваша цельная личность
- ✓ Понять себя и истинные причины неудач/ошибок и успеха/везения
- ✓ Установить внутреннее равновесие, необходимое для покорения внешнего мира

Факты о Майре

- ✓ Является выпускницей Бирмингемского университета (Англия)
- ✓ Имеет 5-летний опыт работы на руководящей должности в финансовой системе («Большая четверка»), что помогает анализировать и собирать воедино большое количество данных
- ✓ Прошла курсы у известных мастеров астрологии, психологии, антропологии
- ✓ Провела более 1000 консультаций по теме предназначения
- ✓ Является мастером даосских практик
- ✓ Имеет блог с более чем 7 тысячами подписчиков и большим количеством отзывов о своей работе
- ✓ Не верит в предсказания и считает, что главная цель астрологии – помочь человеку найти себя

Тел.: + 7 (964) 561-29-58
WhatsApp: +7 (701) 640-55-57
Email: tmakeshka@gmail.com
IG: [maira_astrolog](https://www.instagram.com/maira_astrolog)



Секрет идеального татуажа

Интервью: **П. Авдеева** Фото: из архива **О. Тарасюк**

*Найти хорошего мастера перманентного макияжа сейчас очень сложно. Несмотря на большое количество предложений, действительно умелых профессионалов не так много. О том, как нужно выбирать мастера, чтобы потом не было мучительно больно от созерцания своего лица в зеркале, мы поговорили с косметологом и владелицей студии перманентного макияжа **Ольгой Тарасюк**.*

Ольга, расскажите историю создания своей студии.

Когда-то давно я решила стать мастером перманентного макияжа. Будучи косметологом, пошла на курсы, обучилась и стала работать. Это было страшно, сложно, но невероятно интересно. Работала в салоне, но в один прекрасный момент мне захотелось работать на себя, и я арендовала кабинет. Сейчас я по-прежнему арендую помещение, но оно существенно больше, чем первый маленький кабинетик (Улыбается – Прим. ред.). У нас трудится несколько мастеров, мы проводим мастер-классы, обучение, занимаемся косметическим татуажем, лазерным удалением некачественного татуажа и татуировок, есть у нас и другие косметологические процедуры.

Чем ваша студия выделяется среди конкурентов?

Главное для меня – это качество предоставляемых услуг, а еще открытость и честность с клиентами. Я предпочитаю подробно и долго рассказывать о процедуре, о том, как она происходит, чего стоит, а чего не стоит ждать в результате, как будет проходить заживление,

что нужно делать, а чего делать нельзя. В общем, очень много говорю с клиентами. Считаю, что мои клиенты в состоянии услышать и адекватно воспринять информацию, это их успокаивает, они доверяют мне и расслабляются. Отсутствие должного количества информации и недосказанность граничат с обманом. Рассказать как можно больше и подробнее в интересах любого мастера: это нужно, чтобы избежать впоследствии неприятных моментов при объяснениях с недовольным клиентом, ведь завышенные ожидания – бич современного мира. **Насколько важно косметологу иметь медицинское образование?**

Косметолог, безусловно, должен иметь медицинское образование. Есть процедуры, для выполнения которых обязательно высшее медицинское, есть и те, для которых достаточно среднего. Мастер косметического татуажа, на мой взгляд, медицинского образования может и не иметь, но ему, вне всякого сомнения, необходимы обширные знания по части строения кожи, асептики и антисептики.

Вы пропагандируете идею естественности в перманентном макияже. Много ли у нее сторонников?

Да, в наше время идея натуральности и естественности татуажа актуальна как никогда. Другой вопрос, что у каждого может быть свое представление о натуральности. В разных географических регионах эталоны красоты и эстетики сильно различаются: то, что радует москвичек, может вовсе не подходить жительницам, например, Владикавказа. Но, даже если клиентка не хочет иметь на лице незаметный меганатуральный татуаж, если она хочет более декоративный вариант, все это возможно и необходимо сделать красиво, мягко и аккуратно. В идеале качественный татуаж или вовсе не должен бросаться в глаза, или должен производить впечатление грамотного мейкапа.

Цена ошибки косметолога очень велика. Как, выбирая мастера, не прогадать?

Если мы говорим о выборе мастера именно перманентного макияжа, то должна сказать, что это, конечно, непростое дело. Раньше я ворчала на клиенток с плохим татуажем, сетовала на то, что они безответственно подошли к выбору специалиста. Но на самом деле в эпоху развитых соцсетей клиенту порой совершенно невозможно разобраться, где правда, а где ложь, где хороший мастер, а где не очень. Все это усугубляется тотальным использованием фотошопа, а также воровством (один мастер может украсть у другого понравившееся фото работы и разместить у себя на страничке). Я советую при выборе мастера особое внимание обращать на наличие в портфолио «заживших» работ. Красивые «свежаки» украшают страничку, но вводят клиента в заблуждение, потому что в перманентном макияже невероятную важность имеет прежде всего вид зажившего татуажа, ибо разница между свежим и зажившим часто бывает очень и очень большой. Клиентка, насмотревшись красочных свежих работ, оказывается недовольной результатом после заживления. Ну и, конечно же, если есть возможность посмотреть, как выглядит работа мастера на лице подруги или знакомой, это самый верный способ определить, понравятся ли вам его стиль и качество.

Возможно ли исправить некачественную работу?

Да, конечно, моя задача – помочь клиентке избавиться от некрасивого татуажа и получить взамен качественную работу. Подчас исправление проходит в несколько этапов, из которых новый косметический татуаж – последний. Для начала мы удаляем прежний татуаж лазером (или ремувером). Поскольку наша кожа не может принять бесконечное количество пигмента, то в случае, когда в ней уже много старой краски, перекрытие новым слоем пигмента может оказаться безрезультатным. Поэтому следует удалить из кожи старый пигмент. Это сложный процесс, и подход к каждому случаю исправления исключительно индивидуальный.



Расскажите о разработке ваших авторских миксов для перманентного макияжа.

Колористика в перманентном макияже – очень сложная тема. Мы не рисуем на бумаге – мы внедряем краску в кожу. Она остается внутри, а мы смотрим на результат снаружи, и слои кожи играют роль фильтров, всегда холодных в той или иной степени. Поэтому подбор краски сложен не только для новичков. Специальные краски для татуажа неидеальны, к ним много вопросов и по технике внесения в кожу, и по части отдаленных результатов. Много лет подряд я искала свой путь, рискнула работать с пигментами для тату, изучала возможности их смешения для получения гарантированно ярких оттенков, способных быть неизменными спустя месяцы и годы. Смешивала краски для каждой клиентки индивидуально. Потом все больше мастеров стало интересоваться моими наработками, так и родилась идея создавать авторские миксы не только для себя, но и для других мастеров.



Как вы восполняете запас жизненной энергии?

Должна сказать, что после перенесенного онкологического заболевания со всеми вытекающими после лечения физическими и психологическими проблемами я научилась получать жизненную энергию из любых мелочей: улыбки близкого человека, солнечного дня, вкусной еды, встречи с друзьями и многого другого. Огромную поддержку мне оказывает мой муж, он стимулирует меня, помогает, берет огромную часть забот и работы на себя, любит и верит в меня. А еще я заряжаюсь от путешествий, природы и хорошей музыки.

Адрес: г. Москва, Барабанный переулок, д.4, стр. 66
Тел.: + 7 (909) 623-23-24 | Сайт: kosmetolog.net | Email: olgapm2312@gmail.com
IG: [olgotarasyuk_pm](https://www.instagram.com/olgotarasyuk_pm) | FB: [groups/176395245732035/](https://www.facebook.com/groups/176395245732035/) | VK: [olgotpmclub](https://vk.com/olgotpmclub)

*Психолог, действительный член
Общероссийской профессиональной
психотерапевтической лиги
Анна Карташова*



Разве это тактично?



? Я развелась с мужем и временно переехала к маме. У нас с ней хорошие отношения, если не считать ее нежелания признавать право своей дочери на личное пространство. Она никогда не стучится, заходя ко мне в комнату, обсуждает с посторонними людьми мою личную жизнь, в том числе интимные подробности. А недавно я застала маму за чтением моей электронной почты. В ответ на мое возмущение она сказала, что всего лишь заботится обо мне. Мама так же вела себя, когда мне было 14–15 лет, но я думала, что сейчас, когда я стала взрослой (мне 24 года), подобное поведение прекратится. При этом в отношении моей младшей сестры она ведет себя совершенно иначе, проявляя большую деликатность. Проблему мог бы решить переезд, но, к сожалению, сейчас он невозможен. Как донести до мамы мысль о том, что ее действия неприемлемы?

Анастасия, г. Москва

А. К. Судя по всему, вы не можете донести до мамы, что вам ее поведение кажется недопустимым. Видимо, она не считает вас достаточно взрослой, чтобы обходиться без ее вмешательства в ваши дела. Доказать обратное или объяснить что-то в такой ситуации крайне сложно – я более чем уверена, что мама не пойдет с вами к психологу, а по-другому это очень трудно сделать.

Но у вас есть пример – младшая сестра. Спросите ее, как ей удалось отстоять свое личное пространство, ведь она имела дело с той же мамой, при этом она младше, но мама почему-то относится к ней как к более взрослому человеку. Я думаю, сестра поможет вам справиться с этой проблемой, ведь сама она справилась!

Желанный штамп

Мне и моему молодому человеку по 27 лет, встречаемся мы уже 6 лет, из которых 4 года живем вместе. Недавно меня стали посещать мысли о браке, отчасти потому, что большая часть моих подруг и знакомых уже давно замужем. Но мой молодой человек категорически против брака, объясняя это тем, что мы и так живем как полноценная семья: я хорошо общаюсь с его родственниками, он – с моими, проводим вместе отпуск и т.д. По его мнению, единственной причиной вступления брак могут быть дети, которых мы оба пока не хотим. Мне же кажется, что он не собирается жениться, потому что хочет оставаться свободным человеком или втайне рассчитывает найти более достойную претендентку носить его фамилию. С одной стороны, у нас все хорошо, с другой, я очень переживаю из-за его нежелания делать мне предложение. Не то чтобы мне очень хотелось замуж, но для меня брак – доказательство намерения мужчины провести со мной всю оставшуюся жизнь. Возможно, я себя накручиваю и никакой проблемы нет?

Дарья, г. Химки



А. К. Если у вас все хорошо, не нужно создавать проблемы на ровном месте. Я не увидела в вашем письме никаких реальных оснований быть недовольной партнером, кроме представлений о том, что и как должно быть, если люди любят друг друга. Тем более вы пишете, что вам и самой не то чтобы очень хочется замуж. Самое главное – это хорошие отношения, а в браке они сложились или нет, не так уж важно. Если (когда) вы захотите детей, то, видимо, поженитесь, так как молодой человек признает это важным основанием для вступления в брак. Но, пока вы оба детей не хотите,

здесь тоже нет конфликта между вами. А намерение мужчины прожить со своей избранницей всю жизнь не спасает 50–60% семей от развода. Бывает, наоборот, люди живут гражданским браком всю жизнь и считают себя счастливыми. Намерения меняются, если меняются отношения, а штамп в паспорте – это не цель. Поэтому главное – сохранять хорошие отношения. Если они испортятся, вы и сами, наверное, не захотите больше быть с этим человеком. «Застраховать» отношения браком еще ни у кого не получалось.

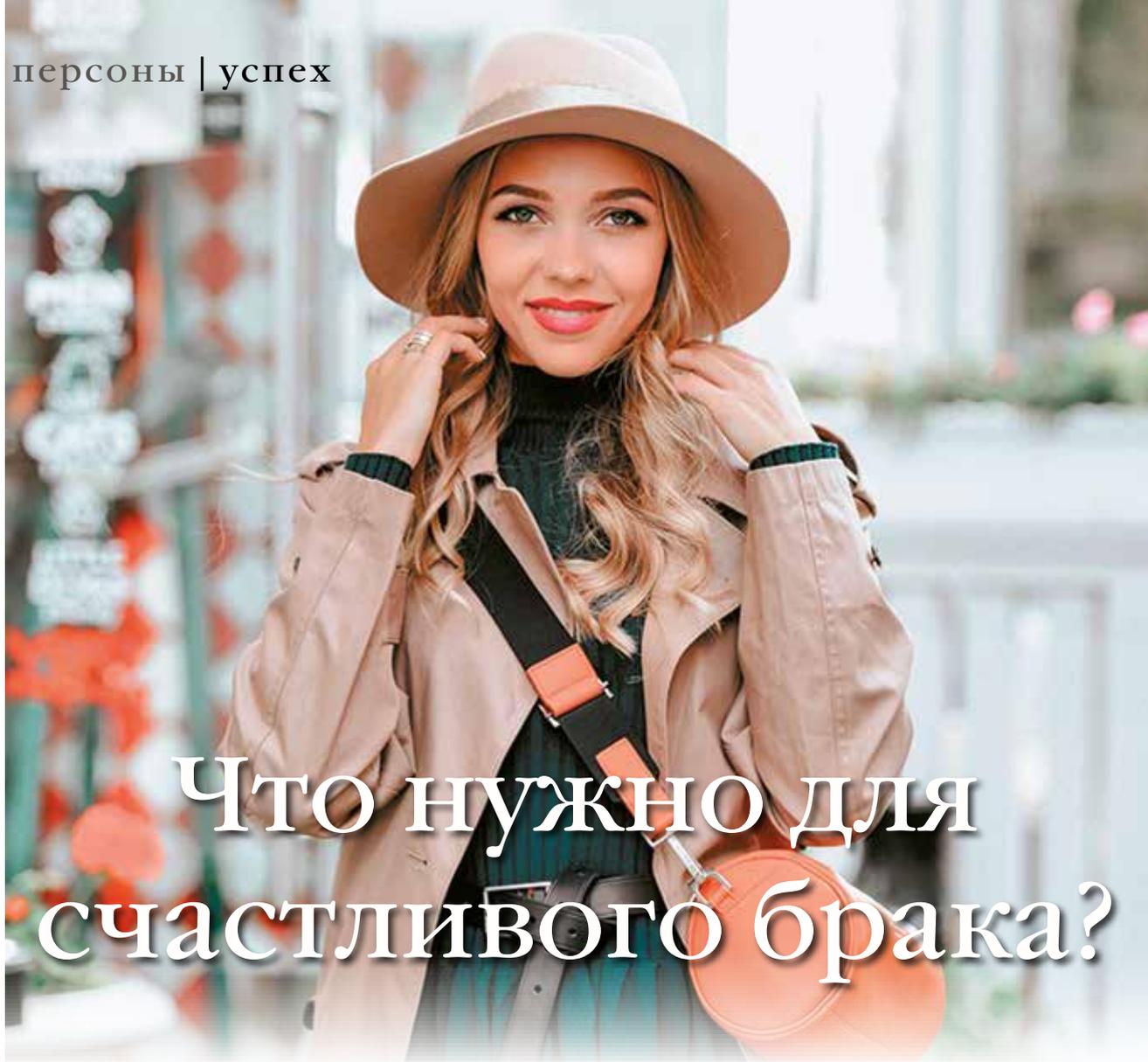
В детский сад как на казнь

Мой сын (ему 3 года 5 месяцев) уже почти полгода посещает детский сад. Сначала ему там нравилось, хотя я очень переживала, насколько быстро он сможет адаптироваться (сын немного замкнутый). К счастью, у него легко получилось влиться в коллектив и в детский сад он соби-рался с явной радостью. Но буквально месяц назад его отношение резко изменилось: теперь сам разговор о садике вызывает у него раздражение, иногда даже слезы. На вопросы, что его беспокоит, сын не реагирует. Общение с воспитательницами тоже ничего не дало: по их словам, проблем с ребятами у него нет. Да и я сама, тайком наблюдая за ним в группе, не увидела ничего плохого: сын охотно идет на контакт с другими детьми и не выглядит подавленным. Тем не менее его капризы не прекращаются. Думала о том, чтобы сменить детский сад, но не уверена, что это решит проблему. Как быть?

Ксения, г. Москва

А. К. В вашем случае надо обязательно найти хорошего детского психолога. Если все было прекрасно, а потом резко изменилось, значит, что-то все-таки произошло в садике. Это могли быть какая-то фраза или поступок, на которые никто не обратил внимания, поэтому ни воспитатели, ни дети даже не поняли, почему ваш сын стал иначе себя вести. Но рассказать об этом может только он сам. И, если ребенок не отвечает на расспросы, оставьте его в покое: он вам

по каким-то причинам рассказать не может. Возможно, ему очень стыдно, мальчик боится вас огорчить или, наоборот, разозлить. Также возможно, что сын боится наказания, не давите на него: он еще больше замкнется. Но решить проблему нужно обязательно, чтобы у ребенка не осталась моральная травма на всю жизнь, которая сначала будет мешать ему нормально расти, а во взрослом возрасте станет причиной определенных комплексов.



Что нужно для счастливого брака?

Интервью: **П. Авдеева** Фото: из архива **Ю. Токарской**

*Как создать крепкие отношения, способные выдержать испытание временем? На что ориентироваться, выбирая партнера? Без чего невозможно личное счастье? На эти немаловажные вопросы нам ответила семейный психолог и женский тренер **Юлия Токарская**.*

Юлия, на что, по вашему мнению, нужно обращать внимание, выбирая партнера для долгосрочных отношений?

В первую очередь нужно понимать, зачем вам брак и кто он – «ваш» человек. Я, вообще, считаю, что подходить к выбору партнера для брака нужно серьезно, опираясь на 2 составляющих: отклик души и анализ разума. Ум и душа должны быть в единении. Иными словами, нужно слушать внутренний голос, а в дальнейшем уже ориентироваться на:

- ✓ собственные принципы. Что для вас важно? Выбирайте человека, прежде всего учитывая свои принципы. У каждого свои важные пункты, не надо ориентироваться на общую формулу. Кто нужен? Какой? С какими качествами? Что самое важное по отношению к вам?
- ✓ поведение партнера. Необходимо обращать внимание на него: слова не доказательства серьезных намерений. Если нам, женщинам, важен эмоциональный

окрас, то мужчина ориентируется на действия. Вспомните, как ярко вы описываете свои впечатления. А мужчина описывает просто факты. Партнер может говорить, что готов к отношениям, но вы понимаете, что это не так. Значит, он на самом деле не готов.

Самое важное:

1. Не терпеть (не путать с проявлением терпимости).
2. Не пытаться человека изменить.
3. Не пытаться смириться с тем, что не нравится.
4. Не надеяться, что стерпится – слюбится.

Статистика разводов в России выглядит довольно удручающе. С чем это, на ваш взгляд, связано?

На сегодняшний день каждый второй брак распадается. Это связано со множеством факторов. Самый главный – старые постулаты и законы, на которых держалась семейная (общественно одобряемая) жизнь, уже не имеют такой силы, как раньше. Четкая иерархия в семье, общепринятые нормы и жизненная необходимость – то, на чем строился «классический» брак, уже

совершенно не актуально. В XX веке начались социальные процессы, которые распатали традиционный брак: эмансипация женщин, осознание роли сексуальных отношений, изменение отношения к разводу, урбанизация. Все это привело к тому, что жизненные правила и представления о них сильно поменялись. Супружеские функции, которые раньше были четко распределены (женщина занимается домом, а мужчина зарабатывает), сейчас уже достаточно гибкие. Для выживания нет нужды вступать в брак, а сексуальные отношения до свадьбы – это даже некая необходимость: они помогают узнать партнера лучше, но опять же не ведут к созданию семьи. Развод и свободная жизнь вне брака уже не осуждаются обществом. Люди все больше стали обращать внимание на эмоционально-личностную составляющую. Супружество – не что-то само собой разумеющееся и незыблемое, это средство поиска себя и смыслов. Из-за этого гораздо больше сложностей: старая схема уже не работает, а новая только формируется. Современный брак – осознанный выбор партнеров, которые вырабатывают ценности самостоятельно, для каждой пары они будут свои.

Как вы относитесь к многочисленным женским тренингам, на которых одиноких дам учат строить отношения с мужчинами?

Хорошо отношусь, главное – их качество. Одно дело – натаскивать, другое дело – подталкивать женщин к самоизучению, разбору глубинных мотивов и проблем. Мое основное направление сейчас – построение долгосрочных отношений; я вижу большую необходимость в его развитии, потому что нас не учили этому в семьях, а современный человек открыт и готов к изменениям.



Постоянный страх измены и ревность – это такие особенности личности или проблемы, которые требуют решения совместно с психологом?

Ревность – нормальная человеческая эмоция, и в небольшой дозировке она даже играет позитивную роль, напоминая нам о наших ценностях, о том, что дорого. Если же ревность постоянная, изматывающая, маниакальная, то это уже говорит о ее невротическом характере. В этой эмоции часто присутствует целая смесь из страха, неуверенности, злости, унижения. Корни ее чаще всего из детства, а причина – в отношениях между ребенком и родителями, а также братьями и сестрами. Предательство, дефицит любви и нарушение привязанности – все это может быть причиной невротической ревности. Людям, страдающим от нее, постоянно приходится доказывать, что их любят. Это проблема, которая решается с помощью терапии.

Поделитесь собственными секретами семейного счастья.

Обязательный баланс между «брать» и «давать», личная свобода каждого партнера, взаимоуважение, доверие, общие цели, гибкость (или готовность к переменам), традиции и много-много совместных положительных эмоций.

IG: tokarskaya.julia

Olivelia Macrovita

*натуральная косметика
из Греции*



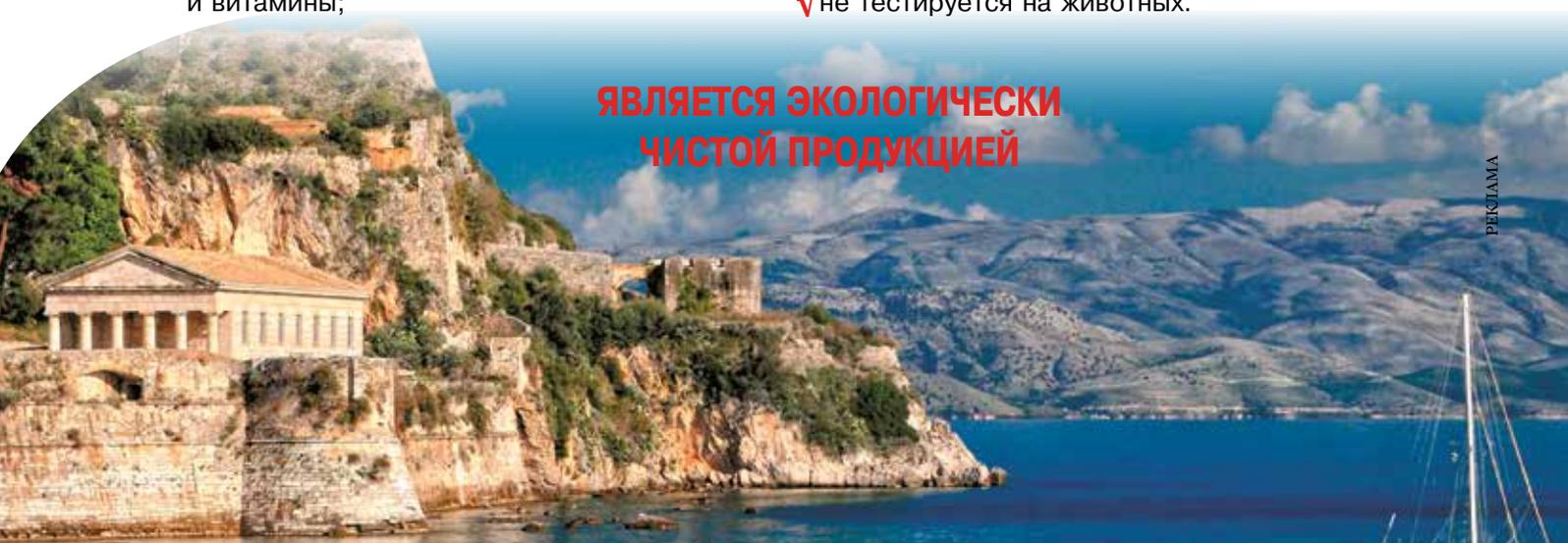
Косметика на основе натуральных компонентов, не содержащая потенциально вредных химических веществ, не только возвращает женщине красоту, но и оберегает здоровье ее кожи. Одной из стран, где составу косметических средств уделяется особое внимание, является Греция. Стоит только сказать, что местные производители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

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

Olivelia Macrovita:

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

**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**



РЕКЛАМА

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

Серия Olivelia – натуральная косметика с органическим оливковым маслом

Сочетает органическое оливковое масло экстракласса со многими другими полезными для кожи органическими растительными ингредиентами и витаминами, является идеальным натуральным средством для ухода за кожей лица, тела и волосами.



Серия Argan – натуральная косметика с оливковым маслом и арганом

Марокканское аргановое масло и оливковое масло в составе косметических средств Olive & Argan – драгоценные ингредиенты, ухаживающие за возрастной кожей. Они обладают длительными увлажняющими, питающими свойствами, устраняют морщины, подтягивают кожу и предотвращают ее преждевременное старение. Эти ингредиенты содержат сильнейшие антиоксиданты и косметические средства: терпеноиды, каротеноиды, иридоиды, флавоноиды, полифенолы, сахарозы, витамины, необходимые мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты.



Серия натуральной косметики MacroVita

Серия основана на использовании продуманного сочетания натуральных масел, экстрактов растений, пчелиной эссенции и витаминов.

Все, что вам нужно сделать, – выбрать из каждой из этих уникальных серий продуктов то, что будет полностью отвечать потребностям вашей кожи.





*К сетевому бизнесу многие относятся настороженно и не рассматривают его как эффективный способ заработать. Пример **Анастасии Жуковой**, топ-лидера компании WWPC.Capital, доказывает, что он действительно может открыть новые возможности и поднять уровень дохода. Читайте историю ее головокружительного успеха.*

Интервью: **П. Авдеева**

Фото: из архива **А. Жуковой**

мы с супругом Дмитрием создавали чек-лист и, пока не выполняли все его пункты, не ложились спать. Следуя нашему плану, получили первый результат, который дал толчок дальнейшему росту. В октябре 2017 года мы отправились в Москву на первое мероприятие компании, в котором участвовали 300 ее партнеров со всей России. Когда на сцену приглашали лидеров, у меня была только одна мысль: «На следующем мероприятии мы с Димой должны стоять на этой сцене». Это стало целью № 1! В декабре 2017-го мы попали на личный коучинг президента нашей компании Филиппа Ребийяра Coaching Synergy и уже в феврале 2018-го на дне рождения WWPC.Capital выступали с обучением и получили первое признание, войдя в топ-10 компании. Знаю, что без поддержки близкого человека было бы гораздо труднее.

«СМОГЛИ МЫ – СМОЖЕТЕ И ВЫ!»

Анастасия, у каждого свой путь к успеху. Каким был ваш?

Я родилась в небольшом городке Иркутской области. Мама работала воспитателем и занималась мной и сестрой одна. Сказать, что было тяжело, – ничего не сказать. Приходилось сдавать бутылки, макулатуру и продавать зелень с бабушкиного огорода.

К моменту прихода в компанию WWPC.Capital в июле 2017 года я работала в двух организациях – главным бухгалтером и фитнес-тренером, воспитывала одна двух подростков, имела 2 кредита и боролась с долгами бывшего мужа. Когда узнала о компании, сразу поняла, что за ней будущее! Интуиция! (Улыбается – *Прим. ред.*) Давно мечтала о таком бизнесе, в котором ни дня не придется работать, ведь ты им живешь!

Первые 3 месяца работы в компании я спала по 3–4 часа в сутки, потому что просто горела идеей. Занялась тайм-менеджментом, чтобы каждой задаче уделить достаточное количество времени. В этот момент бухгалтерию уже вела дистанционно, так как переехала в Иркутск, пройдя кастинг на должность фитнес-тренера в сети залов World Class. Каждый день

В чем преимущества сотрудничества с компанией WWPC.Capital?

На сегодняшний день WWPC.Capital – единственная в своем роде сетевая компания, предлагающая уникальный продукт – экономию. Экономить хочет каждый. Можно позволять людям делать это, зарабатывая большие деньги. Мы обучаем людей эффективному управлению деньгами, предлагаем использовать маркетинговые инструменты, чтобы тратить с умом, больше зарабатывать и эффективно инвестировать.

Компания WWPC.Capital предлагает своим партнерам и клиентам доступ на платформу с более чем 1500 магазинами. Они, в свою очередь, предлагают скидки до 90% и кэшбэк до 36%. Процент зависит от вашего варианта участия и от самого магазина. При регистрации на сайте компании вы получаете в пользование личный кабинет по управлению покупками и бизнесом с платежным сервисом и системой учета вашего бизнеса. Когда вы переходите по ссылке с платформы на сайт одного из магазинов-партнеров, система запоминает ваш переход и по истечении нескольких дней начисляет кэшбэк. Вы можете вывести его прямо на свою

карту в виде «живых» денег, которыми сразу можете расплачиваться. Кроме того, вы можете делать заказы через Интернет со своего компьютера, планшета или смартфона, а также совершать покупки в подключенных магазинах. В системе присутствуют магазины из России, Беларуси, Казахстана и Украины. Есть также товары с доставкой в другие страны и услуги, которые не привязаны к географии. Вы можете покупать товары и услуги, бронировать билеты на самолет и в театр, заказывать услуги мастеров и обучаться.

Мы объединились с «ФИНАМ» – крупной группой компаний, оборот которой составляет 1,5 трлн. долларов, существующей на рынке уже 24 года, и совместно с ней выпустили кобренд-карту Switips&Финам. Теперь наш продукт не только виртуальный, но и физический, причем очень полезный и действительно востребованный. Он обеспечивает:

- 6% годовых на остаток;
- 0% комиссии за перевод;
- 1% кэшбэка от банка абсолютно за все покупки картой;
- 36% кэшбэка за покупки через платформу;
- 5% от кэшбэка друзей.

Компания также объединилась с AsiaCredit Bank в Казахстане и выпустила карту в этой стране. Кроме того, мы подключили «ВТБ Страхование», транспортную компанию СДЭК как наших vip-партнеров, стало возможным подключение онлайн-магазинов в Беларуси и на Украине.

Умное потребление – это новый взгляд на покупки. Оно обеспечивает приобретение ваших любимых товаров за меньшие деньги. Вы экономите силы и время. Лучше тратить их на семью и любимое дело.



Мы действительно совершаем революцию в сфере маркетинга! На рынке еще не было ни одной сетевой компании, которая объединилась бы с банком! Сегодня к нам подключается очень много новых партнеров, и успешным становится тот, кто максимально быстро принимает решение.

Как вы помогаете другим повысить уровень мотивации и что мотивирует вас на дальнейшие достижения?

Меня мотивируют дети, улучшение качества моей и их жизни, а также путешествия! Что касается других, например моих партнеров, раз в неделю мы проводим для них прямые эфиры, во время которых стараемся зарядить их энергией и дать мотивацию. Команду очень мотивируют наши достижения. Они понимают: если смогли мы, то и им это под силу. Любой, приходя в команду, может получить результат больше нашего, главное – следовать инструкциям и правильно использовать все инструменты, которые мы предоставляем.

Вы много путешествуете. Что дают человеку путешествия, кроме новых впечатлений?

Это очень интересный вопрос! Они дают мощный заряд энергии, незабываемые эмоции, новые знакомства и расширение картины мира. В каждой стране свой менталитет, свои традиции и своя история.

В 2018-м мы посетили 7 стран: Таиланд, Малайзию, Лаос, Францию, Монако, Абхазию, Нидерланды, а также Африку. И все это стало возможным только с нашей компанией. В Африку мы отправляли своих лидеров, причем абсолютно бесплатно! В ноябре летим на Кубу за счет компании, а это значит, что еще одна страна в нашем списке желаемых к посещению будет покорена.

Каковы ваши планы на будущее?

Закреть максимальную квалификацию Diamond, вырастить в команде минимум 10 миллионеров до июня 2019 года. Очень хочу купить дом на берегу моря или залива, отправить дочку учиться за границу, посетить минимум 100 стран и выучить английский язык.

Контактная информация:
IG: zhukova_anastasiya
VK: public152485076, lady_czech

ВСЕВЛАСТНОЕ ВРЕМЯ

*Для одного время становится спасителем, для другого – пала-
чом, для третьего – единственным судьей. О том, какое вли-
яние оно может оказывать на людей, рассуждают великие.*

Я действую не часами, а минутами.

Александр Суворов

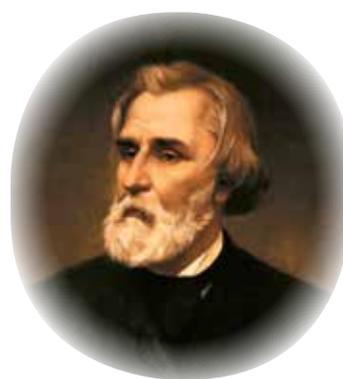


*Дело не в том, чтобы в жизни было
больше дней, а в том, чтобы в днях было
больше жизни!*

Михаил Лермонтов

*Время летит иногда птицей, иногда
ползет червячком; но человеку бывает осо-
бенно хорошо тогда, когда он даже не заме-
гает – скоро ли, тихо ли оно проходит.*

Иван Тургенев



*Я не знаю, что такое «рано», я знаю,
что такое «поздно».*

Конфуций



Время довольно длинно для того, кто или пользуется; кто трудится и кто мыслит, тот расширяет его пределы.

Вольтер

Хорошее употребление времени делает время еще более драгоценным.

Жан-Жак Руссо



Время и прилив никогда не ждут.

Вальтер Скотт

Все в нашей жизни приходит в свое время. Мало надо научиться ждать!

Оноре де Бальзак



Время – самый жесткий критик.

Андре Моруа



В 2018 году исполняется 200 лет со дня рождения Ивана Сергеевича Тургенева, сумевшего стать классиком русской литературы еще при жизни. За успехом большинства мужчин, как известно, стоит женщина – муза и вдохновительница, поддержка и опора. В случае с Тургеневым это особенно справедливо: сформироваться как писателю и как личности ему помогли именно женщины. Кем же вдохновлялся великий писатель и кому обязан своим успехом?

Любимые женщины Ивана Тургенева

Варвара Петровна Тургенева

Будущий писатель появился на свет в родовитой дворянской семье. Его отец Сергей Николаевич Тургенев был стесненным в средствах военным и, принимая решение жениться на богатой помещице Варваре Лутовиновой, руководствовался лишь расчетом. В семье Тургеневых родилось трое сыновей, но именно Иван, второй ребенок, пользовался особенной любовью матери, что не мешало ей, впрочем, периодически его поколачивать. Варвара Петровна была деспотичной женщиной, жесткой в обращении с домочадцами и жестокой в обращении с крепостными. Именно она вдохновила Тургенева на создание образа помещицы из повести «Муму» и еще нескольких отрицательных персонажей его произведений. С другой стороны, Варвара Петровна отличалась необычайной начитанностью и образованностью, и, изучая ее письма к сыну, можно понять, от кого он унаследовал

литературный талант. Во многом она даже опередила свое время: так, в ее стиле есть черты, которые вошли в общее употребление только спустя полвека.

Противоречивый характер матери не мог не оказать влияние на Тургенева: будучи таким же эмоциональным, он не принимал ее непредсказуемость, а также жестокость по отношению к крестьянам. Разлад между ними усугубился после того, как начинающий писатель отправился учиться в Европу. Варвара Петровна, чувствуя, что он ускользает из-под ее влияния, пыталась манипулировать им и давила на сыновние чувства, но это не сблизило их. Тем не менее именно матери Тургенев обязан глубоким образованием и развитым художественным вкусом.



Екатерина Шаховская



Первой любовью писателя стала княжна Екатерина Шаховская. Имение ее родителей находилось по соседству с имением Тургеневых, и молодые люди часто приезжали друг к другу в гости. На момент встречи Шаховской было 18 лет, а юному Ивану – всего 14, поэтому ни о каком полноценном

романе речи быть не могло. Тургенев отдался чувству со всей пылкостью творческой природы, а красивая княжна хотя и относилась к нему с теплотой, все же не выделяла его из среды своих многочисленных поклонников. И у нее были на то причины: через какое-то время

выяснилось, что возлюбленным Шаховской является не кто иной, как Сергей Николаевич Тургенев, отец Ивана. Позднее этот любовный треугольник Тургенев описал в повести «Первая любовь», в которой и отец, и возлюбленная, и он сам, и характер их отношений изображены с фанатичной достоверностью.

История закончилась прескверно: юный Тургенев навсегда утратил уважение к отцу и испытал сильнейшее любовное разочарование, Шаховская и Сергей Николаевич в конце концов расстались, после чего отец писателя покончил жизнь самоубийством. Екатерина спустя время все же вышла замуж, однако умерла через несколько дней после родов.

Татьяна Бакунина

С Михаилом Бакуниным, одним из самых видных мыслителей XIX века и теоретиком анархизма, Тургенев познакомился во время учебы в Берлине. Молодые люди сразу нашли общий язык, хотя Варвара Петровна была невысокого мнения о новом товарище сына. Вскоре Бакунин с сестрой Татьяной

приехал погостить в Спасское, имение Тургеневых. Будучи заочно знакомыми, Тургенев и Татьяна быстро сблизились, обнаружив сходство взглядов и убеждений. Они обсуждали



немецкую философию, писали друг другу пространные письма на немецком, хотя жили в одном доме.

Татьяна была чуть старше Тургенева, но это не помешало зарождению взаимного чувства. Впрочем, писатель испытывал к девушке скорее братскую любовь, называя ее в письмах «доброй, прекрасной сестрой». Кроме того, его отпугивало некоторое сходство Татьяны с его матерью: как и Варвара Петровна, та стремилась опекать близких и претендовала на их свободу. Она же, искренне влюбившись в Тургенева, отправилась за ним в Москву, что придало ее положению незамужней девушки некоторую двусмысленность и щекотливость.

Несмотря на отсутствие романтической привязанности к Татьяне, молодой человек готов был жениться,

но браку категорически воспротивилась Варвара Петровна. Родовое имя Тургеневых приносило мало дохода, и без материнских денег будущую семью ждала бы бедность, поэтому предложение он так и не сделал. Возможно, свадьба все же могла бы состояться, если бы Тургенев не оказался на петербургском выступлении Полины Виардо, положив начало совершенно новой главе своей жизни.

Татьяна Бакунина после болезненных отношений с писателем так и не вышла замуж, полностью сосредоточившись на интересах брата. Ее образ Тургенев запечатлел в таких произведениях, как «Татьяна Борисовна и ее племянник», «Андрей Колосов», а также в большинстве стихотворений.

Полина Виардо



Певица Полина Виардо, по признанию современников, не отличалась привлекательностью, кто-то даже называл ее откровенно некрасивой. Но, выходя на сцену, она словно бы преображалась, вызывая у зрителей, в том числе у мужчин, настоящий восторг. Тургенев же, увидев ее, не просто испытал восторг, а влюбился. Через несколько дней после выступления он познакомился на

охоте с мужем певицы Луи Виардо, а уже потом был представлен ей самой. До крайности смутившись, Тургенев не сумел произвести на Полину достойное впечатление, первое ее мнение о нем было таким: «Хороший охотник, плохой поэт». Правда, через какое-то время она изменила свое отношение к нему, и после окончания гастролей писатель отправился в Париж вместе с семейством Виардо. Разумеется, Варвара Петровна не одобрила и эту связь, называя певицу «проклятой цыганкой», однако отдавала должное ее таланту.

Полина, искренне уважая своего мужа, тем не менее не испытывала к нему любви, но была у нее романтическая

связь с самим Тургеневым или нет, осталось тайной. Он же, по его собственному признанию, жил «на краю чужого гнезда», считаясь членом ее семьи, но, безо всяких сомнений, имел очень близкие отношения с певицей. Виардо даже воспитывала его дочь Пелагею от мимолетной связи с горничной матери Авдотьей Ивановой, в то время как сам Тургенев не видел девочку годами. Также знакомые семьи Виардо утверждали, что один из детей певицы, Поль, очень похож на русского писателя.

Доподлинно известно, что Виардо имела очень близкие отношения и с другими мужчинами, но ее связь с Тургеневым продлилась целых 40 лет. Никакие внешние обстоятельства (он был вынужден возвращаться в Россию, она постоянно гастролировала) не прервали их отношения. А однажды, во время ссылки в Спасском, писатель, сильно рискуя, по поддельным документам отправился в Москву, узнав о приезде Виардо. Именно в период отношений с Полиной Тургенев раскрылся как писатель, создав свои лучшие произведения. Современники рассказывали, что он вздрагивал при одном упоминании ее имени. После смерти возлюбленного у Виардо остался архив его писем, большинство которых она разрешила опубликовать, сохранив лишь самые личные.

Мария Савина

Последней женщиной, сумевшей покорить сердце писателя, стала актриса Мария Савина. Тургенев увидел ее в постановке его же пьесы «Месяц в деревне» на сцене Александринского театра. Актриса поразила его безукоризненным исполнением второстепенной роли Верочки. После спектакля он подарил ей за кулисами огромный букет роз.

Савина не ответила на чувство писателя, что неудивительно: к тому моменту ему было больше 60 лет, а ей – только 25. Он же забрасывал ее письмами, но получал в ответ лишь благодарность и уважение. По этой причине встречи были тягостными для обоих, хотя виделись они регулярно и актриса даже бывала в имении Тургенева. Известно, что одну из комнат, в которой писатель принимал Марию, он называл впоследствии Савинской.

Известие о скорой свадьбе молодой возлюбленной расстроило Тургенева, однако он возобновил ухаживания, когда ее брак дал трещину. Последний раз они увиделись в Париже, когда Тургенев вернулся к Полине, а Савина приехала на лечение. Через год после этой встречи писатель умер в окружении своей второй семьи – Виардо...

...В 1908 году в Академии наук в Петербурге был открыт музей Тургенева. Каждый день в музей приходила дама, чтобы оставить у портрета писателя свежий букет роз. Ею была прима Александринского театра Мария Савина.



ПОЛИНА ВИЙРА

О том, где и как можно отдохнуть этой зимой, нам рассказала организатор экскурсий, vip-трансферов и аренды недвижимости Полина Вийра.

Интервью: **П. Авдеева**

Фото: **из архива П. Вийра**



Европейский отдых на высшем уровне

Полина, приближается время зимнего отдыха. По каким популярным зимним направлениям вы организуете трансферы?

Направления действительно популярны. Это Женева – Куршевель, Женева – Валь Торанс, Лион – Куршевель, Лион – Шамони, Женева – Межев, Женева – Мерибель. Трансферы осуществляются на минивэне V-класса, на «мерседесе» S-класса, а также на вертолете. Кроме этого, я помогаю с вертолетными трансферами и vip-трансферами на минивэне V-класса по направлениям: Мюнхен – Мерано, Венеция – Мерано, Мюнхен – Кицбюэль, Цюрих – Санкт-Мориц, Цюрих – Церматт, Женева – Гштад, а также по другим маршрутам в Австрии, Германии, Италии, Швейцарии и Франции. Я сотрудничаю с надежными автофирмами и фирмами vip-уровня, организующими полеты на вертолете.

А где вы предпочитаете отдыхать зимой? И что можете порекомендовать нашим читательницам?

В данный момент не езжу далеко зимой: занята семьей и работой. Я люблю посещать Нидерланды и Люксембург, деревушки в Арденнах, в Бельгии, люблю проводить время в уютных рестораничках в небольших городках и деревнях, фотографировать пейзажи и архитектуру, а еще мне нравятся колоритные рождественские рынки. Могу посоветовать посетить Бенилюкс, также Церматт в Швейцарии – мы с семьей там были летом, и нам очень понравилось, – и, конечно же, Куршевель, Валь Торанс, Межев, Мерибель, Шамони. На этих престижных курортах, отдыхая в элитном шале, вы сможете почувствовать себя настоящей королевой.

Полина, вы выступаете только в качестве организатора экскурсий или гида тоже?

Раньше я работала гидом-переводчиком в России, в Санкт-Петербурге. Сейчас занимаюсь организацией туров, экскурсий с русскими гидами в Ницце, Каннах,

Монако, Бордо, Аркашоне, Цюрихе, Берне, Женеве, Флоренции. И мне очень нравится моя роль организатора высококачественного отдыха по Европе.

Какие виды жилья вы предлагаете приезжающим?

Сотрудничая с агентствами недвижимости в Куршевеле, Межеве, Валь Торансе, я могу помочь найти элитное шале и апартаменты на роскошных зимних курортах, таких как Куршевель, Межев, Мерибель, Валь Торанс. Наши гости всегда остаются довольны расположением и благоустройством апартаментов или уютным роскошным шале с бассейном. Правда, бронировать жилье необходимо заранее: спрос велик, особенно под Новый год.

Что позволяет вашему бизнесу оставаться успешным?

У нас высокое качество услуг и разумные цены. Мои сайты занимают высокую позицию в поисковике Google по многим ключевым словам. Гиды, с которыми я работаю, очень профессиональные, это лучшие гиды в Европе. Кроме того, у нас не очень высокие цены на трансферы и мы можем предложить варианты экономкласса. Правда, цены на трансферы по Швейцарии – швейцарского уровня. Я сотрудничаю с водителями из разных стран, но, конечно, у тех же французов цены ниже, чем у швейцарцев.

Есть постоянные клиенты, которые возвращаются снова и снова. Мои партнеры, фирмы, организующие полеты на вертолете, поддерживают высокий уровень сервиса, и все клиенты остаются в восторге.

В числе ваших хобби есть дизайн одежды. Часто ли удается посвящать ему время?

Когда я жила в Санкт-Петербурге, у меня была замечательная портная, и многие платья, в которых я на фото, моего дизайна. В Бельгии, где я живу, сложно найти хорошего портного. К тому же индивидуальный пошив здесь очень дорого стоит. Но я нашла одну портную из Украины, которая давно живет в Бельгии, и, возможно, позже закажу у нее пару платьев...



Альпинист, писатель Дэвид Робертс упомянул вас в своей книге Four against the Arctic: Shipwrecked for Six Years at the Top of the World. Расскажите об этом подробнее.

Это была интересная история: я случайно познакомилась с Дэвидом в Санкт-Петербурге, в интернет-кафе около Спаса на Крови на канале Грибоедова, в 2002 году. Тогда, в свои 24, я уже работала гидом и у меня был свой сайт. Мы разговорились, и он, узнав о моей профессии, попросил меня показать ему Великий Новгород. Я не сразу узнала, что он писатель. Его друзья в Питере, русско-американская пара, очень недоверчиво отнеслись ко мне, попросили предоставить паспорт при встрече, но затем одобрили наш тур. Впрочем, я могу понять их недоверие.

В книге Дэвид описывает наш тур в Великий Новгород. Обо мне говорится на страницах 127–128, и в конце описания поездки он уточняет, что это был самый счастливый день его путешествия по России.

Есть ли страны, в которых вы мечтаете побывать, но пока не побывали?

Да. Я хотела бы посетить Хорватию, Черногорию и Чехию, а также снова побывать в Эстонии – мой папа, Юрий Вийра, эстонец. (Отец Полины – искусствовед, журналист, московский детский писатель. Мама – художница. Интерес к истории, архитектуре и искусству Полине привил дедушка Александр Яковлевич Силин – учитель истории и директор в школе рабочей молодежи в Сестрорецке – Прим. ред.)

Я достаточно часто путешествовала, но в мире еще много мест, где хотелось бы оказаться.

Тел.: + 32 47 282-05-87
Сайт: polina.pl.ru, tsarconcierge.ru
Email: politour@gmail.com

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

Путешествие духа Места силы России



Острова Киж и Валаам в Карелии

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

Валаамский архипелаг также хранит множество древних тайн. В первую очередь стоит посетить головной остров и монастырь, расположенный на нем. Сам архипелаг в стародавние времена был населен

поклонниками языческих культов и, по сути, являлся гигантским капищем. На каждом острове можно найти те или иные следы их деятельности: рунические знаки, кельтские кресты, древние изрисованные камни и т.д. Правда, большинство следов уничтожено православными, так что придется постараться во время поисков. Особого внимания заслуживает остров Дивный, имеющий прочную мистическую славу. Туристы, побывавшие там, нередко рассказывают о встречах с призрачными незнакомцами, которые приходят как будто ниоткуда и внезапно исчезают. Одни после посещения Дивного испытывают душевный подъем, а другие, наоборот, жалуются на упадок сил. Чтобы побывать на острове, нужна не только смелость, но и настойчивость: туристические маршруты его обходят, поэтому следует озадачиться поиском лодки.

Озеро Светлояр в Нижегородской области

История о призрачном городе Китеже у озера Светлояр – одна из самых примечательных русских легенд. По преданию, город был построен князем Юрием Всеволодовичем и отличался необыкновенной красотой сооружений. Хан Батый, решивший покорить Китеж, направил к нему свои войска и с удивлением обнаружил, что он почти не имеет укреплений, а его жители только молятся и совсем не собираются защищаться. После начала монгольской атаки город стал погружаться под воду и скоро исчез под ней полностью.

Местные утверждают, что в спокойную погоду из глубин озера доносится колокольный звон.

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

С чем бы ни связывали энтузиасты мистическую силу озера Светлояр, многие считают его способным исполнять желания. Чтобы заветная мечта воплотилась в жизнь, человеку нужно обойти озеро босиком, при этом неустанно повторяя про себя, чего он хочет.



Парк «Монрепо» в Выборге

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

Работу по обустройству парка начал его первый владелец – комендант Выборгской крепости Петр Ступишин. Но самую большую роль в облагораживании территории сыграл петербургский чиновник Людвиг

Генрих Николаи, приобретший имение в 1788 году. Отличительная черта «Монрепо» – умелое влечение архитектурных сооружений в природный «дизайн».

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

Большой Заяцкий остров на Соловках

Говоря о местах силы России, нельзя не упомянуть о Соловках и в первую очередь о Большом Заяцком острове. Известен он древнейшими каменными лабиринтами, созданными неизвестным народом во II–I вв. до н.э. Их предназначение от нас скрыто, но основных версий две. Некоторые историки полагают, что лабиринты, или, как их называют местные, «вавилонь», служили религиозным целям и являлись местом



богослужения. Согласно мнению других исследователей, эти каменные сооружения выполняли функцию связи с потусторонним миром и считались своеобразным перевалочным пунктом на пути из земной жизни в иную.

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

Сейдозеро на Кольском полуострове



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

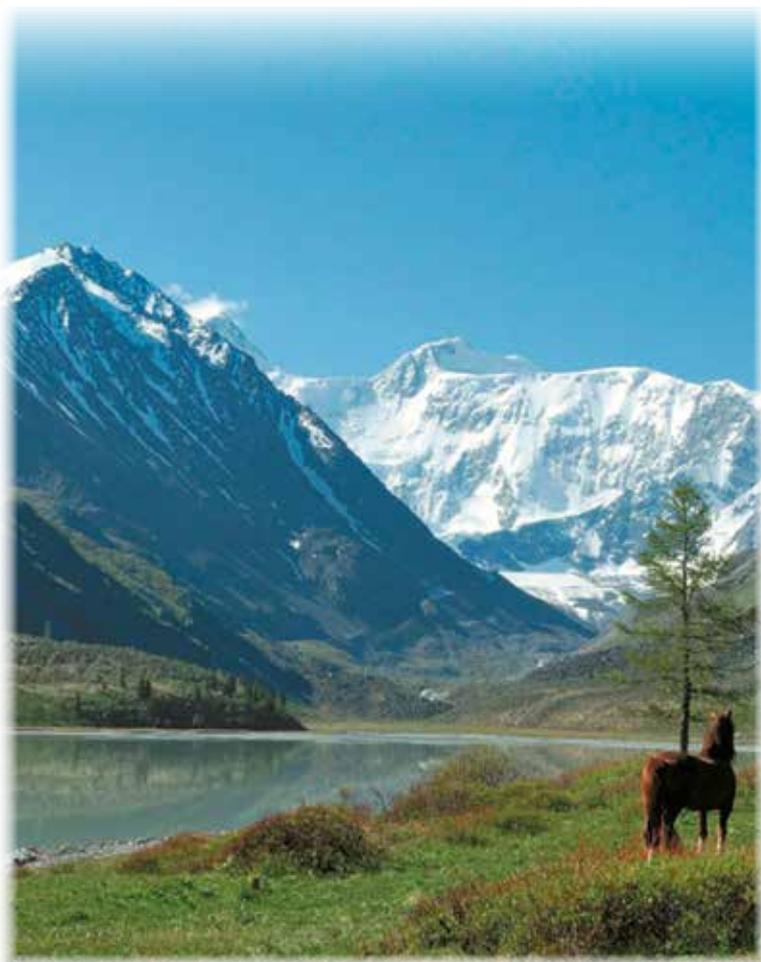
Разумеется, рядом с ним немало древних сооружений: останков обсерватории и камней с высеченными на них таинственными символами. Кто-то рассказывает о странных подземных шахтах под озером, но, даже если они действительно существуют, спускаться туда было бы чистым безумием.

Отдохнув хотя бы день у Сейдозера, вы приведете в порядок мысли, успокоите нервную систему и решите проблемы со сном.

Остров Ольхон на Байкале

Байкал всегда считался священным у сибирских народов, но остров Ольхон заслужил особенную славу. Издревле там собирались бурятские шаманы для молитв, и вряд ли в Сибири найдется место, где бы приносили больше жертвоприношений. Популярны среди туристов мыс Хобой, традиционное место для медитаций, мыс Богатырь, дарующий силу и долголетие, и Стол Чингисхана – валун с древними письменами. Но главная достопримечательность острова – Шаман-скала, или мыс Бурхан. По преданию, ее в качестве обиталища выбрал некогда могущественный дух Хан Хутэбаабай, поэтому именно там проводилось большинство обрядов.

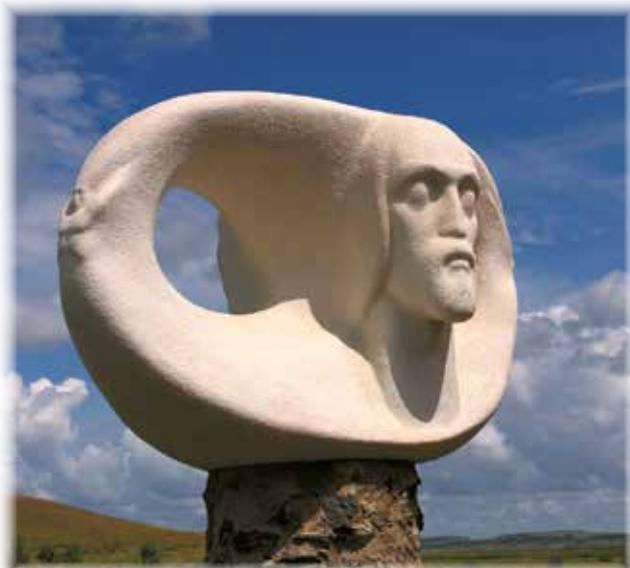
Местные всегда относились к скале с опаской и даже сейчас избегают ездить на машине и громко разговаривать, находясь поблизости, чтобы не потревожить духов умерших. Самые смелые могут пройти через сквозную пещеру в ней. Правда, женщинам это делать все же не рекомендуется: считается, что впоследствии у них будут трудные роды или они вовсе не смогут забеременеть. Особенно эмоциональным людям, а также детям не стоит даже приближаться к Шаман-скале, чтобы не нанести непоправимый вред психике.



Гора Белуха на Алтае

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

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



Аркаим в Челябинской области

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

Чаще других в Аркаиме привлекают внимание 2 горы. Одна из них, гора Любви, помогает тем, кто взобрался на нее, восстановить душевное здоровье и настроиться на светлые мысли. На вторую, Шаманку, или гору Прощения, люди поднимаются, чтобы испросить милости у высших сил. Те, кто побывал на них, часто рассказывают об ощущении необъяснимого восторга, которое появляется словно бы ниоткуда. Кроме того, находясь там, легко потерять счет времени: может казаться, что вы провели на горе несколько минут, в то время как на самом деле прошло несколько часов.



Lungarella Angelique исполнительный директор агентства

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



Corsica Paradisu

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



МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Экскурсии по городам*
- Морские прогулки*
- 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



В ДОРОГУ!

Этикет путешествия

По работе, для развлечения или по иным причинам, но все мы хотя бы изредка путешествуем. Для многих поездка или перелет становится настоящим стрессом, поэтому в дороге крайне важно соблюдать правила этикета, чтобы не стать причиной дискомфорта для других. Расскажем сегодня о том, как следует вести себя в поезде, самолете и на теплоходе.

Обустройство

Устраиваясь поудобнее, многие забывают о необходимости соблюдать личное пространство соседа. Понять, не вторгаются ли вы в него, легко: если дистанция между вами и другим человеком меньше расстояния вытянутого локтя, значит, стоит отодвинуться. В салоне самолета, где дистанция между пассажирами регулируется, право занять подлокотники принадлежит человеку, сидящему в среднем кресле. Ему недоступны ни вид из иллюминатора, ни быстрый доступ к проходу, поэтому подлокотники – его единственный бонус.

На чем бы вы ни путешествовали, старайтесь появиться на месте хотя бы за 20 минут до отправления: это даст вам возможность обустроиться без суеты и спешки, которые могут помешать вашим соседям.

Общение

Разговаривая по телефону в салоне или вагоне, не говорите и не смейтесь громко и, конечно же, не используйте нецензурную лексику.

Снимать темные очки в купе, салоне или каюте обязательно, но лишь до тех пор, пока вы не общаетесь с соседями. Если завязался разговор, оставаться в очках неприлично.

Сосед громко шумит, занимает ваше личное пространство или иным образом вам мешает? Вы можете сделать ему замечание самостоятельно, если находитесь в поезде или на теплоходе, в самолете подобные просьбы лучше передавать через стюарда.

Попросить у соседа почитать его книгу или журнал вполне допустимо, а вот воспользоваться гаджетами, пусть это даже электронная книга, – дурной тон. Разумеется, если сосед предлагает сам, отказываться не нужно.

Телевизор или радио включайте и выключайте только с разрешения соседей. Пытаться обсуждать программу или фильм с ними не следует, если вы не видите их явной заинтересованности. Если громкий звук мешает вам, попросите сделать потише, но не требуйте выключить устройство совсем.



Питание

Не берите с собой быстропортящиеся продукты и не употребляйте продукты с острым запахом, чтобы не причинить дискомфорт чувствительным людям (по этой же причине, кстати, не стоит перед дорогой активно пользоваться парфюмерией, в идеале в день поездки нужно отказаться от нее вообще). Допустимо брать с собой хлеб и выпечку, мясо, рыбные и мясные консервы, яйца, сыр, сладости, овощи и фрукты. Колбасные изделия, свежепожаренную рыбу, салаты, макароны быстрого приготовления и прочую пахучую еду оставьте дома. Чипсы и сухарики также не стоит брать: постоянный хруст может помешать соседям.

Поев, не оставляйте тарелку или упаковку на столе, немедленно избавьтесь от отходов.

Тех, кто соблюдает диету по медицинским показаниям, пищевые ограничения не касаются. Правда, если ваша еда обладает сильным запахом, предупредите соседей об этом заранее.

Гигиена

Перед дорогой примите душ и наденьте чистую одежду: неприятные запахи могут стать настоящим испытанием для тех, кто проведет с вами несколько часов, а то и дней. Старайтесь не возвращаться в купе или каюту сразу после перекура: некурящим людям запах никотина доставляет сильный дискомфорт.





Дети

Шумные, непоседливые дети способны причинить массу неудобств в дороге. Расскажите ребенку перед поездкой, сколько вы будете ехать или лететь, и добавьте, что предупредите его сами, когда приблизитесь к пункту назначения: так появится шанс избежать постоянных вопросов. Подготовьте заранее игры, альбом для рисования или другие предметы, которые могут занять его. Объясните ребенку, что бегать по салону или вагону недопустимо. Повышать голос, громко слушать музыку нельзя, и ребенок должен об этом знать. Дети стараются копировать родителей, поэтому, чтобы они не нарушали этикет, не нарушайте его сами.

В поезде

Заходя в вагон, обязательно здоровайтесь с проводником, заходя в купе – с соседями.

Если у вас есть провожающие, не стоит заходить вместе с ними в вагон, кроме тех случаев, когда они помогают вам донести вещи. Чтобы проститься, выйдите с ними на перрон, оставив чемоданы в купе.

Открывать и закрывать окно можно только с согласия соседей, так же как и опускать шторку. Если кто-то против, придется смириться.

Не ставьте на стол у окна ничего лишнего: там могут находиться только вода, еда и мобильный телефон. Все остальное размещайте на боковых полках. Не следует смотреть на соседа по купе, когда он ест.

Если у вас верхняя полка, старайтесь не сидеть слишком долго на нижней: вполне возможно, ее хозяин хотел бы отдохнуть или поспать, но стесняется сказать об этом. Если нижняя полка у вас, намекнуть соседу на то, что не мешало бы освободить ваше пространство, можно, взбивая подушку или иным способом готовясь ко сну.

В самолете

В самолете людям не приходится сидеть друг напротив друга, поэтому здороваться с соседями не нужно, а вот

бортпроводников обязательно поприветствуйте. Минус перелетов – крайне маленькое личное пространство, поэтому пользуйтесь им с осторожностью: не откидывайте спинку кресла слишком далеко или резко, не упирайтесь коленями в кресло сидящего впереди; открывайте и закрывайте столик без шума.

Если вы сидите в середине ряда или у прохода и решили вздремнуть, не вытягивайте ноги настолько, чтобы создавать препятствие другим. И позаботьтесь о подушке, иначе ваша голова рано или поздно окажется на плече соседа.



На теплоходе

В каюте больше пространства, чем в купе и тем более в самолете, поэтому в данном случае правила этикета не так строги. С соседом (или соседями) нужно поздороваться, но тесно общаться с ним необязательно, если у вас нет такого желания. В остальном же достаточно не занимать чужое пространство своими вещами и поддерживать ванную комнату в чистоте.

Если вас укачало и вы чувствуете приступ тошноты, сразу же отправляйтесь в туалет, не ждите, когда ситуация выйдет из-под контроля.

Форма одежды на теплоходе, как правило, свободная, однако на ужине нужно появляться в чем-то более презентабельном, чем футболка с джинсами.

Капитан и состав судна сидят за отдельными столиками, и навязывать им свою компанию – признак дурных манер. Наоборот, если капитан пригласил вас, ни в коем случае не отказывайтесь.

Помните, что любое судно – отдельная территория с правилами, которым надо неуклонно следовать. Если эти правила что-то запрещают или предписывают, относиться к ним нужно не как к рекомендациям, а как к закону. И главный закон на корабле – слово капитана.



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

НУРИЯ ДИАНОВА

*«Хотеть,
делать и
наслаждаться»*

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

Сохранить красоту и молодость как можно дольше – мечта каждой женщины. Но как сделать это, не навредив здоровью и не утратив душевное спокойствие? О секретах похудения и омоложения нам рассказала гастроэнтеролог и диетолог Нурия Дианова, которая является наглядным примером эффективности разработанной ею диеты.

Нурия, существует ли режим питания, одинаково правильный для всех, или к этому вопросу надо подходить индивидуально?

Так или иначе, мы живем по семейным программам наших родителей. Конечно, многое зависит от того, что привили в семье. Режим питания имеет общую для всех канву с рекомендацией 4–6 приемов пищи с примерно равными промежутками между ними. В идеале это 3 основных и 1–3 дополнительных приема пищи каждые 2–4 часа.

Но именно особенности образа жизни, графика работы и отдыха накладывают свой отпечаток. Я учитываю это при составлении индивидуальных рационов.

Какие меры, кроме изменения диеты, помогут похудеть безболезненно?

Самое действенное – создание дефицита между поступлением и расходом энергии. Следовательно, без активизации, только диетой, стабильного и значимого результата не добиться. Кроме того, крайне важно сразу же подключить комплекс по уходу за лицом и телом. Не секрет, что при снижении веса первое, что страдает, – тургор и увлажнение кожи, и чем больше



лишнего веса, тем медленнее стоит худеть и тщательнее ухаживать за кожей.

Давайте помнить, что шлаков в организме не остается, с ними успешно справляются органы выделения, а вот разгрузочные дни устраивать очень полезно – не менее 5 раз в месяц, это научные данные.

Также важна работа с психологом. Грамотный психолог за несколько консультаций разберется в проблеме, подведет вас к решениям самостоятельно, что очень значимо.

Какой диеты придерживаетесь вы сами?

Все, что я рекомендую своим пациентам, применяю сама уже много лет: это принципы сбалансированного питания наряду с достаточной физической нагрузкой. Но я прекрасно адаптируюсь к фуршетам и любым мероприятиям и этому же учу пациентов, потому что грешить тоже нужно с умом. Всегда охотно делюсь своей книгой полезных рецептов для скороварки. Правда, стоит помнить, что вкусовые пристрастия у всех разные и график жизни – тоже.

Кроме того, я публичный человек и привыкла, что за мной всегда следят. У меня это не вызывает

«Моя философия: «Вкусно – не значит вредно!»

каких-либо проблем, потому что уже стало образом жизни. Моя философия: «Вкусно – не значит вредно!»

Недавно вы стали победительницей конкурса красоты. Расскажите об этом подробнее.

Конкурс красоты Mrs. Globe 2017 («Миссис Земной шар – 2017») – это, пожалуй, самое яркое, позитивное событие за последние годы, круто изменившее мое отношение к женской внутренней красоте. Я участвовала в нем в качестве Mrs. Eurasia Globe 2017, получила титул «Человек-открытие года» – как признание значимости перемен в жизни, приведших к моему стремительному успеху в карьере врача. В настоящий момент доказываю собственным примером, что нет ничего невозможного, главное – хотеть, делать и наслаждаться. Конкурс появился в моей жизни в очень тяжелый момент. Он помог снова вспомнить простые истины о женской сущности: нужно быть красивой, наполненной, счастливой независимо от обстоятельств. Безусловно, конкурс сделал стабильной мою самооценку, оказал колоссальное внешнее влияние, что не останется незамеченным и по сей день. Для женщины важно в любом возрасте помнить, что она уникальна и достойна самого лучшего. Как говорят мои подруги, участницы конкурса, каждому мужчине стоит дарить своей женщине корону.

23 октября вам исполнилось 40 лет. Остались еще непокоренные вершины?

Обернувшись назад, хочу поблагодарить всех людей, пришедших в мою жизнь и научивших меня всему, что умею и воплощаю в реальность. Я всегда открыта для новых контактов.

В профессиональном плане идей, задумок, проектов много. Не хватает только времени. Стараюсь неустанно помнить, что работа – это всего лишь часть нашей жизни. Сейчас у меня очень интересный период – я научилась отпускать ситуации, быть с детьми на одной волне, перестала тревожиться из-за перфекционизма и продолжаю быть открытой новому и неизведанному.



РЖД · МЕДИЦИНА

Адрес: ЦКБ №2 им. Н.А.Семашко ОАО «РЖД»
(ул. Будаевская, д. 2)

Сайт: dianova.expert | Email: Dianova.expert@mail.ru
IG: nuriya_dianova | FB: Нурия-Дианова
VK: nuriya_dianova | YouTube: Vkusedi



БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Грибы – частый гость на нашем столе. Кто-то использует их как сытную закуску, кто-то – как замену мясу, а кто-то включает их в основное блюдо. Предлагаем несколько простых рецептов блюд из грибов.

Грибной крем-суп с чабрецом и попкорном

Один из самых полярных супов в русской кухне – грибной. Этот рецепт обогатит вашу коллекцию и разнообразит осеннее меню.



Ингредиенты

- ✓ белые грибы (500 г)
- ✓ куриный бульон (500 мл)
- ✓ лук-шалот (3 шт.)
- ✓ сливочное масло (20 г)
- ✓ оливковое масло (20 мл)
- ✓ молоко (400 мл)
- ✓ попкорн (100 г)
- ✓ сметана (по вкусу)
- ✓ чабрец (по вкусу)
- ✓ соль, перец

Приготовление

1. Мелко порежьте грибы и лук.
2. Разогрейте в кастрюле оливковое и сливочное масло, обжарьте лук 2-3 минуты.
3. Опустите в смесь грибы и предварительно вымытый чабрец, обжаривайте до появления у грибов румянца.
4. Выньте из кастрюли половину грибов, отложите их на блюдце. К оставшимся добавьте бульон, молоко, перец и соль, доведите до кипения.
5. Варите 25-30 минут, затем измельчите суп в блендере. Подавайте со сметаной, посыпав попкорном и отложенными грибами.



Суфле из шампиньонов

Суфле из шампиньонов – идеальный вариант для дружеского застолья или мини-фуршета. К тому же приготовление этого необычного блюда не отнимет у вас много времени.

Ингредиенты

- ✓ шампиньоны (250 г)
- ✓ сливки (150 г)
- ✓ яйца (3 шт.)
- ✓ сыр (100 г)
- ✓ лук (1 шт.)
- ✓ сливочное масло (30 г)
- ✓ соль, перец

Приготовление

1. Помойте и высушите грибы, мелко порежьте. Разогрейте духовку до 210 °С.
2. Измельчите лук и обжарьте в масле.
3. Добавьте к луку шампиньоны, соль и перец, держите на огне 7 минут.
4. Разложите массу в формочки для выпечки и посыпьте тертым сыром.
5. Смешайте яйца со сливками, влейте равномерно в каждую формочку. Запекайте 20 минут.

Слойки с грибами

Универсальное блюдо, которое прекрасно подойдет и для сытного перекуса, и для полноценной трапезы.



Ингредиенты

- ✓ шампиньоны или вешенки (300-350 г)
- ✓ слоеное тесто (1 уп.)
- ✓ лук (1 шт.)
- ✓ сливочное масло (40-50 г)
- ✓ яйца (1 шт.)
- ✓ петрушка (по вкусу)
- ✓ соль, перец

Приготовление

1. Нарежьте лук мелкими кубиками и обжарьте в масле. Вымытые грибы также измельчите. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Добавьте к луку грибы и специи, готовьте, пока жидкость не выпарится. Затем вмешайте в массу мелко порезанную петрушку.
3. Раскатайте тесто и разделите его на квадраты примерно 10 см x 10 см. Выложите в каждый квадрат начинку и сформируйте треугольники.
4. Смажьте слойки взбитым яйцом и отправьте в духовку. Запекайте на средней полке до появления золотистой корочки.



Штрудель с курицей и грибами

Легкое в приготовлении блюдо, которое будет особенно уместно за семейным ужином. Оно хорошо тем, что в качестве гарнира требует лишь легкий салат из зелени, хотя вполне можно обойтись и без него.

Ингредиенты

- ✓ шампиньоны (150 г)
- ✓ слоеное тесто (1 уп.)
- ✓ куриное филе (400-500 г)
- ✓ лук (1 шт.)
- ✓ сливочное масло (50-60 г)
- ✓ яйца (1 шт.)
- ✓ сыр (100 г)
- ✓ укроп (по вкусу)
- ✓ соль, перец

Приготовление

1. Обжаривайте в масле измельченные грибы с луком 10 минут на среднем огне. Затем добавьте кусочки филе, посолите и поперчите, готовьте примерно столько же.
2. Раскатайте тесто и аккуратно выложите начинку. Посыпьте тертым сыром и укропом. Сверните в рулет.
3. Смажьте рулет яйцом и выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 40 минут.



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

EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку

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



Преимущества щетки Emmi-dent

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



✓ ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ

emmi-dent

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ



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/user/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

НАТАЛЬЯ РЕГЕН

Владелица тренингового центра,
маркетолог, копирайтер

✓ *Имеет ученую степень МА и европейское образование в сфере маркетинга (University of Ratisbona, Germany)*

✓ *Автор первой русскоязычной книги по автоматизированным воронкам продаж*

✓ *Более 8 лет практики в копирайтинге*

✓ *Более 1000 учеников по всему миру*

✓ *Помогает онлайн-школам получать миллионные обороты за счет автоматизации продаж*



Знаете ли вы, что тексты на сайте способны продавать? Увеличение продаж с помощью текстов – современный и действенный метод! Более того, сегодня стало возможно обучиться профессии копирайтера, – причем в онлайн-режиме, быстро и эффективно, с возможностью получения документа государственного образца! Настоящий гурӯ своего дела Наталья Реген успешно в течение многих лет передает свой богатейший опыт ученикам по всему миру.

НАТАЛЬЯ ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:

- *обучение удаленной профессии копирайтера с нуля за 3 месяца;*
- *консультирование по автоматизации продаж в Интернете;*
 - *создание стратегий рассылок для онлайн-бизнесов;*
 - *подбор копирайтеров в бизнес-проекты;*
 - *написание рекламных текстов.*

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