

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к успеху!

12/2017-01/2018

BUSINESSLADY-LIFE.RU

16+

**Не бойтесь
стресса!**
Учитесь им
управлять

Ваш выход!
Выбираем
вечернее платье

7
лучших
мест
для вашего
отдыха

ОЛЬГА БАТУЕВА:

«СЧАСТЬЕ БУДЕТ,
КОГДА ОНО СТАНЕТ
НАВЫКОМ!»





Диана *Dozmarova*

*читайте интервью
на стр. 34*

Практикующий профессиональный психолог,
астролог западного и ведического направлений,
сертифицированный бизнес-коуч

Фото: Vaga/photovaga.com



Встреча Нового года в привычном для нас понимании – с рождественской елью, украшенной яркой мишурой и мерцающими гирляндами, боем курантов и шумным застольем в окружении близких – традиция, без которой мало кто представляет себе главный зимний месяц в году. Этот праздник подпитывает энергией, мотивирует на благородные поступки, будоражит воображение и с еле заметной ноткой грусти и волнительного предвкушения ассоциируется у нас с чем-то новым, необыкновенным, теплым и радостным.

Мы будто попадаем в детство, мечтаем, загадываем желания. А может быть, чудесам есть место не только в детстве? Возможно, в суете будней мы их просто не замечаем и не ценим?

Всех нас объединяет одно общее желание – стремление к счастью. И каждый пытается найти свой индекс счастья. События, обстоятельства, поступки окружающих могут не только изменить привычный уклад жизни, но и перевернуть целую страницу в судьбе, заставить многое переосмыслить. И здесь все зависит от реакции на происходящее, от некоего стержня, который необходимо укреплять в себе и который станет ключиком на пути к счастью и успеху. Гости нашего номера, психологи, с помощью профессиональных наработок и методик помогают увидеть в парадигме жизни человека то, что мешает ему двигаться вперед, выявить закономерность происходящих с ним событий и найти выход из любых ситуаций... В номере вас ждут встречи и с лучшими астрологами – они помогут поверить в чудо, которого нам сегодня так не хватает...

Главное – не бояться перемен в своей жизни, помнить о ее ценности и уникальности. Начнем действовать с первым ударом курантов, и, может быть, этот шаг станет еще более запоминающимся и ответственным.

С наступающим Новым годом и Рождеством!

**Главный редактор
Елена Гаврилова**





НА ОБЛОЖКЕ:



Психолог,
психотерапевт, тренер

Ольга Батуева

«Сейчас новый тренд появился – «Вдохновите своего мужчину». Тогда вопрос: женщину кто будет вдохновлять? На это некоторые гуру отвечают, что в ней уже все есть от природы. Только вот мой опыт жизни и работы с женщинами говорит, что ей тоже нужно вдохновение извне, и чаще всего от мужчины. Это взаимный процесс. Игры в одни ворота не бывает. Вот и приходят ко мне женщины с кашей в голове и установкой, что они всем должны. Метафора такая: пришла мачеха, смешала всю крупу, а потом мы, золушки, ее всю жизнь разбираем. Так вот, психолог может быть очень даже хорошим помощником в том, чтобы эту крупу разобрать по мешочкам».

Читайте интервью на стр. 10

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-TIME

УПРАВЛЕНИЕ

- 16 Как возвращать потерянных клиентов?

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 10 Ольга Батуева: «Учу людей быть счастливыми!»

УСПЕХ

- 24 Оксана Опарина: «Каждый рожден для успеха!»
26 Александра Халенкова. Бизнес для красоты и молодости
30 Евгения Ивлиева: «Рискните поверить в мечту!»
34 Диана Дозмарова: «Счастливым стать легко...»
54 Вероника Тулаева: «Йога – способ вернуться к себе»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 19 Таша Игошина: «Характер определяет судьбу»
20 Ума Дибирова. Счастье – в принятии себя
23 Татьяна Мамаева и Марина Алексеева. Успех в дуэте
45 Натали Кутдюсова: «Не забывайте себя баловать!»

ДРУГИЕ БЕРЕГА

- 48 Элен Кама. Голландская перезагрузка. Искусство путешествовать. Пространство и эмоция

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГИЯ

- 6 Пусть стресс работает на вас

СТИЛЬ

- 32 Gleni. Сумки и аксессуары из экзотической кожи



42 Время блистать! ТОП лучших платьев для новогоднего вечера

ВОЯЖ

38 Праздник к нам приходит

ЭТИКЕТ

44 Правила поведения за столом

В ГОСТЯХ У ЗВЕЗДЫ

46 Наши верные друзья

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

56 Неочевидное, но вероятное. 6 причин женских заболеваний

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

58 Праздник вкуса

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

РАССКАЗ

50 Татьяна Герасимова. Любовь, похожая на сон



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, Михаил Рыбаков,
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

Дизайнер

Джулия Хамедова

Фото на обложке:

Фотограф – М. Жмулина

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
Аквамарин	Красная Пресня ул., 9
А'миди	Богословский пер., 5, стр. 1
Ангел	Анатолия Живова ул., 4
БьютиСтейл	Красная пресня ул., 7
Восьмое желание	Бронная М. ул., 13
Гран при	Тараса Шевченко наб., 1/2
Д-Анна	Трехгорный Вал ул., 12
Де важен	Пресненский Вал ул., 5
Илона-шарм+Эль	Победы пл., 1, корп. Б
Инесса Жерар	Зоологическая ул., 26, корп. 1
Каприс	Садовая-Кудринская ул., 20
Космо +	Климашкина ул., 20
Лаура	Грузинская Малая ул., 19/2
Лица	Кутузовский пр., 23, стр.1
Лс-студия	Климашкина ул., 22, стр. 2
Марлен	Тараса Шевченко наб., 3, корп. 3
Мелисса	Грузинская Большая ул., 20
Моне	Никитская Малая ул., 8/1
Оливем	Пресненский Вал ул., 23
Папирус	Тишинская пл., 6, стр. 1
Посольство красоты	Трехгорный Вал ул., 6
Президент-сервис	Украинский бульвар, 11
Премьер	Таганская ул., 26, стр. 1
Риолла	Благвещенский пер., 1/1
Сан и Сити	Пресненский Вал ул., 6/2
Сити Центр Красоты	Кутузовский пр., 22
Студия Дмитрия Винокурова	Калашный пер., 5
Центр эстетики и красоты	Кутузовский пр., 2/1, гост. «Украина»
Шадэ	Студенческий пер., 6
Этуаль	Кутузовский пр., 7/4
Vbeautifull	Шмитовский проезд., 1/3
Glamourgirl	Кутузовский пр., 33
Fata Morgana	Красная Пресня ул., 21
Центр Красоты	Карамышевская наб, 48
J'adore/Ж'адор	Народного Ополчения ул., 22, корп. 1
Валери	Живописная ул., 21, стр. 2
Вико	Берзарина ул., 23
Жюльен Д'Ис	Народного Ополчения ул., 8
Лемурия	Мневники ул., 7, корп. 1
Магнолия	Жукова Маршала пр., 31
Раторин	Жукова Маршала пр., 24, корп. 1
Салон красоты в MaxiSport	Демьяна Бедного ул., 4, корп.2
Стиль	Жукова Маршала пр., 42, стр. 1
Элен	Тухачевского Маршала ул., 32, корп. 2
Элида	Жукова Маршала пр., 19, корп. 1

В клубных домах:

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

А также:

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

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

Бизнес-центры

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

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



*Самореализация – необходимое условие личного счастья. Но самостоятельно выбрать правильную сферу для своего развития получается не у каждого. Если вы не испытываете удовольствия от работы, если чувствуете, что не в состоянии справиться с обременительными обязанностями, если нет сил и желания двигаться дальше, вам поможет психолог, тренер и эксперт по глубинной профориентации **Светлана Ленкова**.*

Свобода быть счастливой

Специалист 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 ребенка. Чтобы ваши дети стали счастливыми полноценными личностями, которые занимаются любимым делом, а не тянут груз опостылевшей работы, нужно уже в раннем возрасте определить их способности;
- ✓ глубинная профориентация взрослого. Реализоваться в жизни, чтобы получать от нее удовольствие, не поздно в любом возрасте;
- ✓ 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.

Запишитесь на консультацию

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



ПУСТЬ СТРЕСС РАБОТАЕТ НА ВАС

Со стрессами сталкивается каждый из нас: кто-то чаще, кто-то реже. Руководителям приходится решать множество непростых и очень ответственных задач, водители постоянно стремятся избежать аварии, а родители волнуются за своих детей. Давайте разберемся, что же такое стресс, из-за чего он возникает, как его предотвращать и, уж если он ворвался в вашу жизнь, что с ним делать.

Причины и признаки стресса

Научное определение стресса звучит следующим образом: неспецифическая реакция организма не неблагоприятное внешнее воздействие. В древние времена, когда люди боролись за существование в природе, ежедневно им грозили дикие звери, враждебные племена и другие опасности. Стресс был защитной реакцией, позволявшей организму на короткий период времени мобилизовать все резервы в борьбе за выживание. Иными словами, изначально стресс – явление положительное!

При появлении физической опасности у человека повышается уровень адреналина в крови, учащается

пульс, подскакивает давление, возрастает интенсивность работы мозга и мышц, подавляется чувство голода и происходит множество других изменений. Стресс – сигнал организму: «Включайся на полную мощность, беги или бейся!» И действительно, это две самые верные реакции на физическую угрозу. Здесь речь идет о так называемом «первобытном» стрессе.

Однако в наше время стрессы стали другими, зачастую фоновыми, хроническими. В современном обществе, согласно нормам морали, мы не имеем права как убежать из неприятной или угрожающей ситуации, так и ударить источник угрозы, например начальника или распумевшегося клиента. Одна из самых серьезных



причин стресса – та ответственность, которую приходится брать на себя не только руководителям, но и зачастую рядовым сотрудникам компаний, принимающим непростые решения. Стресс также возникает из-за информационной и эмоциональной перегрузки. Огромное количество контактов, в том числе связанных с конфликтами, мегатонны рекламы, негативных новостей – вот то, с чем ежедневно сталкивается житель современного мегаполиса. И, наконец, стресс может возникать от бездействия: когда у человека образуется пауза между делами, он часто не знает, чем ее осмысленно заполнить. Получается, что в современных условиях природный механизм стресса начинает работать против нас.

Как определить, что у вас стресс? Есть множество признаков, наиболее характерными из которых являются: постоянная усталость, бессонница или, наоборот, повышенная сонливость и апатия, недо-

статочные или чрезмерные аппетит и потенция, повышенная раздражительность, страхи и тревоги, речевые затруднения и многое другое. К наиболее серьезным последствиям стрессов относят так называемые психосоматические, то есть вызываемые психологическими причинами, заболевания. Часто именно из-за стрессов возникают головные боли и проблемы с сердцем, нарушения пищеварения и сексуальные расстройства. Как отмечал создатель науки о стрессах Ганс Селье, в таком состоянии количество ошибок в работе увеличивается до 40%.

Как избежать ловушки стрессов

Конечно, любую проблему проще предотвратить, чем решать. Здесь есть несколько универсальных советов.

1. *Проще ко всему относиться*, ведь любое событие – это просто некоторый факт. От нас зависит, как к нему относиться. Здесь уместно вспомнить гениальную сказку про Винни-Пуха и его друзей: ее герои очень точно соответствуют типажам, которых мы с вами встречаем ежедневно. Как вы думаете, кто больше

подвержен стрессам: жизнерадостный оптимист Винни-Пух, идущий с песней по жизни и умеющий радоваться наступлению нового дня, или меланхоличный ослик Иа, во всем видящий проблемы?

Упражнение

Возьмите какое-то событие, которое вы считаете проблемой (для начала – не очень серьезное), и найдите в этой ситуации плюсы. Опоздали на автобус – можете подышать свежим воздухом, есть время подумать о жизни. Уволили с работы – перед вами теперь открываются такие возможности!

2. Наилучший подход к проблеме – *найти, какие уроки она в себе содержала, чему вы смогли научиться, разрешив ее*. Как говорят специалисты по НЛП (нейролингвистическому программированию), не бывает поражений – бывает только обратная связь. Если какой-то способ действий не работает, надо всего лишь осмыслить ситуацию и попробовать другой.

Упражнение

Поразмышляйте над какой-нибудь проблемной ситуацией, выпишите те уроки, которые она вам преподавала.

3. *Высытаться*. Вот такой простой совет, но, поверьте, сон в течение 8 часов сильно меняет нашу жизнь к лучшему!

4. *Регулярно отдыхать*. Это касается как перерывов в ежедневной работе (рекомендуются 10 минут отдыха после каждых 50 минут работы), так и отдыха в выходные, в отпуске. Как говорят, перед смертью еще никто не пожалел о том, что слишком мало работал. Я порой встречаю руководителей, которые осознали важность отдыха, общения с близкими только после появления серьезных проблем со здоровьем, например инсульта. Кстати, алкоголь, Интернет, компьютерные игры, телевизор не позволяют организму полноценно отдохнуть. Хороший отдых – это занятия спортом, пребывание на природе, путешествия.

Усталый, загнанный человек и работает гораздо менее продуктивно. Не зря во многих западных компаниях запрещают работать после 18.00: уставший сотрудник неэффективен.

5. *Соблюдать режим дня*, а именно вставать, ложиться, обедать и т.д. в одно и то же время. Наш организм настраивается на данный цикл, и процессы начинают протекать гораздо более гладко, без сбоев.

6. *Питаться здоровой пищей*, необязательно дорогой, но хотя бы похожей на домашнюю. Сейчас в крупных городах есть возможность прилично питаться бизнес-ланчами в многочисленных кафе. Гамбургеры и кока-кола, сладости и кофе несколько раз в день – прямая дорога к стрессам и проблемам со здоровьем. Кстати, есть на рабочем месте, за компьютером, категорически не рекомендуется: обед – это не только «дозаправка» организма, но и возможность отдохнуть, переключиться.

7. *Нормализовать половую жизнь*. Она очень сильно влияет на состояние нашего организма и психики. Как излишества в данной области, так и отсутствие половой жизни являются серьезными причинами стрессов.

8. Пожалуй, самое главное – понять, что же для вас важно в жизни, каковы ваши цели, путь, а поняв, идти по этому пути, *жить своей жизнью*. Вероятно, глубинная и самая серьезная причина стрессов – когда человек живет по программе, навязанной ему окружающими: обществом, родителями.

9. Выполнение предыдущего совета позволит вам *эффективнее управлять своим временем*: расставлять приоритеты, добиваться в жизни большего меньшими усилиями.

10. Ну и, наконец, просто *любить себя*. Утром, умывшись, посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь себе и скажите: «Я – хороший!»

Если стресс уже наступил

Есть множество приемов, которые позволяют нам быстро избавиться от стресса, если он уже наступил. Мы изучим некоторые из них на примере снятия «стресса оратора», то есть стресса, связанного с публичными выступлениями. По исследованиям ученых, страх выступлений на публике занимает второе место после страха смерти и потери здоровья.

Итак, допустим, вам предстоит выступать на презентации перед большой группой незнакомых людей. Часто бывает так, что, несмотря на хорошую подготовку, чем ближе выступление, тем больше проявляются уже известные нам симптомы: путаются мысли, потеют руки, подрагивают колени и т.д. Что же делать?

- Осознать свой страх, то есть признаться себе в том, что боитесь. Человек может или испытывать некоторую эмоцию (например, страх), или рассуждать о ней. Опишите свой страх, проговорите его. Только без крайностей, не стоит предаваться излишнему самокопанию.

- Идти навстречу своему страху, то есть делать то, чего вы боитесь, ведь, как только событие произошло, оно уже перестает казаться таким угрожающим. Не так страшен черт, как его малюют. Начали выступление, вошли в раж – и ваш страх как рукой сняло.

- Сделать несколько физических упражнений. Поприсядьте за кулисами, помашите руками и ногами. Если до этого вы были перевозбуждены, это позволит «сжечь» лишний адреналин, истратить его на физическую активность, для которой он и предназначен, а если вы испытывали вялость и апатию (тоже признаки стресса) – поднять уровень адреналина, взбудоражить кровь.

- Дать себе право на ошибку. Очень часто причина стресса состоит в перфекционизме: мы считаем, что обязаны быть безупречными. Это не так, ведь люди в зале, которые будут слушать вас, тоже не идеальны. Подумайте о том, что самое страшное может произойти, если вы ошибетесь: возможно, они засмеются, возможно, вы поправите себя – что тут страшного-то? Не побьют же вас!

Конечно, все мы разные, соответственно, и приемы нам подходят разные. Поэтому попробуйте несколько приемов, а затем выберите для ежедневного применения те, которые работают именно у вас. Как же изучить

все это? Есть множество способов. Можно читать книги по управлению стрессами, можно заниматься аутотренингом, йогой или цигун. Однако наиболее быстро изучить различные техники можно на тренингах по стресс-менеджменту.

Обучение стресс-менеджменту

В наше время рынок предлагает множество тренингов по данной теме. Есть и переводные западные, есть и те, что разработаны на основе той или иной духовной школы, например школы йоги. Некоторые тренеры создают свои уникальные тренинги. Вот основные моменты, которые обычно отрабатываются на наших тренингах:

- постановка жизненных целей. Самоорганизация, тайм-менеджмент и его влияние на управление стрессами;
- выработка позитивного мышления, развитие психологических установок и навыков, которые позволяют жить без стрессов или быстро из них выходить;
- общение без стрессов. Предотвращение и разрешение конфликтов. Противостояние манипулированию;
- способы физического снятия стрессов. Это и физические, и дыхательные упражнения;
- управление собой с помощью состояния транс, медитации, управляемого воображения.

Конечно, само по себе прохождение двухдневного тренинга не избавит вас от стрессов, необходима дальнейшая самостоятельная работа. Но тренинг в концентрированной форме дает множество навыков, которые вы сможете применять и развивать в повседневной жизни.

Итак, стресс – явление изначально позитивное, помогающее нам выживать и преуспевать. Так пусть же он останется только в тех ситуациях жизни, где действительно нужен. Пусть адреналин наполняет кровь и помогает нам, когда мы катаемся на горных лыжах, ныряем с аквалангом или взбираемся на горные вершины. А в повседневной жизни лучше пусть его будет поменьше.

Пусть стресс работает на вас!

●.....●

Михаил Рыбаков, бизнес-консультант,
 модератор стратегических сессий,
 основатель команды «Михаил Рыбаков и Партнеры»
 Тел.: +7 (495) 926-26-09
 Сайт: mrybakov.ru
 Email: info@mrybakov.ru
 Skype: mrybakov.partners

Астрология – уникальный инструмент, и в руках специалиста она становится той волшебной флейтой, которая может сыграть весь мотив бизнеса. Новое звездное агентство «Веста» занимается бизнес-гороскопами и построением бизнес-отношений. Это главная услуга агентства, и немало людей уже испытали ее положительное влияние на себе.

СТРОЙТЕ БИЗНЕС с помощью астрологии

Звездное агентство специализируется на формировании кадров на основе астрологии, а именно: на подборе персонала, анализе партнерских отношений.

«Идея создания звездного агентства пришла к нам совсем не случайно. Она возникла в результате многолетней работы с клиентами нашего астрологического центра. Сейчас мы решили сделать городу и всей России такой новогодний подарок. Всегда будем рады: помочь, подобрав надежный персонал, информация о котором сопоставляется с вашей натальной картой; найти вам хороших бизнес-партнеров либо рассмотреть существующие нюансы: почему бизнес не идет вперед и что ему мешает. Все видно в натальных картах, в бизнес-гороскопе, который мы составляем с учетом ваших параметров и параметров вашего партнера. Это действительно круто и, самое интересное, работает», – говорит владелица агентства Нэлли.

В бизнес-сфере это очень важно. HR-агентства, которые занимаются подбором персонала по профессиональным качествам, смотрят на совершенно другие вещи: как человек готов работать, насколько он опытен, каков его стаж, хотя по факту важно иное. Натальная карта поможет увидеть все параметры. Через ее призму видно, как кандидат будет работать,



каковы его ценности, моральная устойчивость, способы взаимодействия с руководителем, какие у него задатки от природы и с чем он пришел в этот мир.

«Я познакомилась с Нэлли 5 лет назад, когда пришла к ней на консультацию. Была потрясена ее знаниями и профессионализмом, хотя я очень недоверчивый человек. Часто слышу от знакомых о том, как им не хочется идти на работу, потому что начальник не понимает, требует реализации невыполнимых планов или платить не хочет, а в коллективе невозможно работать. Помню истории, когда товарищ никак не мог понять, будет ли у него с девушкой счастливый брак, а друг не знал, выгорит ли у него бизнес с приятелем или нет. Идея вынашивалась долго, и мы пришли к такому решению: наши знания помогут справиться с проблемами многим людям», – рассказала Надежда, совладелица агентства «Веста».

Звездное агентство «Веста» поможет:

- ✓ предпринимателю – найти толковых сотрудников, способных развивать бизнес, а не разрушать его из-за личной неприязни друг к другу;
- ✓ обратить внимание на выгодные сделки и предложения;
- ✓ определиться со спутником или спутницей жизни;
- ✓ разобраться с причиной недомолвок в семье и тонкостями характеров супругов;
- ✓ подобрать няню малышу, горничную, домработницу, водителя и другой персонал, который будет добросовестно работать.

Это только часть услуг, за которыми можно к нам обратиться.

Тел. (WhatsApp): + 7 (931) 385-87-26 VK: zvezdnoeagentstvo
Email: ZA.Vesta888@gmail.com IG: zvezdnoeagentstvo



Ольга Батуева

«УЧУ ЛЮДЕЙ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ!»

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

*Пока еще мало кто приходит к психологу для профилактики. Обычно к нему обращаются, когда возникает ощущение тупика или полного краха в жизни. Когда переполняется чаша терпения и невозможно мириться с собственным дискомфортным состоянием... Встает вопрос: как найти «своего» специалиста? Выбрать человека-профессионала или метод работы? И правда ли, что обращаться нужно только к такому психологу, который счастлив сам, а значит, помогает стать счастливыми другим? Поговорим об этом с психологом, психотерапевтом, тренером и просто счастливой женщиной **Ольгой Батуевой**.*

Ольга, а какая у вас специализация?

Сейчас мне часто задают этот вопрос, в основном маркетологи. Сначала я даже терялась, не зная, что ответить. Теперь я нашла ответ на этот вопрос (Улыбается – Прим. авт.). Моя специализация – человек. Сейчас поясню. Мой опыт работы с людьми – 25 лет. Я работала учителем в школе, менеджером по персоналу, внутренним тренером, директором по персоналу. В декабре 2015 года я уволилась и до сегодняшнего дня работаю фрилансером как бизнес-тренер, психолог, коуч. Последнее время больше занимаюсь частной

практикой – индивидуальным консультированием. По всем моим специальностям есть дипломы – чему училась, то и практикую. У меня на уровне навыков – учить, лечить, тренировать, вдохновлять, поддерживать, сопереживать. Плюс к этому в моем арсенале разные технологии из педагогики, психологии и менеджмента.

Вернемся к моей специализации. Я рассматриваю человека как структуру в той системе координат, в которой он живет: как он чувствует себя в отношениях с собой, другими и окружающим его пространством. Еще ни один клиент, который ко мне пришел



со своей болью, трудностью, переживаниями, не спросил: «Какими методами вы со мной будете работать?» Мои клиенты приходят с запросами: «Мне стало трудно жить», «У меня все есть, но мне чего-то не хватает», «Я не могу найти общий язык с другими людьми», «Хочу выйти замуж, но мне попадаются мужчины, которые меня используют», «Мать (отец, муж, жена, начальник, коллега, ребенок) не дает мне спокойно жить», «Я ничего не чувствую», «У меня нет желаний» и т.д. И клиентам важно освободиться от боли, справиться со своими страданиями, переживаниями, выйти из капкана сложных эмоций, поверить в себя, проживая жизнь по своему сценарию, а не являясь марионеткой собственных ограничений и других людей.

Психолог работает, используя особенности своей личности, и тут, скорее, важно, какой он человек, умеет ли он слушать, слышать, сопереживать, устойчив ли он эмоционально, может ли работать с картиной мира другого человека, а не навязывать ему, как правильно жить. Никто не знает, как правильно жить. И я тоже. Но знаю, как научиться жить в согласии с собой, а уже отсюда начинается путь согласия с другими. Каждый человек – это эксклюзив, поэтому программу работы для каждого я составляю индивидуально. В моем личном профиле основные качества – честность, стремление к развитию, доброта, творчество и высокий уровень социального интеллекта (понимания других). В классической школе психологии делается акцент на личностные качества психолога, а потом уже на методы работы.

Иначе говоря, вы классический психолог-психотерапевт?

Да, у меня классическое образование: университет, специализация в экзистенциальной и клиент-центрированной психотерапии. Я работаю с клиентом на ментальном, эмоциональном, физическом и духовном уровнях. Нельзя рассматривать в человеке отдельно ум, эмоции, тело и духовность – все это связано между собой. Сейчас даже на приеме практически у любого доктора вам скажут: «Идите к психологу, научитесь справляться со стрессом, перестаньте переживать». Но перестать переживать можно только тогда, когда умрешь, стабильность существует только на кладбище. Жизнь состоит из переживаний, это не линейный процесс, она наполнена множеством событий, которые будут вызывать разные реакции. Задача психолога – не сделать человека счастливым, а научить его справляться со своими эмоциональными реакциями, быть устойчивым в трудностях, выработать навыки саморегулирования.

Жизнь – процесс непредсказуемый, и важно научиться жить в этой непредсказуемости. Если учитывать наше наследие, то нам всем этому надо учиться. Наши бабушки и дедушки, матери и отцы не жили, а выживали. Они были недолюбленные, недокормленные, запуганные, уставшие. Что они могли нам передать? Только то, как сами жили. Мир изменился, все изменилось, а установки из детства остались, сценарии того, как

выживать и страдать, остались. Поэтому каждому из нас лучше создать свой индивидуальный сценарий и путь, а не жить шаблонами и стереотипами прошлого века.

Тут встает вопрос у клиентов: «Как быстро можно все изменить?» Мы привыкли глобально мыслить: нужно все и разом. Сегодня плохо, сделайте, чтобы завтра стало хорошо. Так не бывает. Наша психика не успевает за информационным потоком современного мира. У нее другая логика. Минимум полгода упорной работы с собой, а максимум не ограничен. Не придумали еще таблетку от душевной боли, страха, неуверенности и тревожности. Есть, конечно, транквилизаторы, но это про другое. Это когда тело уже так настрадалось, что ему нужны успокоительные таблетки. Но и психиатры сегодня говорят о том, что таблетки таблетками, а надо разбираться с собой. Необходим анализ своей жизни. Если ничего не радует, все в мрачных красках, то для начала задайте себе вопрос: «Как я оказался (ась) в этом месте своей жизни?» Чтобы случился макрорезультат, нужно много микрорезультатов.

Ольга, а кто к вам обычно приходит – мужчины или женщины?

Приходят в основном женщины. Мужчины пытаются сами справляться, им как будто стыдно и неловко за помощью обращаться. Может, потому и умирают раньше и вышивают больше. Находят в других активностях разрядку своих эмоционально заряженных состояний.

Женщины, как правило, приходят с вопросами по поводу отношений с мужчинами (сохранить имеющиеся или найти новые), собственного развития (обучение, новое дело, карьера), уверенности в себе, того, как стать самостоятельной и заработать достаточно денег. А лучше и то, и другое сразу. Выбрать, что важнее, бывает сложно, но необходимо. Туда следует направить энергию.

Из практики работы с женщинами: как только в отношениях будут достигнуты равновесие и устойчивость, можно на это опираться и строить карьеру. Появилась устойчивость в карьере – можно запускать энергию в отношения. Получаются такие качели от отношений к карьере. Это циклический процесс, и правильно распределять энергию довольно сложно, нужно этому учиться.

В обществе есть запрет на чувства злости, раздражения, страха, сомнений, печали, зависти, обиды. Но чувства-то есть, запрещай – не запрещай, а они появляются и прорываются, у кого наружу, а у кого внутрь. Уходит колоссальное количество энергии, чтобы либо подавить их, либо загладить вину от их проявления, либо подменить неудовольствие от жизни шопполизмом, пластической хирургией, алкоголем, бесконечными фантазиями о лучшей жизни без действия, зависанием в соцсетях и много чем другим. А еще часто встречаются такие установки: «Я сейчас не готова», «Потом, когда-нибудь я об этом подумаю», «Мне еще надо...» и т.д. Это может длиться до бесконечности и называется отложенной жизнью. Мы живем как бессмертные, к сожалению.



«Жизнь – процесс непредсказуемый, и важно научиться жить в этой непред- сказуемости»

Сейчас новый тренд появился – «Вдохновите своего мужчину». Тогда вопрос: женщину кто будет вдохновлять? На это некоторые гуру отвечают, что в ней уже все есть от природы. Только вот мой опыт жизни и работы с женщинами говорит, что ей тоже нужно вдохновение извне, и чаще всего от мужчины. Это взаимный процесс. Игры в одни ворота не бывает. Вот и приходят ко мне женщины с кашей в голове и установкой, что они всем должны. Мало того, что в детстве нас приучали быть хорошими девочками, так еще и общество добавляет свое послание: «Будь хорошей, послушной, активной, энергичной, вдохновленной, никогда не жалуйся, не плачь и, вообще, соберись, тряпка!» Метафора такая: пришла мачеха, смешала всю крупу, а потом мы, золушки, ее всю жизнь разбираем. Так вот, психолог может быть очень даже хорошим помощником в том, чтобы эту крупу разобрать по мешочкам.

Отдельно хочу сказать о тренингах «Как стать женщиной», которые ведут мужчины. Как может мужчина научить женщину быть женщиной? Он может только рассказать, как быть удобной женщиной для мужчины. Представьте, что сейчас на рынок выйдет женщина-психолог и бросит клич о тренинге «Как быть мужчиной». Представили, что будет?

Я думаю, что тут еще одна проблема нашего общества. В жизни наших женщин практически нет теплых отношений с отцами – так исторически сложилось в стране. Девочек растили матери, а хочется отношений с отцом. Вот и ходим мы, взрослые тети, и ищем таких отношений. Ведь в жизни любой девочки первый мужчина – это отец, в нем, будучи ребенком и подростком, она видит отражение своей женственности. Если этого не произошло или было искажено, здесь и причины неустроенной женской судьбы.

Тема женской жизни всегда меня глубоко трогает. Я выросла без отца, знаю, что говорю, не только как специалист, но и как женщина. Когда 20 лет назад я услышала фразу: «У несчастливой матери и женщины не может быть счастливых детей», то дала себе слово, что сделаю все, чтобы у меня и моих дочерей стало по-другому. Мы, хотим этого или нет, передаем новым потомкам травму предыдущих поколений. Если только

однажды не задумаемся, как можно жить по-другому и что для этого надо сделать.

Но приходят и те, кто устал уставать, я так это называю. Мы это называем кризисом середины жизни. Эмоциональная усталость накапливается годами. Пока мы молодые, используем природный ресурс, буквально насилуем его. Но все когда-то заканчивается, и человек говорит: «Я устал, больше ничего не хочу», «У меня все есть, я всего добился, но меня это не радует, внутри пусто». Это про эмоциональное и профессиональное выгорание. Здесь я уже подключаю технологии коучинга, но, по моему опыту, он без глубокого знания психологии личности и развития не работает. Для меня коучинг – это не набор упражнений и технологий, а сочетание знаний и практики в психологии, менеджменте, тренерстве. Имеет значение возраст коуча: важны разнообразный жизненный опыт, мудрость. Вот с такими запросами чаще приходят мужчины, руководители или владельцы бизнеса. Это умные, талантливые люди, которые много знают, много умеют, им не нужны инструменты и постановка целей, они сами кого хочешь этому научат. Им нужен другой человек, с которым можно подумать в безопасной, конфиденциальной обстановке. Им важны доверие, поддержка, чтобы понять себя в данный момент жизни.

Вы не так давно решили заявить о себе как о специалисте в Интернете. С чем это связано?

Вы имеете в виду вебинары и курсы. Так как если говорить в целом, то консультации по «Скайпу» я веду уже много лет, а вот тренинги всегда вела только в живом формате. С бизнес-тренингами я объездила 15 городов России, работала с руководителями. Что обнаружила? Не хватает россиянам психологических знаний от специалистов-практиков. А я практик, учитель, могу интересно рассказывать, у меня есть много наработок. Отзывы о моих тренингах, консультациях и лекциях прекрасные. У меня есть чем поделиться.

Люди неохотно идут к психологам: не у всех есть материальная возможность для этого. Недорогие курсы помогут кому-то начать размышлять о своей жизни, кто-то решится пойти на консультации, кто-то – на живой тренинг, кто-то начнет что-то делать для себя. Я это называю психологическим ликбезом. Очень хочу, чтобы в нашей стране было больше счастливых, уверенных, самодостаточных людей.

Сейчас готовлю к выпуску 2 курса о том, как помочь себе в сложной ситуации, как понять, куда утекает энергия. В планах еще по списку 10 курсов на животрепещущие темы: отношения мужчин и женщин, кризисы жизни, уверенность в себе, жизнь с подростками, стратегия жизни и т.д. Это темы, с которыми ко мне приходят люди на консультации.

Весной планирую начать занятия в психодинамических группах. Вызовы перед собой поставила серьезные, а самый большой – преодоление всех технических вопросов, необходимых, чтобы открыть психологическую онлайн-школу «Обновление жизни». Когда я стала изучать интернет-маркетинг, в очередной раз

убедилась: чтобы освоить новое, нужен не один год. Так что гуру онлайн-бизнеса, заявляющие, что после выхода в Интернет будет счастье через месяц, врут. Счастье будет, когда оно станет привыком. А чтобы навык появился, надо очень даже много для этого сделать.

Вы сказали о распределении энергии в разных сферах. А у вас самой получается?

Сейчас получается. Я долго к этому шла. Это был непростой путь. Я и психологией стала заниматься, чтобы ответить на вопросы: есть ли счастье и гармония; можно ли быть счастливой, любимой женщиной, достаточно хорошей мамой, замечательной хозяйкой да еще и карьеру сделать?

Я замужем 25 лет. Мой муж – талантливый человек, он топ-менеджер крупного российского предприятия. Когда мы с ним встретились, у нас ничего не было, только желание быть вместе. Он начинал с курьера, а я – с учителя начальных классов. Вместе пережили многое. У нас две прекрасные дочери – талантливые красавицы. Как в любой семье, было все: и конфликты, и безденежье, и разочарования, и подростковый возраст детей, и все, что есть в жизни любого человека. Раньше много спорили, ругались, делили территорию. Теперь все поделили, научились разруливать конфликты, поддерживаем друг друга, нам вместе интересно. Сейчас мы на себе испытываем, что такое любовь, глубокая, сильная и вдохновляющая. Но мы вместе это сделали, здесь нет заслуги кого-то одного. Поэтому я себя называю сапожником с сапогами, так как не только учу, лечу, вдохновляю, тренирую, но и сама так живу.

Кстати, психологом я стала случайно. Была в декретном отпуске и пошла с подругой за компанию получить второе образование: не могу сидеть дома без дела. В итоге психология настолько меня увлекла, что стала моей основной профессией. А подруга получила диплом и ни дня психологом не работала. Все ключевые моменты в моей жизни так и произошли – случайно. Планы на 10 лет вперед часто не работают, многое может измениться, поэтому важно научиться жить в процессе и видеть знаки судьбы.

Что для вас успех и считаете ли вы себя бизнес-леди?

Считаю себя успешной, счастливой женщиной. Но я не бизнес-леди. У меня не предпринимательское мышление, но фантазии о бизнесе есть. Мой основной талант – психотерапия. Мне одна коллега сказала, что у меня «психотерапевтическая внешность». Кто и как эти таланты раздает, я не знаю. Но это правда, что работу свою люблю и менять не собираюсь. Я сейчас развиваю мышление предпринимателя. Что из этого получится? Время покажет.



В 2005 году я сознательно завершила карьеру руководителя: мне это не интересно. Я стала вкладываться больше в развитие себя как специалиста. У меня это получилось. Сейчас другой этап.

А еще о чем мечтаете?

Мечтаю написать книгу, и не одну. Я много уже об этом заявляла. Даже теперь знаю, как написать книгу, что написать, но никак не могу выделить время. После сегодняшнего публичного заявления точно напишу (Улыбается – Прим. авт.)... Сейчас делаю все, чтобы открыть свою психологическую школу. Это о ближайших мечтах и планах.

А еще мечтаю, чтобы женщины были счастливы, умели обращаться с собой, берегли и ценили себя, чтобы научились наслаждаться своими достижениями. Достигла – остановись и насладись, побудь в этом, поблагодари себя. Сразу появится время для другого, тот самый баланс.

У меня есть метафора: когда мы рождаемся, садимся в поезд и едем. В детстве успеваем и в окошко посмотреть, и на станциях выйти, а когда вырастаем, поезд летит без остановок, за окном все сливается. Нужно учиться замедлять свой поезд. Можно жить по-другому. Я сама так сделала – обычная женщина, у которой не было серебряной ложки во рту. И я знаю, что это возможно!

Заходите ко мне на сайт, подписывайтесь в соцсетях, записывайтесь на вебинары, курсы и консультации.

Тел.: + 7 (985) 834-13-11
Сайт: olgabatueva.ru
Skype: [batueva.olga](https://www.skype.com/ru/contacts/batueva.olga)

FB: [olga.batueva.5](https://www.facebook.com/olga.batueva.5), [olgabatueva.ru](https://www.facebook.com/olgabatueva.ru)
VK: [olga_batueva_5](https://vk.com/olga_batueva_5)
IG: [obatueva](https://www.instagram.com/obatueva)

КАК ВОЗВРАЩАТЬ ПОТЕРЯННЫХ КЛИЕНТОВ?

*«Как должна строиться
в компании работа по возврату
потерянных клиентов?»*

Для начала хочу сказать, что работать с потерянными клиентами очень важно: если клиент перестал покупать наши товары или услуги, то это не только недополученная прибыль. Хуже то, что мы не знаем, где сейчас он получает те же услуги и что рассказывает про нас своим коллегам, какие слухи распространяет про нашу компанию. Так же плохо, если мы не знаем, почему клиент ушел. Причины могут быть разные, но ни одна не хороша:

- наша продукция его не устраивает;
- он не доволен сервисом, скоростью работы, количеством сбоев и т.д.;
- ему не нравится хамство и/или низкая квалификация нашего персонала;
- на рынке появился сильный конкурент, который предложил ему более выгодные условия;
- конкурент дал ему взятку и переманил к себе и т.д.

Как видим, количество вариантов весьма велико, поэтому первое, что надо сделать, – выяснить причины ухода у самого клиента. Это даст нам возможность бесплатно и максимально точно понять, что в работе надо улучшать. Некоторые компании платят бешеные деньги маркетинговым агентствам за то, чтобы те изучили, как они выглядят в глазах клиентов. Затем анализируем выясненные причины и при необходимости принимаем меры по возврату клиента.

Как и во всем, здесь важна планомерность, то есть процессы анализа клиентской базы должны быть регулярными. Хорошо, если у вас есть система CRM (ПО, предназначенное для управления взаимоотношениями с клиентами): тогда вы сможете за секунды узнать, кто из клиентов давно не пользуется вашими услугами.

То же касается и работы с рекламациями. Необходим четкий процесс, который расписан по шагам и включается каждый раз, когда компания получила жалобу от клиента. Важна технологичность работы с клиентом. Заметим, это не отменяет личного подхода, а, скорее, его усиливает. Вводя технологию, мы стремимся сделать так, чтобы «средний» менеджер по работе с клиентами выполнял свои обязанности на уровне лучших коллег. Кстати, регулярный мониторинг клиентов



и работа с рекламациями – обязательная часть системы менеджмента качества.

*«Чем заманить клиента
обратно? Какие существуют
приемы и методы и насколько
они эффективны?»*

Я бы не употреблял слово «заманить»: оно низводит клиента до уровня животного. Клиент – это наш партнер, от которого зависит не только успешность, но и само существование бизнеса.

Для начала надо понять, что его не устроило, а для этого – вступить с ним в диалог. Можно по телефону, но, если есть возможность, лучше лично.

Как правило, разрыв отношений возникает после некоторого негатива, и важно не только понять причину ухода, но и снять сначала эмоциональный накал, а потом убедить клиента, что такого больше не повторится. Сначала мы разбираемся именно с эмоциями: пока человек к нам плохо настроен, он не готов воспринимать наши аргументы. Затем мы конструктивно стараемся найти такое решение, которое устроит обе стороны. Возможно, придется напрячься, удовлетворяя требования клиента, но обычно оно того стоит. Ведь часто вернувшийся клиент становится к нам еще более лояльным: допустить промашку может каждый, а вот грамотно с ней разобраться – это искусство, и он это ценит.

«Если давать клиенту скидки за возвращение, не ущемит ли это прав тех, кто не уходил? Не станет ли это поводом для спекуляций среди вернувшихся клиентов и тех, кто об этом узнает?»

В большинстве случаев лишних скидок лучше не давать, по крайней мере напрямую. Лучше оказать какие-то дополнительные услуги или сделать мелкий подарок, чем просто снизить цену. Давая скидки, мы, во-первых, оказываемся психологически ниже клиента, признаем его право манипулировать нами, а во-вторых, нам потом будет практически нереально вернуться к работе по прежним ценам. Ну и, наконец, это снижает рентабельность бизнеса и в целом лишает работу смысла. Вообще, если ваши сотрудники умеют решать все проблемы только с помощью скидок, значит, их квалификация оставляет желать лучшего.

«Каких клиентов надо возвращать, а каких нет? Кто должен этим заниматься: менеджер, который этого клиента вел, или совсем другие люди?»

Конечно, возвращать надо не всех. Для начала проведите обычный ABC-анализ своих клиентов: А – ключевые (обычно по обороту и прибыли), В – средние, С – мелкие. Как правило, клиенты категории С – не только самые мелкие, но и самые проблемные, то есть с ними много возни, а результат невелик. Поэтому один из классических способов поднять рентабельность бизнеса – концентрироваться на ключевых и средних клиентах, отказываясь от мелких.

Однако не все так однозначно. Возможно, что клиент, сделавший однократную небольшую покупку, – на самом деле крупная компания, закупившая у вас пробную партию с целью оценить уровень вашей работы. А возможно, это молодая компания, которая

Клиент – это наш партнер, от которого зависит не только успешность, но и само существование бизнеса

завтра вырастет в разы, и вы вырастаете вместе с ней. Так что стоит внимательно относиться к каждому клиенту, учитывать его потенциал.

Возвратом должен однозначно заниматься высококвалифицированный специалист. Если менеджер, упустивший клиента, на это способен, хорошо; если нет, пусть этим занимается другой специалист или вышестоящий руководитель.

Напоследок хочу сказать, что, конечно, лучше не допускать уход клиентов, а для этого надо хорошо знать каждого клиента, понимать его текущие задачи и умонастроения. Можно включить в систему мотивации менеджеров депремирование за потерю клиентов. Но если клиент ушел, то в большинстве случаев стоит приложить все усилия, чтобы его вернуть.

Михаил Рыбаков, бизнес-консультант,
модератор стратегических сессий,
основатель команды «Михаил Рыбаков и Партнеры»
Тел.: +7 (495) 926-26-09
Сайт: mrybakov.ru
Email: info@mrybakov.ru
Skype: mrybakov.partners





Психолог
Галина
Богачева

Когда жизнь – в радость!

В жизни каждого человека рано или поздно наступает эпоха перемен, когда кажется, что мир вокруг тебя как будто рушится. Кажется, что ты тот же, но что-то вокруг тебя буквально ломается, не складывается, зачастую при этом еще и кто-то важный уходит из твоей жизни и все идет не так, как планировал. Люди называют это по-разному: влияние судьбы, невезение, карма.

Конечно, со стороны всегда можно сказать: «И это тоже пройдет». Можно вспомнить и то, что любой кризис – шанс подняться. Все это, безусловно, верно. Но как это пережить не когда-то потом, а в тот самый момент? **Что нужно поменять в себе, чтобы не потерять самого себя**, а проще говоря – не сломаться? Как выйти из личного кризиса, не усугубив его, а сделав верные выводы, чтобы в дальнейшем не наступить на те же грабли?

Пойти к психологу – подсказывает наш рациональный век. Но как довериться абсолютно чужому, незнакомому человеку? Ответ, как ни странно, есть. **Можно попробовать самому начать обучаться психологии** у того психолога, чья система ценностей тебе наиболее близка. Ведь в трудный момент не менее важно, чем поддержка близких людей, иметь еще и свой собственный трезвый взгляд на события.

Именно такой – свой собственный – взгляд на события, умение быть устойчивым, самому находить выход из сложных ситуаций формируются в процессе обучения на курсах психолога Галины Богачевой.

Галина Богачева – успешно практикующий профессиональный психолог, нумеролог, арт-терапевт. В своей методологии Галина соединяет эффективные теории и практики запада и востока. Ее девиз – «Жизнь в радость», а цель – поделиться с людьми знаниями, которые ведут к гармонии, умиротворению и счастью.

В настоящее время Галина **проводит индивидуальные консультации очно и по «Скайпу».** Ведутся: **обучающие курсы** по направлениям «Практическая психология для жизни», «Курс по нумерологии», «Арт-терапия»; семинары «Как получить ресурс от Рода», «Танец вдвоем», «Секреты изобилия и процветания», «Непрожитая боль» и др.

Преподавание ведется очно в Москве, Санкт-Петербурге, Самаре, Сочи, Екатеринбурге, Башкирии, Германии и Австрии, а также через онлайн-трансляцию.

Контактная информация:
Сайт: galinabogacheva.ru

РЕКЛАМА

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Таша Игошина – астролог-исследователь, докладчик научных астрологических конференций; эксперт программ «Другой мир» на канале «МИР» и «Семейный гороскоп» на канале «Семья»; ведущая-блогер канала «Астролог Таша Игошина» на YouTube.

Интервью: П. Авдеева
Фото: из архива Т. Игошиной

Чаще всего к услугам астролога обращаются, чтобы прояснить сложную ситуацию в личной жизни. Но, оказывается, с его помощью можно решить и деловые вопросы. Об эффективности астрологии в бизнесе мы поговорили с известным астрологом.



«ХАРАКТЕР ОПРЕДЕЛЯЕТ СУДЬБУ»

Таша, стоит ли женщине, с точки зрения астрологии, заниматься бизнесом?

Вы знаете, в астрологии отсутствует понятие пола как такового, так как каждый состоит из двух начал: ян и инь. Поэтому бывают мужчины с преобладанием женского начала и женщины с мужской энергией. Соответственно, бизнесом может заниматься любой, если у него есть для этого данные в гороскопе.

А чем конкретно вы помогаете бизнес-леди?

Есть ряд астрологических услуг, которые очень востребованы клиентами, так как отвечают на важные для всех вопросы:

- Надо ли мне открывать бизнес? Получится ли у меня?
- Какой вид деятельности, бизнеса для меня будет самым продуктивным?
- Могу ли я работать в партнерстве? Не обманет ли партнер меня?
- Какого уровня заработков я могу достичь?
- Надо ли мне расширяться?
- Когда мне лучше открываться?
- Погашу ли я кредиты? Можно ли мне брать их вообще?
- Когда у меня будет налоговая проверка? Как она пройдет?
- Выиграю ли я тендер? Какими будут результаты суда?

Я всегда шучу, что астрология может дать ответ на любой заданный вопрос, разве что не может указать ФИО (Смеется – Прим. авт.).

А можно ли пользоваться помощью астролога в борьбе с конкурентами?

Хороший вопрос. Астрология априори ни с кем не борется. Во-первых, она помогает бизнесменам

грамотно извлекать пользу из благоприятных периодов и избегать плохих. Во-вторых, указывает на пути развития личного потенциала, того, чем человек может выделиться из толпы и на чем заработать.

Работая с оккультистами бок о бок, вы сами верите в их чудодейственную силу?

Да, верю. Но тут надо понимать, что оккультизм есть и будет независимо от того, верите вы в него или нет. Он предполагает работу человека над ошибками и самостоятельное их исправление. Но не надо путать оккультизм с черной магией, которую люди используют осознанно против своих обидчиков. Черные колдуны (подчеркиваю, черные, так как есть и светлые белые колдуны), получая за работу ваши деньги, не теряют своей витальной силы, а вы потом платите за принесенный людям негатив собственным здоровьем и бедами.

Таша, но все-таки возможно ли человеку изменить свою судьбу?

Да, но в рамках данности гороскопа, проработывая свою карму, совершенствуя себя. Это и имеется в виду, когда говорим, что характер определяет судьбу. Если вам дано по судьбе стать хозяйкой большой корпорации, то вы ею обязательно будете. Но каким образом – решаете вы: путем получения престижного образования, долгой упорной работы, свадьбы с миллионером или миграции в дальнюю страну. И как это будет происходить: быстро (так как вы работаете) или медленно (если ленитесь), оптимистично или надрывно, – решаете вы и только вы!



Ума Дибирова

Интервью: **П. Авдеева**
Фото: из архива **У. Дибировой**

Все мы хотим быть счастливыми, но многие выбирают витиеватые и ненадежные пути к счастью: неумеренный трудоголизм, пластические операции, стремление контролировать партнера и т.д. По мнению психолога Умы Дибировой, испытывать радость от жизни невозможно, если не принимаешь себя и других такими, какие они есть. О том, что еще мешает человеку быть счастливым, мы поговорили с ней.

СЧАСТЬЕ – В ПРИНЯТИИ СЕБЯ

Ума, вы применяете интегративный подход в работе. Можете подробнее об этом рассказать?

Да, я работаю в интегративном подходе. Во-первых, это система теорий, методов, техник, моделей, умений и навыков, которые ведут клиента (человека) к большей целостности сознания и поведения; во-вторых, данный подход помогает максимально использовать все направления психологии (бихевиоризм, психоанализ, гештальтпсихологию, гуманистическую психологию, генетическую психологию, индивидуальную психологию и другие) на благо клиента. Интегративный подход позволяет изучать процессы активного отражения клиентом объективной психической реальности в форме ощущений, представлений, восприятий, мышления и чувствительности, в целом помогая с разных сторон найти варианты решения проблем.

Скажите, как отличить эмоционально нездоровые отношения от здоровых?

В эмоционально здоровых отношениях присутствуют такие показатели, как уважение к личности и личностным границам, доверие друг другу, принятие партнера, взаимная забота и поддержка, безусловная любовь (когда любишь не за что-то конкретное, а просто так, потому, что партнер – такой же человек, как и ты, со своими интересами, целями и поисками). Так вот, все противоположное вышеперечисленному и есть эмоционально нездоровые отношения.

Многим бизнес-леди очень сложно отключиться от мыслей о работе в свободное время. Как все же сделать так, чтобы дело не мешало отдыху и общению с близкими?

На мой взгляд, здесь все просто: бизнес-леди нужно позволять себе дома с родными и близкими людьми быть женой, мамой, дочерью, сестрой и подругой, получая удовольствие от этого самого «позволения»! Далее можно рассмотреть персонально каждую бизнес-леди и помочь ей выстроить границы между деловым миром и личной территорией.

Стоит ли бороться со своими страхами, и если да, то каким образом?

Да, стоит в том случае, если страх мешает человеку двигаться дальше и жить полноценной жизнью. Вариантов борьбы с ним много. Несмотря на разнообразие страхов, во-первых, нужно признать наличие любого страха. Когда мы его признаем, меняется масштаб и мы становимся крупнее, а страх уменьшается в разы. Не он нас контролирует, а мы контролируем его.

Во-вторых, подумайте над пользой страха – в том, что мы боимся, кроется некая польза. Здесь следует ответить на вопрос: какая польза от того, что я боюсь?

В-третьих, не бойтесь говорить о своем страхе с близкими и родными: выговорившись, человек испытывает определенное облегчение. Кроме того, возможно, вы услышите хороший совет и получите поддержку.

В-четвертых, ставьте перед собой краткосрочные цели и достигайте их. Вариантов борьбы очень много, главное – пробовать все возможные способы для преодоления страхов.

Вы также занимаетесь детской психологией. Скажите, что должны делать (или не делать) родители, чтобы ребенок рос счастливым и не нажил неврозы?

Самое главное – любить и принимать ребенка таким, какой он есть, без какого-либо сравнения с другими детьми.

Помогают ли вам профессиональные знания в личной жизни?

Да, безусловно.

Контактная информация:
Тел. (WhatsApp): + 7 (916) 515-74-35
Email: dibirova.uma@gmail.com
IG: [uma.psiholog](https://www.instagram.com/uma.psiholog)

Гострайтеры – современные свахи

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

ВАЖНЫЕ ОТЛИЧИЯ

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

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ В ЦИФРАХ

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

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

Сайт: www.natalia-agency.ru

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



Клуб «Подвальчик»



Мы – старейший московский эзотерический клуб. Не салон, не школа или тренинговый центр, а клуб, созданный практиками для практиков и тех, кто хочет изучать эзотерику. Мы помогаем вам сделать мир вашим. Маги вам больше не понадобятся. Психологи тоже. Вы сами сможете больше них.



Что мы можем?

Научить вас управлять своей судьбой. Громко? Можно проще – вы сможете выйти из любой ситуации с пользой для себя, даже если решите в нее влезть. А предупреждены вы будете обязательно.

Что вы получите в результате:

- методы решения своих жизненных задач;
- методы давления на окружающий мир – формирования его под себя;
- устойчивость, спокойствие, предсказуемость, стабильность.

«Вы растите конкурентов?»

Мы учим людей обходиться своими силами без платных волшебников. Большинство членов клуба не зарабатывает и не планирует зарабатывать продажей своих эзотерических умений.

Салонные маги тоже бывают, но Москва большая, а мир еще больше – всем места хватит. Тех, кто может передать свои знания правильно, – единицы.

«Зачем вам это надо?»

Мы работаем с интересующимися и со «спонтанщиками» (людьми со спонтанно развитыми способностями). Эти категории наименее защищены в нашей жизни. Часто выбор у них между нами и психиатрической больницей.

Проект «Солнечные Врата» – некоммерческий, и мы держим цены невысокими для очень серьезных и редких курсов. Кроме этого, передача знаний на определенном этапе становится внутренней необходимостью. Наши преподаватели уже достигли этого уровня или подходят к нему.

«Вы не стремитесь к публичности, не выходите на конгрессы и слеты эзотериков. Как вас находят?»

Немного рекламы мы даем – в основном в Интернете. Но большая часть наших учащихся пришли в клуб через сарафанное радио. Часто это семьи и друзья членов клуба. Уже есть династии. Приезжают из-за границы, и тоже чаще по рекомендации. Нам так спокойнее. Элитарность появляется в процессе обучения. Знания редкие, и дается их очень много.

Как с нами связаться:

Москва, ул. Новопесчаная, 8, корп. 2, подъезд 11
Тел.: + 7 (495) 509-26-71, + 7 (495) 364-82-78
Сайт: podval4ik.ru, sowilo.ru Email: sowilo@sowilo.ru
VK: club7083010



Интервью: **П. Авдеева**
Фото: из архива **Т. Мамаевой,**
М. Алексеевой

УСПЕХ В ДУЭТЕ

*Считается, что творчество требует тишины и одиночества, а если два творческих человека будут работать совместно, бок о бок, то ничего хорошего из такой затеи не выйдет. Но эту идею опровергают наши сегодняшние гости. О том, каково это – творить в дуэте, нам рассказали дизайнеры **Татьяна Мамаева** и **Марина Алексеева**.*

выполнено при помощи реек из светлого дерева, они добавляют тепла и уюта. В итоге на обширной территории салона разместился целый семейный клуб. Например, пока мама наслаждается процедурами, мастера могут сделать модную стрижку ее малышу, или его могут занять педагоги в детском центре, расположенном тут же.

Наша особая гордость – небольшое кафе. Удалось выделить и для него место. А свежесваренный фильтр-кофе можно попробовать за барной стойкой зоны отдыха.

Расскажите, пожалуйста, об участии и победе в конкурсе компании Italon.

Мы часто используем продукцию Italon. И, подбирая керамогранит для очередного проекта, узнали, что наша любимая компания проводит конкурс. Он дает полную свободу для творчества: мы не были ограничены ни бюджетом, ни какими-то другими рамками. Хотелось создать концептуальный интерьер. Основная идея – принцип пазла. С одной стороны поверхности как бы собираются из отдельных частей, с другой – рисунок переходит со стен на пол и является объединяющим фактором. Все как в жизни: она состоит из отдельных событий, но вместе они составляют единое целое. Разнообразие цветов, форм и фактур плитки позволяло создать оригинальные сочетания. Видимо, этот наш взгляд на продукцию Italon и понравился жюри. Признание нашей работы такой крупной международной компанией стало большой честью и радостью для нас.

Над чем работаете сейчас?

Так как наш совместный проект по реновации салона оказался успешным, мы решили продолжить сотрудничество со специалистами «красивого» бизнеса и сейчас активно работаем над новой услугой – запуском салонов красоты или обновлением уже работающих, но малорентабельных. Залог успеха тут в комплексном подходе. Вообще, мы видим будущее за таким подходом, это важно – решать задачи всесторонне.

Как всегда, есть и частные заказы: оформление коттеджей и квартир. И еще нас пригласили оформить детский центр для ребят, находящихся в сложной жизненной ситуации. Это очень ответственная и интересная работа. Также идет работа в направлении промдизайна... Идей много, и мы надеемся на их скорое осуществление.



Татьяна, Марина, сложно ли творить вдвоем? Возникают ли у вас разногласия?

Любовь к своей работе объединила нас в одну команду. Разногласия, конечно, бывают. В этом случае компромисс – лучшее решение. Он помогает найти самый правильный путь к поставленной задаче, отсеивая все ненужное. В этом и заключается наша сила. **Одна из ваших последних работ – восстановление салона красоты в спальном районе. Какие средства вы использовали, чтобы сделать его более современным и домашним?**

Хозяйка салона поставила перед группой специалистов задачу реорганизовать существующее пространство, вдохнуть в него новую жизнь – а это, что немало важно, позволило бы увеличить и прибыль. Предстояло решить организационные, кадровые вопросы и создать новый имидж бизнесу. В наши обязанности входило изменить интерьер. Он должен был стать более домашним, более модным, но не пафосным. Кроме того, были обозначены жесткие сроки и поставлена задача обойтись только декорированием, без глобальной перепланировки.

Проанализировав ситуацию, мы оставили в интерьере белый и серый цвета. Они придают ему современную графичность. Еще добавили яркие апельсиновые акценты, а заказную мебель разбавили стеллажами из «Икеи». Частично декорирование

Контактная информация:

Тел.: + 7 (812) 907-29-75

Сайт: m-a-studio.ru

Email: hello@m-a-studio.ru



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

Оксана Опарина

Быть успешным значит быть хозяином своей судьбы. Казалось бы, астрология мешает человеку взять власть над судьбой в свои руки, ведь она настаивает, что его жизнь зависит от звезд. Астролог и автор собственной концепции 3D-гороскопа Оксана Опарина развенчивает этот миф, утверждая, что именно астрологическое знание способно открыть путь к большому успеху.

«Каждый рожден для успеха!»

Оксана, в своей астрологической практике вы опираетесь на то, что у каждого человека есть 3 гороскопа: натальный, зодиакальный и гороскоп души. Почему важно рассматривать их в совокупности?

Годы работы по синтезу астрологической информации, опыту перевода профессиональной информации на человеческий язык привели не только лично меня, но и все астрологическое сообщество к идее, что гороскоп рождения человека (его называют натальной картой) показывает лишь тенденции. Сами по себе они носят вероятностный характер, подобно движению электронов в околоядерном пространстве. Гороскоп рождения – это программа, данная человеку свыше. А далее в этой связи присутствует идеология, что нет одного гороскопа, а есть многокомпонентная и многовариантная система со своей иерархией.

Делюсь своим особым мнением. То, что мы живем в трехмерном мире (глубина, длина, ширина), ни для кого не секрет. И то, что человек в этом пространстве состоит из трех гороскопов (3D-гороскоп), так же естественно:

- гороскоп глубины (души);
- гороскоп ширины (гороскоп рождения);
- гороскоп длины (гороскоп знака зодиака).

Почему мы все такие одинаковые Козероги, Рыбы, Раки и одновременно уникальные, объясняет системный 3D-гороскоп. Самый мощный по энергиям, конечно, коллективный гороскоп знака зодиака. Против него с натальной картой не пойдешь. Он подобен стихии океана. Гороскоп души во второй половине жизни берет главенство над человеком.

Что нужно знать, прежде чем обратиться к астрологу?

Тему запроса обычно выбирают самостоятельно, по своим внутренним желаниям. Знать астрологию

для этого необязательно. Главное – помнить дату, время и место рождения. В том случае, если присутствует только лишь желание обратиться к астрологу без точной темы, строится программа рождения в 3D-системе. Тогда вопросы появляются сами собой. Я ввела удобную и для меня, и для клиентов практику письменных консультаций. Она состоит из двух писем, второе письмо – это ответы на вопросы по теме первого. Всех удовлетворила такая система работы четкостью формулировок и возможностью их осознания через диалог с астрологом. Моих клиентов приятно удивляет открывать себя заново и читать, словно захватывающую книгу, информацию о себе.

Прорабатывается много вещей, которые скрыты от человека в обычной жизни. Чаще всего обращаются люди после 37 лет с уже достаточно накопившимся жизненным опытом. Попробуй удивить их! Удивляю! **Помогает ли бизнес-астрология предотвратить возможные финансовые потери или открыть новый способ получения прибыли?**

Предотвращать потери, если они уже сформированы, не представляется возможным. Энергия хаоса способна к стихийному росту. Вначале этот процесс неочевиден для самого человека, пока не накапливается критическая масса и, подобно лавине, не обрушивается на него. Ко мне обращаются именно в моменты таких острых ситуаций. Затем идет процесс астрологического исследования и анализа, выстраиваются рекомендации. Проводится необходимая коррекция сопутствующих факторов, например географии, работы, целей, планов, выбора периодов, дат, партнеров и т.п. После наступает латентный период реабилитации и применения астрологического инструмента на практике. И только через изменения привычной модели происходит выход к звездам.

«Всегда есть место и время для звездного часа, встречи с резонансным человеком, городом, организацией»

Становление на путь, ведущий к процветанию и благополучию, происходит не за один день. А далее всегда есть место и время для звездного часа, встречи с резонансным человеком, городом, организацией. Ведь каждый человек рожден для успеха! Именно об этом пути я и говорю.

Влияют ли еще какие-то факторы на судьбу человека (наследственность, убеждения и т.д.), кроме гороскопа?

Так получается, что гороскоп никогда не «работает» один, как бы сам по себе, я уже говорила это в самом начале. Всегда присутствуют влияния, как отрицательные, так и положительные, даже если человеку кажется, что он самодостаточен. Но на самом деле за все свои базовые энергии он должен быть благодарен каким-либо другим источникам:

- семье, роду, ДНК;
- накопленной карме;
- программе рождения с коллективными энергиями;
- знаку зодиака;
- гороскопу резонансного человека.

Окружение человека, среда, в которой он родился и вырос, играют немалую роль. Однако велико и влияние внутренних убеждений, накопленных в прошлых жизнях. Порой оно бывает сильнее влияния среды. Это отражает гороскоп души. Поскольку одной из ступенек моей экспертности стал регрессивный гипноз (еще его называют астральными путешествиями), могу смело это утверждать.

Сложно ли эмоционально абстрагироваться от клиента, консультировать, не опираясь на личное отношение?

Немного отвлекусь и процитирую слова Фредерика Бегбедера: «Писатель – это отшельник, пытающийся оправдать свое существование: коверкая собственную жизнь ради того, чтобы выдумать иные жизни, он с помощью романа обретает сознание приносимой пользы, обозначает свое присутствие, получает ощущение упорядоченности. Он сочиняет чужую жизнь, чувствуя себя в ней уютнее, чем в собственной. Это нечто вроде психоанализа, только обходится дешевле, а выглядит нелепей, – выздоровления не наступает. Роман усугубляет болезнь. Роман – это всегда работа над ошибками. Для меня роман – оправдание тому, что я не стал самодовольным кретином».

Полностью солидарна с ним. И мне уютна чужая жизнь, и анализ гороскопа – это всегда собственная работа над ошибками, и я не стала самодовольной эгоисткой...

Вы не только занимаетесь научной работой и консультируете, но и обучаете астрологии. А с какой целью люди в основном приходят на обучение: решить личные проблемы, узнать больше о себе, расширить кругозор?

Именно так, и это правильно. Еще могу добавить, что человек хочет держать фонарик своей судьбы в собственных руках. Желание контролировать события жизни ведет к астрологии. Я считаю, что есть все основания предполагать, что у этой науки лидирующие позиции среди всех подобных. Ее ждут расцвет и золотой век.



Оксана, а что говорят звезды о наступающем 2018 году?

В целом год пройдет под житейской философией: чтобы было сытно, уютно, комфортно, надежно. Наведение порядка в делах и целях. Стратегия планирования займет первоочередное место. Она придет на смену ожиданиям и поискам долгосрочных перспектив. Многих ждет закладка фундамента жизненных основ. Взятие на себя в этой связи обязательств. Возвращение к старому, уже проверенному и от этого теплого сердцу. В делах эффективно консервативное развитие без экспансий и фейерверков. Берегите себя и любите жизнь!

Контактная информация:
Тел.: + 7 (925) 375-73-12
Сайт: ask-astrolog.ru
Email: aksinyar@list.ru
IG: ask_astrolog



Александра Халенкова

Интервью: С. Давыдова Фото: из архива А. Халенковой

Героиня нашей истории расскажет, как желание похудеть мотивировало ее открыть фитнес-клуб, стать экспертом по детоксу и вырасти в успешного бизнес-тренера. И это только начало. Знакомьтесь – генеральный директор сети фитнес-клубов «Фреш-Фитнес» Александра Халенкова, успешная бизнес-леди в непростом фитнес-бизнесе.

БИЗНЕС ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Александра, как начинался ваш бизнес? Почему вы решили им заняться и чего не хватало в существовавших тогда фитнес-центрах?

До ухода в первый декрет я работала в банке и туда же должна была вернуться. Но чем ближе был день выхода, тем больше я понимала, что не хочу ходить на работу от звонка до звонка. Тогда пришла мысль о своем бизнесе. К тому же за время декрета я получила второе высшее финансовое образование (я же собиралась возвращаться в банк), и понимание финансовых систем мне очень пригодилось.

Про фитнес подумала не сразу. Решение пришло, когда поняла, что подходящего мне как клиенту фитнес-клуба в Ростове нет. Сейчас уже никого не удивишь клубной системой, когда в абонемент включено все,

а тогда нужно было договариваться с инструктором, ходить в определенные дни и часы. Это очень неудобно, тем более когда есть маленький ребенок. Мой фитнес-клуб стал первым заведением, куда стало возможно приходить в любое время. Поэтому практически с первого дня было много посетителей. Плюс делала я клуб для себя, ориентируясь на свое понимание заботы о клиентах, отсюда и успех.

А что за история с похудением?

Я открыла первый клуб с целью заодно скинуть лишний вес, быть красивой и здоровой, но очень быстро поняла, что быть хозяйкой фитнес-клуба еще не означает заниматься в нем. Бизнес стал отнимать столько времени, что регулярно ходить в спортзал не получалось. Я перфекционист, мыслей и планов

всегда очень много. Не раз замечала, что придуманное мной потом появлялось и в других клубах. Значит, я была на шаг впереди. Имея высокую загруженность, продолжала верить, что дело в самом клубе: работала над концепцией, что-то постоянно улучшала, открыла второй клуб. Но и после этого заветная мечта о стройности не стала явью, а вот обязанностей добавилось. Я по-прежнему восхищалась людьми, занимавшимися спортом, без оплаты продлевала им карты, если они пропускали занятия (меня не волновала упущенная прибыль), но сама на занятия попадала нерегулярно.

Сейчас вы прекрасно выглядите. Неужели это не результат занятий в фитнес-клубе?

Действительно, я в прекрасной форме, вешу 55 кг, чувствую себя отлично. Но мой секрет совсем в другом. Я оказалась отличным предпринимателем, но не смогла совмещать зал и бизнес. Это открытие поразило меня. Закончив с очередным улучшением клуба, начала заниматься по графику и вдруг поняла: не хочу отжиматься, поднимать «блины» по часу в день. Это осознание было очень болезненным.

Мой клуб был лучшим: чистый, просторный, уютный, доступный каждый день. Он хорош для всех, кроме меня: я хотела сидеть за столом, придумывать и реализовывать планы по развитию и расширению. Но, сидя за столом, стройнее не станешь (Смеется – Прим. ред.).

Я поняла, что добились не того, о чем мечтала. Клубы прекрасно функционировали, а я отправилась на поиски других решений.

Вам не хотелось все бросить?

В тот момент об этом не думала. Потратив столько времени на создание фитнес-сети, я хотела наверстать упущенное, но даже представить не могла, что это может быть так просто. Сейчас с легкостью могу ответить на вопросы о том, как похудеть, больше не набирать вес, не изнурять себя диетами и редко посещать спортзал. Благодаря новым знаниям я очень хорошо разобралась, что работает, а что нет, прошла весь путь к здоровому питанию, стройности и гармонии. Если у вас тоже не хватает времени, добро пожаловать на мой детокс-курс.



Мой личный результат – минус 5 кг за первые 10 дней! Моей радости не было предела...

Смузи готовятся по индивидуальным рецептам из продуктов, которые вы отбираете сами, все до неприличия просто. Нет чувства голода, что позволяет комфортно работать, и результат сохраняется надолго.

Спасибо за предложение, звучит волшебно!

Так и есть, это похоже на маленькое чудо, а весь секрет в правильных знаниях и вкусном питании без вреда.

В своих фитнес-клубах вы применяете новую разработку?

Мои клиенты и стали первыми участниками программы. Никто не пожалел, у всех есть результат: уходит вес, появляется энергия, улучшается самочувствие – и это всего за 10 дней. Принципы питания из курса клиенты используют потом в повседневной жизни: это легко. К примеру, быть вегетарианцем гораздо сложнее и дороже.

У вас сейчас 2 клуба. Собираетесь ли расширяться?

Собираюсь открывать третий клуб, но главное сейчас – создание франшизной сети по всей стране. Параллельно готовлю еще несколько проектов. Недавно записывала интервью для программы «Лидеры России» (Открытый конкурс управленцев – Прим. ред.), прошла уже 2 отборочных тура, буду бороться за один из главных грантов, надеюсь победить. Сразу после нее – съемки для онлайн-курса «Fitness Set Up!», это как раз о моем опыте в фитнес-бизнесе.

А что посоветуете начинающим предпринимателям: как открыть фитнес-клуб? Этот бизнес быстро окупается? Расскажите о прибыли и конкуренции.

Посоветую обращаться к профессионалам. В свое время мне не у кого было спросить совета. Сегодня все по-другому: из любого города страны можно получить исчерпывающие ответы. Ко мне тоже обращаются за помощью. На индивидуальных занятиях я подробно рассказываю о построении такого бизнеса. Для каждого разрабатываем сценарий под его бюджет, город, масштабы. Оценив свой путь развития фитнес-сети, могу сказать, что у меня было гораздо меньше проблем и финансовых расходов, чем у других. Все благодаря тщательному подходу, расчетам и профессиональной логике.

Нюансов очень много: юридические вопросы открытия, выбор локации, размеры клуба и виды занятий, где и какое оборудование приобрести, как все должно функционировать, как привлечь новых клиентов, получить постоянных, обучить персонал. Последнее – отдельная глава в моем курсе «Fitness Set Up!».

В моих клубах главное – сам клуб, а не инструктор. Инструктор лишь проводник к достижению цели. Он проверяет технику выполнения комплексной программы, идущей от клуба, а не от него лично. Все сотрудники взаимозаменяемы, и для клиента это очень

«В моих клубах главное – сам клуб, а не инструктор. Инструктор лишь проводник к дос- тижению цели»

удобно. Неважно, какой инструктор в зале, – ничто не мешает достижению результата. Плюс к этому клиент получает среду общения с единомышленниками, мастер-классы по рациону, общий чат, где можно проконсультироваться по планам питания, различные бонусы и другие программы от клуба. Мы постоянно развиваемся. Я регулярно посещаю семинары, саммиты при поддержке Министерства спорта, отсюда и столько идей. Могу смело назвать свои клубы новаторскими.

Окупаемость у всех разная, ее можно рассчитать, зная конкретные параметры. О прибыли скажу так: любое дело требует профессиональных знаний, и тогда никаких трудностей не возникнет. Что касается конкуренции, то где ее нет? Это двигатель прогресса. Финансовые эксперты называют фитнес-индустрию перспективной, если выходить на рынок именно сейчас. И я полностью с этим согласна.

Кому вы этот бизнес посоветуете?

Тем, кому интересно само направление, и неважно, идет ли речь о женщине или мужчине. Это социально ориентированный бизнес: ты делаешь что-то хорошее не только для себя, но и для других. Меня он вдохновляет!

А что еще вас вдохновляет?

Люблю читать. Предпочтение отдаю специальной литературе – очень много учусь. Дружу со спортом, поэтому выбираю только активный отдых. Отдыхать умею: зимой еду в горы кататься на лыжах, летом занимаюсь серфингом и большим теннисом. В перерывах между работой катаюсь на лошадях и плаваю.

Как бы вы закончили предложение: «Успех – это когда ты...»

...Счастлив, чувствуешь себя самодостаточным и управляешь своей жизнью.

Какой совет вы могли бы дать нашим читательницам?

Нельзя стоять на месте, нужно двигаться дальше. Желаю быть лучшими и всегда впереди!

Сайт: www.happydetox.ru

FB: [Khalenkova.A](https://www.facebook.com/Khalenkova.A)

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





Александра Кондрахина

Детский и семейный психолог-коуч, специалист по нейропсихологической диагностике и коррекции отклоняющегося поведения и развития ребенка. Образование: МГПУ, 1999 г.; МГУ им. М.В. Ломоносова, 2005 г. Сертифицированный астропсихолог. Член Ассоциации практических психологов и коучей, член Содружества педагогов и психологов раннего развития.

Квалифицированная педагогическая и психологическая помощь детям и взрослым

Для детей:

- ✓ комплексная психолого-педагогическая подготовка к школе с использованием методики «Способ 66» (5–7 лет);
- ✓ помощь в выполнении домашнего задания;
- ✓ коррекция неуспеваемости, поведения и развития ребенка (1–5 классы);
- ✓ работа с низкой мотивацией к учебе, неуверенностью в себе и неадекватной самооценкой, повышенной тревожностью, наличием страхов;
- ✓ применение комплексной диагностики для формирования индивидуального плана работы с каждым ребенком, учитывая его индивидуальные особенности.

Взрослые могут обратиться, чтобы разобраться в следующих вопросах:

- ✓ причины одиночества;
- ✓ создание гармоничной семьи;
- ✓ решение детско-родительских вопросов;
- ✓ выявление и устранение причин постоянных ссор и конфликтов в семье;
- ✓ как воспитать настоящего мужчину и настоящую леди;
- ✓ как сохранить семью и нужно ли это делать.

В своей работе использует прием семейного договора, коучинговые приемы, арт-техники, метафорические ассоциативные карты («Источник», «Ресурсы и силы», Emotions).

Составление индивидуальной карты рождения для детей и взрослых, из которой вы узнаете:

- ✓ сильные и слабые стороны характера;
- ✓ свое предназначение;
- ✓ какой вид спорта предпочтителен;
- ✓ какие профессию и хобби выбрать;
- ✓ совместимость членов семьи, партнеров по работе;
- ✓ как увеличить финансовое благополучие;
- ✓ наилучшее время для покупки недвижимости, путешествия, заключения договоров;
- ✓ как избежать возможных заболеваний.

Буду рада вам помочь!

Тел.: + 7 (903) 225-51-56

Сайт: repetitor3v1.ru, sposob66.ru

Skype: VechnayaDusha634

Евгения Ивлиева

Для хозяйки мастерской Iv-Eugenie («Ив Эжени») Евгении Ивлиевой успех – это понимание того, что осуществляются мечты, которые прежде казались нереальными, а в своей последней книге «Подари мне мечту» она рассказывает о том, как важно бороться за свою мечту и оставаться верной ей до последнего.

О мечтах, планах на будущее и вдохновении мы поговорили с ней в преддверии Нового года.

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



«РИСКНИТЕ ПОВЕРИТЬ В МЕЧТУ!»

Начало пути

– Все началось лишь с увлечения искусством... Из всех кружков, предложенных в детстве родителями, я выбрала именно художественный — это то, что мне было интересно. Я участвовала в выставках и конкурсах, посещала кружки и училась у мастеров. Первый рубеж был пройден, когда я с отличием окончила детскую художественную школу. Мое творчество высоко оценили на конкурсах, где среди жюри были такие мастера своего дела, как Никас Сафронов и Сергей Андрияка.

Уже в восьмом классе я поняла, что хочу заниматься дизайном, и решила поступать в Строгановку. Пришлось подтягивать гуманитарные предметы, потому что в то время я больше любила математику.



Поступив в институт, я серьезно занялась проектированием и дизайном, а также изучением графики, живописи, архитектуры и истории искусств. Когда есть историческая и культурная база знаний, гораздо проще работать с пространством и стилем.

Успешно окончив в 2014 году МГХПА им. С.Г. Строганова по специальности «Художник-проектировщик интерьеров», я полностью посвятила себя своему любимому делу.

О бизнесе

– Начинать было страшно, но я люблю риск! К тому же всегда хотела работать сама на себя, создать свой творческий мир, где царит искусство, гармония и вдохновение. Все произошло гораздо раньше, чем я планировала, но в итоге моя детская мечта начала осуществляться. У меня есть своя мастерская, где работают не только архитекторы и дизайнеры, но и мастера-декораторы, мебельщики и просто творческие люди, которые могут создавать эксклюзивные предметы под наши дизайн-проекты.

Теперь я не просто свободный художник, а руководитель. Человек, имеющий свое дело и желающий его развивать! Я создаю команду преданных единомышленников, которые работают не только ради заработка, но и ради самого творческого процесса. Мы вдохновляем друг друга. В этом мне очень повезло — рядом есть люди, которые поддерживают меня и готовы идти за мной... Конечно, бывают ошибки в выборе, но это нормально. Тот, кто не поймал ту же волну, что и ты, идет искать свой путь, а ты принимаешь в свою команду новых людей, чтобы обучить и вдохновить их.



О стиле

– Я не привязываюсь к какому-то определенному архитектурному стилю. В каждом проекте меня вдохновляет именно человек. Ведь дом — это оправа личности! Каждый человек индивидуален — его жизненные позиции, вкусы и мечты вдохновляют меня на создание собственного неповторимого образа... Интерьер — это душа, которую вкладываешь в создание уникального стиля, отражающий образ жизни человека. Здесь подключаются и интуиция, и психология, и творчество.

Если говорить обо мне, то для себя я выбрала любимый стиль. Его можно назвать экологическим минимализмом — когда сочетаются простор, море и природа.

О клиентах

– Мои клиенты — это и бизнес-леди, и предприниматели, и блогеры, и семьи с детьми — люди любого возраста и положения. Я не работаю по шаблону. Вместе мы создаем живой интерьер, где все можно двигать и переставлять, но целостность при этом не нарушится. У обитателей дома могут быть кардинально противоположные желания, и моя задача — их совместить. Мои клиенты хорошо зарабатывают, но знают цену деньгам. Они хотят чего-то необычного, но не готовы выбрасывать деньги на ветер. А дизайн — это искусство создавать.

Каждый мой заказчик не только остается доволен результатом, но и сам вдохновляется процессом создания своего интерьера. Со многими клиентами мы дружим долгие годы. Уже есть те, кто обращался ко мне не один раз. Самая большая награда за труд — это когда клиенты приглашают тебя в гости, чтобы вместе погрузиться в ту атмосферу, которую удалось создать.

О творчестве и увлечениях

– Творчество — неотъемлемая часть моей жизни! Я вдохновляюсь любой работой, любым делом, которое дает мне возможность проявить себя в том или ином качестве. Сфера моих интересов безгранична, и эта свобода дает еще больше желания заниматься искусством.

Как художник я реализую себя на объектах, занимаясь интерьерной росписью или создавая авторские дизайнерские вещи своими руками, пишу картины. Как писатель, создаю статьи по дизайну, психологии

и на самые различные темы. Каждому человеку есть что рассказать о себе, искренне и безо всякой фальши.

Творческие люди всегда индивидуальны сами по себе. Их внутренний мир гораздо богаче, чем может показаться на первый взгляд, и они постоянно расширяют границы возможного. Я хочу, чтобы вы увидели реального человека, а не просто дизайнера или руководителя.

Я увлекаюсь тем, что дает мне силы и вдохновение. Природа, путешествия, культура других стран, искусство, театр... Музыка занимает особое место в моей жизни. Она для меня не просто мелодия, а саундтрек жизни. И, как правило, необычная, не для масс. Я всегда стараюсь идти не за толпой, а искать иное решение, другие методы. Не следовать моде, а предугадывать ее, создавая нечто новое.

Все это делает меня такой, какая я есть. Ведь человек — это мир, который он создает вокруг себя!

О переменах и Новом годе

– Все перемены начинаются изнутри — это общеизвестно. Свое дело я начала в канун Нового года: уволилась 27 декабря, а на следующий день подписала первый договор, работая уже на себя.

Люди хотят перемен и ждут чудес, но их держит страх. Они не понимают, что могут начать осуществлять свою мечту прямо сейчас. Когда ты раскрываешься мечте, к тебе приходит то, к чему стремишься. Если просто хочешь денег и будешь работать, то ничего другого не получишь. Нужно понимать не только то, что мир может дать тебе, но и то, что ты можешь дать миру. Начиная отдавать, ты получаешь то, что тебе нужно. Чем больше даешь, тем больше возвращается.

Новый год — всегда новая страница, возможность убедиться, что ты все делаешь правильно. Я рискнула поверить в свою мечту, не остановилась перед страхами, и мои мечты начали осуществляться. Трудностей не избежать, но я знаю, ради чего все это делаю.

Не могу сказать, что уже достигла успеха, но направление выбрано, и я твердо иду к намеченной цели!

Тел.: + 7 (965) 322-01-14

+ 7 (499) 192-26-41

Email: lvE-interior@ya.ru

Сайт: lvE-interior.ru



Сумки и аксессуары из экзотической кожи

*Оригинальность и эксклюзивность
стоят больше, чем слава*

Бренд

Компания Gleni была создана 15 лет назад на основе любви и союза двух людей, стремящихся осуществить свои мечты и вопреки всему чувствовать себя счастливыми. Желание оставаться самими собой, а не следовать за другими, позволило им постепенно найти свой собственный путь и видение, в чем немаловажную роль сыграли их трое детей, радости и трудности, которые ежедневно встречались на их жизненном пути.

Именно эти мечты легли в основу одной из главных ценностей бренда: Gleni не подстраивается под тренды и не следует законам моды, предпочитая вместо этого делиться собственным видением, исполненным настоящими эмоциями и переживаниями, и по-своему интерпретировать концепт роскоши, который воспринимается не только как синоним качества и превосходства, но и как нечто особенное и уникальное, способное подчеркнуть индивидуальность каждого из нас.

Концепция

Главной идеей нашего бренда является вера в то, что каждый достоин получать от жизни только самое лучшее. При этом мнение о том, что является лучшим для каждого из нас, должно не диктоваться другими, а исходить из наших индивидуальных предпочтений.



Центральное место в линии продуктов нашей компании занимает женская сумка, которую мы видим не только как контейнер для переноса вещей, но и как драгоценную вещь, своеобразную шкатулку, в которой ревностно хранятся секреты ее хозяйки и все самое важное, что она ежедневно носит с собой. Это своего рода аксессуар, отражающий ее состояние в настоящий момент и оказывающий ей поддержку.

Каждая женщина уникальна, и сумка должна подчеркивать это. Сумки Gleni подбираются под состояние души, а не под платье. Они отражают эмоции своих обладательниц, являются своеобразным якорем, позволяющим им не потеряться в суете будних дней. Сумки Gleni должны быть ценными, уникальными и произведенными по индивидуальному заказу.

Продукция Gleni создается целиком и полностью в Италии на основе использования давно проверенных и глубоко почитаемых ремесленных традиций. Итальянские мастера, которые в совершенстве владеют искусством обработки кожи, относятся к своей работе со всей душой, придавая каждому изделию особый и неповторимый характер. Поскольку каждый заказ производится вручную, готовое изделие не имеет аналогов и является уникальным.

Каждый тип кожи, используемый для производства продукции Gleni, тщательно исследуется с целью

определения всех его особенностей. Используемая кожа должна не только быть ценной, но и обладать отличительными чертами, что достигается при помощи разных техник обработки и покраски, которые никоим образом не отражаются на превосходном качестве исходного материала.

Мы придаем огромное значение выбору материалов и дизайну. Такой подход позволяет нам быть уверенными в том, что конечное изделие будет изысканным и элегантным, без малейшего намека на перебор или вульгарность.

Коньком нашего бренда являются сумки, изготовленные одновременно из нескольких типов кожи. Естественно, мы используем исключительно ценную кожу и тщательно изучаем возможности сочетания разных типов кожи, чтобы создавать уникальные и особенные изделия.

Кожа

Для компании Gleni является принципиальным использование экзотической кожи, производство которой регулируется конвенцией СИТЕС. Наш бренд придерживается идеи, что лучшим способом сохранения видов, находящихся под угрозой исчезновения, является четкое отслеживание динамики и рисков, которое достигается в случае соблюдения требований СИТЕС. Вдобавок Gleni участвует в распространении принципов СИТЕС среди широких масс, публикуя материалы, которые позволяют

осознать важность конвенции, и работая над созданием специального обучающего курса по этой теме.

Помимо этого, мы прилагаем все усилия для того, чтобы отследить происхождение кожи, используемой для наших изделий, и представить заказчику все необходимые подтверждающие документы.

Коллектив Gleni убежден, что необходимо рассказывать клиентам о важных нюансах, чтобы они могли совершить осознанную покупку, и ежедневно работает над тем, чтобы поделиться со всеми желающими информацией об экзотической коже, роли СИТЕС в сохранении редких видов и способах положительно повлиять на ситуацию. Не на словах, а на деле!





Диана Дозмарова

Когда мы говорим о бизнес-леди, как правило, представляем даму в деловом костюме, проводящую большую часть времени в офисе за компьютером или переговорами. Но сделать успешную карьеру сегодня можно и за пределами офиса. Об этом мы поговорили с профессиональным семейным психологом-астрологом Дианой Дозмаровой, которая свою жизнь и карьеру построила именно так.

Интервью: **С. Давыдова**
Фото: из архива **Д. Дозмаровой**

«Счастливы

стать легко...»

Диана, можно ли быть бизнес-леди, не посещая офис?

Да, конечно! Моя частная консультационная практика – это бизнес, который осуществляется в личном кабинете загородного дома. Так сложились звезды в астрологической натальной карте, что источники энергии для меня – деревья, ароматы цветов, свежескошенной травы, раскаты грома, природа в целом. При этом я не представляю свою жизнь без любящей семьи и результативной самореализации. Поэтому так и организована деятельность: в перерывах между консультациями клиентов и аналитической работой я с удовольствием занимаюсь домом и провожу время с семьей. Когда осознаешь сильные и слабые стороны своей натальной карты и организовываешь жизнь так, чтобы они стали активами, а не препятствиями, тогда и высшие энергии способствуют тому, что все складывается наилучшим образом, но только в границах того, что предназначено конкретной личности. Стать счастливым не так уж и сложно, главное – прислушаться к себе, к тому, что ты хочешь.

Есть мнение, что офис успешной бизнес-леди непременно должен быть в центре города: это и престижно, и добираться удобно. А вы

принимаете за городом, еще и не в офисе. Не мешает ли это бизнесу?

Не мешает! Важнее не центр города и престижность – важнее найти своего специалиста, близкого по духу, который окажет квалифицированную помощь. Проводить консультации можно и дистанционно, в любой точке мира.

С учетом вечных пробок и проблем с парковкой в центре добираться до меня гораздо удобнее. От центра ехать на автомобиле 20 минут. В 5 минутах ходьбы от коттеджного поселка расположена остановка общественного транспорта (хотя почти все мои клиенты приезжают на автомобилях). Здесь чистый воздух, тихо, красиво и уютно. В теплую погоду я нередко провожу консультации на открытой террасе.

Расскажите, пожалуйста, подробнее, чем вы занимаетесь и чему учитесь.

Скорее всего, не учу, а консультирую: в качестве психолога – как принять и полюбить себя, живя своей жизнью; в качестве астролога – как познать себя с помощью натальной карты и скорректировать пространство, используя направления моего метода.

Мы часто живем стереотипами, навязанными семьей, обществом, воспитанием, и не понимаем, чего же и кого

хотим, кто мы, почему с нами происходят какие-то события, отчего вдруг меняется настроение и появляются взаимоисключающие мотивации. Я не делю мир на материальный и духовный, он для меня живой, полноценный, комплексный, в котором все взаимосвязано.

Когда-то я вывела 3 правила, помогающие стать более счастливой, они вошли в мой авторский метод «Позитивная астропсихология». Хочу особо подчеркнуть, что эти правила используются психически здоровыми людьми. Психиатрическими расстройствами личности занимаются другие специалисты.

Первое правило – «Познай себя!». Натальная карта, которая составляется по дню и часу рождения, – наш главный «паспорт» и помощник. Она может рассказать о человеке многое: о том, что ему доставляет удовольствие, о его настоящих потребностях, желаниях, талантах, как выбрать правильного партнера, об отношениях с деньгами, а главное – о нем самом.

Второе правило – «Прими себя!» (т.е. то, что узнали из первого правила).

Третье правило – «Будь собой!».

Когда познаешь себя и примешь, появятся уверенность и, главное, любовь и доверие к себе. Полюбив себя, доверяя себе, обнаруживаешь, что все вокруг наполнено флюидами любви, и автоматически попадаешь в ситуации, которые делают тебя счастливее. Любовь – это чувство, когда ты принимаешь полностью себя и/или другого человека. Только любовь противостоит всем невзгодам.

Позитивное мышление – первый элемент моей методики. Астрология личности – третий. Я анализирую натальную карту до встречи с клиентом, чтобы познакомиться с уникальной личностью, которая придет ко мне на прием. Также на основе анализа натальной карты для клиентки создается подробный отчет, в котором содержатся: ответы на возникшую проблемную ситуацию на текущий момент времени (почему возникла дисгармония в жизни); астропсихологический портрет; даты созидательных и сложных периодов и рекомендации. Этот отчет-шпаргалка позволит не забыть важные моменты, о которых мы говорили.

Четвертый элемент – программы коррекции. Это 4 индивидуальных мастер-класса, которые помогают скорректировать негативные влияния планет в натальной карте и гармонизировать пространство с помощью уникальных ароматов эфирных масел, цвета, камней, дизайна помещения, рассчитываемых на основе анализа конкретной натальной карты.

Вы сказали, что в вашей методике 4 элемента, но второй пропустили. Какой же второй?

Подлинные истории успеха, женские победы, о которых не так много говорят в сравнении с мужскими триумфами. Я рассматриваю истории успеха в соответствии с датой рождения конкретной личности. Мне нравится быть соучастницей этих историй, будить внутренние силы счастья, окунаться в волны вдохновения, восхищаться силой духа и подтверждать вновь и вновь, что мы можем создать вокруг себя собственный мир,

в котором можно не растравливать раны, проклиная судьбу, а воспевать жизнь во всех ее многогранных проявлениях.

Как давно вы занимаетесь астропсихологией и как пришли именно к этой сфере?

Мой профессиональный путь начался с должности секретаря в суде, в это время я обучалась на юридическом факультете. Мама мечтала, чтобы я стала юристом. Но меня лет с двенадцати привлекали психология, астрология и другие дисциплины: психографология, ароматерапия, цветотерапия. Не открою секрет, сказав, что большинство психологов пришло в профессию, чтобы решить прежде всего личные психологические проблемы, и я не исключение. О некоторых фактах своего детства я написала в книге «Флакон успеха. Основы позитивной астропсихологии».

В суде психология и астрология меня не покидали. Было интересно анализировать разводящиеся пары на предмет зодиакальной совместимости; я задумывалась, как так получается, что разводятся люди, которые по гороскопу идеально совместимы и должны жить счастливо. О том, что популярные гороскопы никакой реальной картины не дают, узнала немного позже.

После трех лет обучения на юриста я все-таки перешла на факультет психологии; через несколько лет прошла обучение в академии астрологии. Уже во время учебы в университете начала работать в исследовательско-научном центре профориентации и психологической поддержки населения и одновременно преподавать курс «Личностное и профессиональное самоопределение подростков» в колледже. Два раза в неделю в колледже я встречалась с мамами обучающихся. Часто это были одинокие женщины, которые не справлялись с воспитанием подростков, им не к кому было обратиться за помощью.

Именно тогда у вас появилась мечта о создании центра психологической помощи женщинам?

Да. Астрология тогда оставалась всего лишь хобби: в то время не всем можно было рассказать об этой науке. Да и до сих пор многие не верят в нее как в действенный прикладной метод познания человека.

В 2001 году я окончила школу бизнес-тренеров – одну из первых в Москве. Стала проводить тренинги по обучению персонала в крупных компаниях, получила должность директора учебного центра, позже – директора по персоналу, закончила MBA, но параллельно всегда консультировала женщин, центр помощи стоял перед глазами. И в 2009 году, когда мне было 34 года, окончательно поняв, что работа в сфере HR приносит мне внутренний дискомфорт, я изменила карьерное движение. Правда, не намного, ведь психология и астрология как были со мной, так и остались. Послушала себя, зная свою натальную карту и периоды, в это время Сатурн вошел в первый дом; и я ушла из компании, лидера на рынке алкогольной продукции, с должности директора по персоналу в свой бизнес.

С какими вопросами к вам приходят? В основном это женщины?

Сначала приходит женщина, а за ней часто и вся семья подтягивается. Я семейный психолог-астролог. Вопросы разные: от взаимоотношений с партнерами, детьми, поиска себя до бизнеса. Но бывает, что приходят с одной проблемой, а анализ натальной карты, индивидуальные периоды, внутренние установки показывают, что нужно сначала навести порядок в совсем другом месте. Например, девушка просто хочет выйти замуж (подошел возраст, родители заставляют, подружки замужем), а спутника все нет и нет. Но выясняется, что энергию сейчас лучше всего направить на самореализацию. И, как только в этой сфере наступит гармония, тут же появятся дополнительные возможности для получения успешных результатов и в других направлениях.

Вот перечень некоторых проблем, которые мне озвучивают перед консультацией:

- «Какие таланты у моего ребенка? Я не хочу его ломать»
- «Меня не устраивает моя карьера. В чем я могу быть более успешной?»
- «Я боюсь, что не выйду замуж и не рожу детей»
- «Мне кажется, я люблю другого»
- «Я сильно устаю, раздражаюсь, меня не устраивает то, что имею. Как мне испытать радость, любовь, желания, влечение к мужу?»
- «Моя жизнь лишена смысла, я одинока, потому что старая (толстая, некрасивая, бедная)»
- «Соответствует ли моя жизнь подлинным ценностям и потребностям?»

Есть ли специфика в работе дома? Сложно ли настраиваться на рабочий лад? Есть ли выходные дни? Как предпочитаете отдыхать?

Настраиваться самой не сложно – в самом начале сложнее было донести до близких, что дома я все

равно работаю. Даже если вышла на террасу подышать воздухом, то думаю, анализирую. Рабочий день – с 9 до 23 часов. В воскресенье обязательно выходной: необходимо время для восстановления. И в моем доме для этого есть все: сауна, джакузи, массажер. Помещения, цветовая палитра создавались с учетом гороскопов членов семьи, чтобы всем было комфортно здесь жить.

Что касается отдыха вне выходных, то я домосед и предпочитаю путешествовать через книги, специализированные телевизионные программы, когда нет толпы туристов; в любой момент можно заняться чем-то другим. Нравится кататься на велосипеде, петь в караоке, собирать близких на праздники, а потом монтировать фильмы с наших веселых посиделок. Люблю читать как популярные книги (современная проза или детективы), так и профессиональные, связанные с элементами метода «Позитивная астропсихология» (психологические, ароматерапевтические, астрологические и т.д.).

Есть ли еще к чему стремиться?

Каждый день у меня заполнен и гармоничен, я живу среди тех, кого люблю, занимаюсь тем, к чему лежит душа, а это и значит жить своей жизнью! Мое сердце наполнено благодарностью за то, что я достигла такого уровня, когда могу жить так, как мне нравится, и делать то, что по-настоящему люблю и хочу. Я желаю как себе, так и вам, чтобы не угасала с годами любовь, чтобы мы и наши близкие были здоровы, интересны себе и друг другу, чтобы семья увеличивалась, в доме звучал как детский, так и взрослый смех, чтобы во всех сферах были гармония, радость и удовольствия.

Тел: + 7 (917) 505-60-02

Skype: dianadozmarova

Сайт: dianadozmarova.ru

IG: dianadozmarova

Диана Дозмарова

Практикующий профессиональный психолог (с 1997 года).

Астролог западного и ведического направлений (с 2009 года).

Сертифицированный бизнес-коуч.

Мастер делового администрирования (бизнес-степень, факультет «Стратегический менеджмент»).

Золотой лауреат Евразийской литературной премии в номинации «Психология и культурология». Лауреат премии Terra Incognita (номинация «Душа и Разум»).

Участник Евразийского творческого союза.

Член профессиональной лиги астрологии ISAR.

Автор книг-учебников «Основы позитивной астропсихологии» и «Сказки для взрослых девочек».



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

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

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



XVIII века... Здесь ничто не действительно и не серьезно, и так изо дня в день все циркулирует на улицах Парижа...

Во всех кварталах Парижа имеются свои популярные кафе.

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

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

Да! **Vive le Paris!**

Турсы по Франции с PARIGO VOYAGE

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

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

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

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

PARIGO VOYAGE: когда путешествия – в радость!

Контактная информация:

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

Email: info@transfertparisgo.com,

parigovoyage@gmail.com

Сайт: transfertparisgo.com

Праздник К НАМ ПРИХОДИТ



Новый год, пожалуй, самый ожидаемый праздник. Даже те, кто не любит отмечать его широко, помнят об известной примете: как встретишь Новый год, так его и проведешь. Именно поэтому в конце декабря стоит отправиться туда, где вам гарантированы положительные впечатления и приятные сюрпризы. А мы подготовили для вас список таких мест.

Чехия

Чехия традиционно является одной из самых популярных стран для встречи Нового года среди наших соотечественников. И это неудивительно, ведь здесь любят отмечать праздники широко и весело.

Если Рождество для чехов всегда событие семейное и камерное, то Новый год – это пора массовых гуляний и развлечений. В ночь с 31 декабря на 1 января в Праге и других крупных городах открыты почти все рестораны и кафе. Если вы хотите выбрать столик получше, стоит озаботиться бронированием как можно раньше. Чешские застолья – это не только вкусная, сытная еда и соответствующие случаю напитки, но и обязательные танцы, причем коллективные, так что одними посиделками вы не ограничитесь.

Тем, кому хочется настоящего раздолья, рекомендуется встречать праздник на Староместской

площади в Праге – именно там собираются чехи, желая поздравить друг друга с наступлением Нового года. На площади до утра работают всевозможные киоски с шампанским и закусками, поэтому голодными вы не останетесь. А уже после того, как часы пробьют полночь, можно отправиться в теплый ресторанчик с живой музыкой.



Финляндия

Финляндия как место встречи Нового года подходит семьям с маленькими детьми – и тем, кто до сих пор верит в чудеса. Самые главные развлечения сосредоточены в Лапландии, ведь именно она считается родиной Санта-Клауса. Чтобы захватить основные события праздничной программы, лучше арендовать коттедж близ Рованиеми, столицы Лапши, заранее. Если не успеете или не захотите, не беда: почти все местные гостиницы предлагают постояльцам целый спектр разнообразных удовольствий. Так, вас ждет не только по-праздничному богатый обед, но и обязательное шоу.

Когда доберетесь до самой деревни Санта-Клауса, то сразу погрузитесь в настоящую сказку с волшебной музыкой и ярким цветовым оформлением. К услугам посетителей – многочисленные сувенирные магазинчики, горки (платные и бесплатные) и катание на саниах, запряженных оленями или собаками.

Любители настоящей экзотики могут отправиться в деревню Лайнио в той же Лапландии. Ее уникальность в том, что практически все в ней (даже кровати) создано из снега и льда. Температура там, как легко догадаться, едва превышает 0°, зато вы сможете встретить праздник в непосредственной близости от полярного круга.



Бразилия

Не все считают, что новогодняя программа должна включать прогулки на морозе и катания на санках. В таком случае рекомендуется отправиться на праздники во всегда жаркую Бразилию. Из традиционных новогодних элементов здесь можно встретить разве что елки и гирлянды, которыми оформляют все города еще до наступления Рождества.

31 декабря принято отмечать либо в шумном ресторане, либо на пляже. Встреча Нового года на главном пляже Рио-де-Жанейро Копакабане – событие, которое вы запомните на всю жизнь. Тысячи людей танцуют и пьют шампанское на берегу океана, поздравляя друг друга и признаваясь в любви (в Бразилии 31 декабря принято открывать чувства своим возлюбленным).



К слову, традиционных для Европы курантов, громгласно отсчитывающих последние секунды уходящего года, здесь нет. Счет ведут сами люди – шумно, дружно и весело. А в полночь океанский горизонт озаряется грандиозным фейерверком.

Грузия

Грузинский Новый год одновременно похож и не похож на российский. С одной стороны, здесь есть все привычные для нас элементы праздника: Дед Мороз, танцы и, конечно, богатые застолья. С другой, они отличаются большой оригинальностью. Например, местного Деда Мороза зовут Товлис Бабуа, или Снежный дедушка. Он, как и отечественный волшебник, статен и белобород, но вместо посоха у него красивый кинжал, а в мешке – традиционные грузинские сладости.

Новый год, как и все праздники, грузины отмечают широко. Выбор ресторана принципиального значения не имеет: практически все заведения кормят вкусно и разнообразно. В программе – обязательные длинные тосты и живая музыка.

В Грузии достаточно высокогорных лыжных курортов. Если вы хотите совместить душевность



праздничных дней с активным отдыхом, вам есть из чего выбрать. Но где бы вы ни находились, новогодние торжества обязательно завершатся сожжением чичилаки – специального деревца, изготавливаемого из орешника. Считается, что вместе с пеплом развеиваются все печали прошлого года.

Австрия

В Австрии к Новому году также относятся с теплотой, поэтому праздничная атмосфера сохраняется и после Рождества. Главное, что стоит посетить в декабрьской Вене, – знаменитая ярмарка. Правда, к 31 декабря она уже закрывается, и, чтобы попасть на нее, лучше приехать хотя бы на несколько дней раньше. Здесь можно не только приобрести милые сувениры, но и попробовать местные угощения и напитки.

У Австрии есть примечательная традиция – 31 декабря и 1 января в Венской опере дают «Летучую мышь». У горожан это произведение Штрауса настолько

же прочно ассоциируется с Новым годом, как у нас – фильм «Ирония судьбы, или С легким паром!». Увидеть настоящую опереточную классику в исполнении лучших артистов в праздник – само по себе волшебное событие.

Австрийские Альпы с их чудесными видами и свежим воздухом тоже прекрасно подойдут для встречи Нового года. Так, в Майрхофене предлагают обширную музыкальную программу и праздничные гуляния. А оказавшись в Инсбруке, вы сможете попасть на настоящий новогодний бал. Чем не волшебство?



Италия

Каждый итальянский город имеет свои традиции празднования Нового года, поэтому, куда бы вы ни отправились, получите массу положительных впечатлений. Но общая традиция все же есть: ближе к полночи, проводив в домашней компании старый год, люди собираются на самой большой городской площади, где, как правило, организована концертная площадка. Иными словами, все как у нас, но смена привычных российских декораций на итальянские наверняка усилит предвкушение новогоднего чуда.

А вот на местные рестораны лучше не рассчитывать: во-первых, ярких шоу-программ ожидать не придется, во-вторых, предпраздничные цены повышаются. Если все же выберете этот вариант, бронируйте место заранее: больше шансов сэкономить.

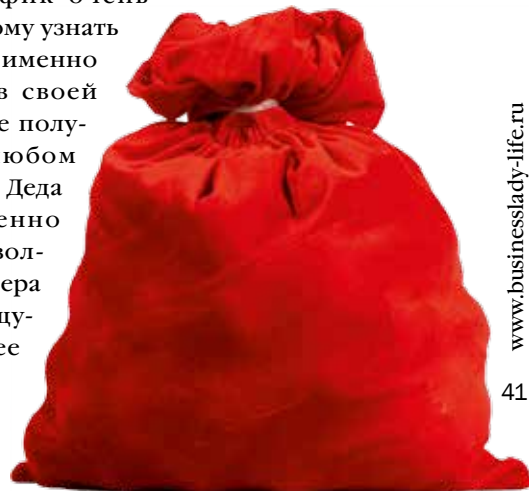
В новогоднюю ночь итальянцы избавляются от всего лишнего и ненужного, причем оригинальным способом – выбрасывая вещи из окна. И это могут быть не только вышедшие из моды платья летней коллекции, но и отжившие бытовые приборы. Так что во время праздничной прогулки старайтесь держаться подальше от окон.



Великий Устюг

В гостях хорошо, а дома лучше. Если русские традиции вам ближе всего, отправляйтесь в Великий Устюг, на родину Деда Мороза. Местный туристический комплекс предлагает разнообразные программы весь год, но, конечно, главные праздничные события проходят в декабре и январе. В частности, гости смогут прогуляться по дому Деда Мороза, узнав, как живет самый главный волшебник страны, побывать в его кузнице и зимнем саду. В фольклорном центре можно выпить чаю с травами и поучаствовать в увлекательных игровых программах.

Для детей здесь предусмотрены экскурсии, игры, подарки и аттракционы. К примеру, можно прокатиться с горки на пневмосанях или специально приспособленной печи. Для взрослых всегда открыты баня и сауна. Главное новогоднее чудо для ребенка – встреча с самим Дедом Морозом. К сожалению, его график очень плотный, поэтому узнать заранее, когда именно он окажется в своей резиденции, не получится. Но в любом случае вотчина Деда Мороза – именно то место, где волшебная атмосфера Нового года ощущается сильнее всего.



Время блистать!

Для каждой женщины естественно желание быть красивой, а уж под Новый год, когда атмосфера волшебства окружает нас повсеместно, это желание усиливается многократно. Где бы вы ни отмечали праздники, помните, что выбор наряда – дело ответственное и не требующее суеты. Как встретишь Новый год, так его и проведешь; если в платье вы ощущаете себя привлекательной и роскошной, значит, с этим ощущением проживете и следующие месяцы. Новогодние праздники – ваше время блистать!

ТОП лучших платьев для новогоднего вечера

1

Черный цвет хорош тем, что подходит и для повседневной одежды, и для праздника.

Достаточно пары аксессуаров, и знакомое будничное платье этого цвета превращается в сногшибательный вечерний наряд. Хотя **черное платье** всегда актуально, в новогоднюю ночь хочется чего-то более оригинального, чем классический приталенный силуэт или платье-футляр. Если вы стремитесь поэкспериментировать, берите пример с Кирстен Данст. Пышный низ – это всегда ярко и празднично, к тому же он позволяет дополнительно выделить стройную талию.



2

Если вы хотите привлечь внимание всех гостей вечеринки, выбирайте **длинное красное платье**: психологи гарантируют, что ни один мужчина не сможет пройти мимо вас. К тому же красный цвет не только помогает выглядеть более привлекательно в глазах окружающих, но и повышает уверенность в себе. Для домашней вечеринки лучше выбрать платье по фигуре, но, если в новогоднюю ночь вы планируете выйти в свет, смело надевайте пышный многослойный наряд, как это делает Айшвария Рай. В этом случае почти не требуются дополнительные украшения, поскольку красный цвет украшает сам по себе.



3 Привлекательность бывает разная: яркая, бросающаяся в глаза, и более скромная, загадочная, но не менее притягательная. Тем, кому ближе последний вариант, рекомендуем примерить **темно-серое платье**. Особенно такой цвет идет бледным дамам, поскольку

подчеркивает природное благородство их внешности. Чтобы наряд не смотрелся строгим, выберите жемчужно-серый цвет, как Николь Кидман. Блеск, глубина и загадочность – именно то, что поможет вам стать королевой новогоднего вечера.

4

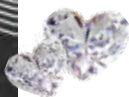
Создать нежный, хрупкий образ поможет **голубое платье в пол**.

Оттенки могут быть самые разные: от романтического лазорево-голубого до холодного, но броского серо-голубого. В платье такого цвета вы всегда будете ощущать себя женственно, а значит, именно так начнут вас воспринимать окружающие. Если вырез платья позволяет, дополните его колье и готовьтесь блистать, как Изабель Гулар.



5

Этот вариант подойдет молодым подтянутым девушкам, желающим отойти от классических канонов. **Платье-купол** позволит вам выглядеть дерзко, игриво и кокетливо, а прозрачная вставка подчеркнет достоинства фигуры. В данном случае совсем не обязательно подбирать аксессуары в единой цветовой гамме: чем больше ярких деталей, тем более интересным получится результат. Правда, здесь важно не перестараться, чтобы не стать похожей на украшенную разноцветными игрушками елку. Но можно использовать аксессуары в тон платью, как Джулиана Хаф, если мероприятие предполагает строгий дресс-код.



6

Верных сторонниц классики тренды этого сезона тоже могут порадовать. **Свободное платье пастельных оттенков, дополненное оборками**, – это образ вне времени и модных поветрий. Если боитесь показаться слишком правильной, наденьте массивные туфли на высоком каблуке, как Руни Мара: сочетание классики и современности придает образу контрастность, благодаря которому он становится запоминающимся.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

за столом

Редкий человек не любит праздники, и редкий праздник не предполагает застолья. А оно связано не только с удовольствием, но и с соблюдением определенного регламента. Правил не так много, поэтому пугаться не стоит. Постарайтесь их просто запомнить.

О том, что не стоит разговаривать во время еды и что вилка должна находиться слева от тарелки, а нож – справа, знают все. Но есть тонкости, о которых в наше время стали забывать.

1. Не садитесь за стол, пока не сядут старшие. Если речь идет о семейном собрании, сначала занимает свое место самый старший член семьи. Если вы на корпоративе, иерархия тоже соблюдается, но должностная: первым к трапезе приступает начальник.

2. Используйте салфетку правильно. Салфетка – это не просто красивый застольный аксессуар. Предполагается, что вы будете использовать ее по назначению. Просто положите салфетку на колени и используйте по необходимости.

3. Не размахивайте столовыми приборами. Используя вилку в качестве дирижерской палочки, вы не только можете нанести соседу травму, но и произведете впечатление невежливого человека.

4. Не тянитесь через весь стол к вкусному блюду, чтобы попробовать жареную курицу, которую по какой-то несправедливости поставили далеко от вас. Попросите передать лакомый кусочек того, кто сидит рядом.

Если к вам обратились с просьбой положить салат, ни в коем случае не пользуйтесь своей вилкой.

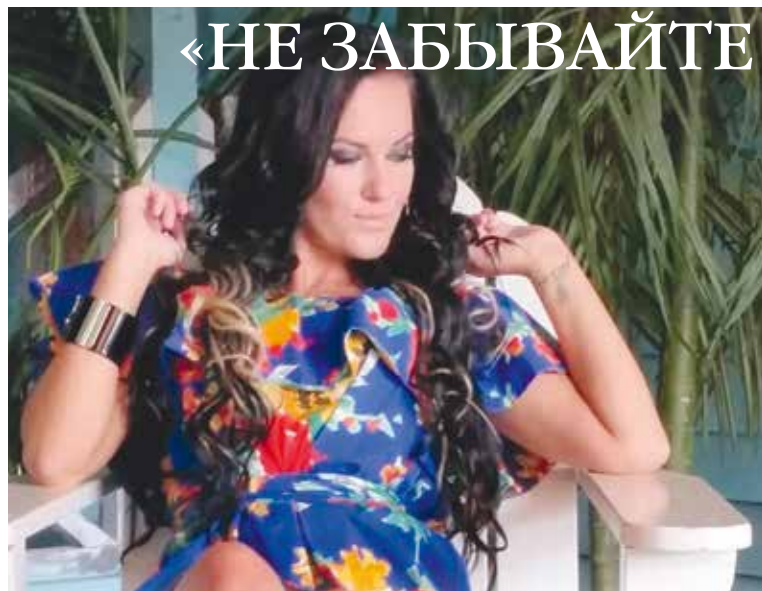
5. Жуйте медленно. Хороший аппетит – признак энергичного работника и добродушного человека, поэтому ничего страшного, если вы стремитесь попробовать все предложенные блюда. Но в процессе поглощения вкусовостей лучше не торопиться.

6. Не опускайте локти на стол. Тем, кто от волнения не знает, куда деть руки, лучше держать их на коленях. Впрочем, это является обязательным только для первой части вечеринки; когда за столом останутся только напитки и холодные закуски, а разговор станет более свободным, можно позволить себе отойти от данного правила.

7. Пользуйтесь пространством экономно. О том, чтобы у каждого гостя была минимально комфортная зона, должен позаботиться хозяин, но скромные размеры стола и большое количество гостей могут внести свои коррективы. Не занимайте слишком много места, не оставляйте большие промежутки между тарелками и бокалами.

8. Спрячьте телефон в карман или сумочку. В век информации расстаться хотя бы на время с любимым гаджетом многим психологически трудно. И все же следует это сделать – по крайней мере, на время застолья. Класть телефон на стол – дурной тон. Положив его рядом с тарелкой, вы тем самым даете понять своим собеседникам, что общение с ними вас не особенно интересует. Кроме того, вы неизбежно будете отвлекаться на просмотр сообщений, что вызовет у соседей вполне понятное раздражение. Если и в праздники вы не можете позволить себе не принять звонок от клиента или не ответить на письмо начальника, необходимо извиниться и выйти, чтобы решить рабочие вопросы. Помните, что разговоры по телефону за столом категорически недопустимы.

И не забывайте о главном правиле любого застолья – получать удовольствие, не мешая при этом получать его другим!



Натали Кутдюсова

«НЕ ЗАБЫВАЙТЕ себя баловать!»

Какими бы удобными ни были джинсы и кроссовки, все же по-настоящему женственной можно ощутить себя, лишь надев платье и каблуки. А если дополнить изысканный образ большими чувствами, и вовсе получается неотразимое сочетание. Об этом – история нашей гостьи, модельера-дизайнера Натали Кутдюсовой.

Интервью: **П. Авдеева**

Фото: **из архива Н. Кутдюсовой**

Натали, как вы решили заняться созданием одежды?

К созданию коллекции, а именно вечерних платьев, меня подтолкнула любовь: в моей жизни появился мужчина, из-за которого все поменялось. Я влюбилась, и стали появляться какие-то идеи; одновременно с развитием наших отношений создавались и платья, такие же романтичные и сексуальные.

Для каких женщин прежде всего предназначены ваши платья – не в плане параметров, а в плане стиля, убеждений, привычек и т.д.?

Для любой женщины, желающей стать королевой вечера и покорять мужские сердца.

Что для вас самое важное в процессе создания коллекции?

Чтобы каждое платье было роскошным и, конечно же, удобным.

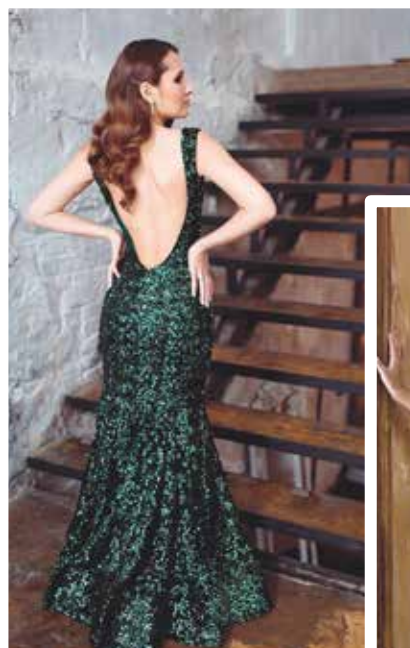
Какой подход к выбору гардероба, по вашему мнению, отличает стильную женщину?

Самое главное в образе стильной женщины – это соотношение внешности и личности. Следует стремиться быть такой, какая вы есть.

Дайте, пожалуйста, нашим читательницам пару рекомендаций по выбору повседневной одежды.

Женщина всегда должна оставаться женщиной! И ничто не делает нас такими роскошными и привлекательными, как платье и каблуки.

Дорогие женщины, не забывайте любить себя и баловать, не бойтесь выделяться из толпы и, собираясь на ужин в ресторан или на корпоратив с коллегами, не забывайте о вечерних платьях. В этом я могу вам помочь. У меня вы можете приобрести или взять напрокат любое понравившееся платье, а также сделать прическу и мейкап.



Контактная информация:
Тел.: + 7 (917) 111-12-11
IG: natali_kutdysova

Наши ВЕРНЫЕ друзья

Совсем скоро яркого голосистого Петуха сменит на посту символа года спокойная, сильная, верная Собака. По статистике, собаки – вторые по численности домашние животные (после кошек), обитающие в домах и квартирах счастливых хозяев. Ведь, как известно из детского мультфильма, «человек собаке друг – это знают все вокруг!». Поэтому не зря даже наши знаменитости часто обзаводятся этими четвероногими друзьями.

@elinabystritskaia_fan



Элина Быстрицкая:

было и речи. Вдруг вижу: женщина несет по рынку крохотное существо – пекинеса с совершенно умильной мордочкой. Я взяла собачку на руки, она тут же прижалась ко мне всем тельцем и начала облизывать. Спрашиваю: «Как ее зовут?» И тут хозяйка называет имя... моей покойной мамы! Это было 9 августа, а 11 сентября – день маминой смерти. Почему-то я решила, что это мне от мамы послано и собачку я должна обязательно взять. Спросила, сколько стоит. Конечно, меня узнали и, увидев, что заинтересовалась, назвали совершенно немыслимую сумму в долларах! Я просто оторопела, стояла и гадала, где добыть такие деньги. Причем то, что можно было бы поторгаться, мне даже в голову не пришло. Вдруг на моих глазах к хозяйке щенка подходит какой-то мужчина, без слов платит требуемые деньги и эту собачку забирает! Мне чуть плохо не стало, а он... кладет это пушистое чудо мне на руки и говорит: «Я ваш давний почитатель и прошу принять от меня этот подарок». Наверное, он находился рядом, все слышал, видел мое лицо и все эмоции, которые на нем отражались. Записала его координаты, иногда звоню, но и дня не проходит, чтобы я мысленно не сказала ему спасибо за это чудо!»

« Однажды летом я пригласила к себе на дачу гостей. По дороге наша компания остановилась у какого-то рынка купить необходимые продукты. Мужчины отправились выбирать мясо для шашлыка, а я пошла туда, где продавали собачек, причем просто посмотреть. О том, чтобы приобрести живое существо, не

Таисия Повалий:

« У нас много лет жил пес породы кавказская овчарка по кличке Басар. Мы взяли собаку именно этой породы, потому что кавказец – самый верный друг и лучший в мире сторож (мы ведь живем в частном доме). Он прекрасно справлялся со своими обязанностями! Был однажды случай... Какой-то мужичок пытался перелезть к нам через забор, но при неожиданном появлении пса так быстро передумал, что свалился обратно. Особенно трудно однажды Басару пришлось накануне другого года Собаки 12 лет назад. Он для всех газет, журналов, телепрограмм был просто нарасхват, хотя фотограф или оператор, решивший (и решившийся!) снять нашего пса, должен был быть очень смелым человеком! Мы вдвоем с Игорем его еле удерживали, а тут еще незнакомые люди, чужие голоса, яркие вспышки... Но жертв не было!»



@tpovaiyofficial

Дарья Донцова:

«Сейчас у меня, кроме 4 мопсов, живет собака Мафи породы пагль – это наполовину мопс, наполовину бигль. Она съела в доме все что можно! Появилась собака у нас очень интересно. В России этой породы практически нет. Моя дочь поехала в командировку в Нью-Йорк и там увидела в зоомагазине очень грустную собачку. Спросила, почему грустная, не болеет ли. Ей ответили, что она здорова, ей 5 месяцев и скоро будет 6. Оказывается, в Америке существует закон: если собаку до полугода никто не купит, ее усыпляют. Моя Маша обрыдалась, схватила Мафи и привезла сюда. Как она собирала все ветеринарные и таможенные справки, как везла ее из Нью-Йорка в Москву и сколько денег это стоило, я рассказывать не буду. Когда к нам в гости пришел наш друг, адвокат Паша Астахов, он долго смеялся и сказал, что подобного закона в Америке нет и в помине! Просто продавец увидел жалостливую русскую девушку и постарался сделать так, чтобы она купила этого щенка за большие деньги. Но мы нашу Мафи все равно обожаем!»

Кто следит за моей жизнью, прекрасно знает, что мои собаки даже «Инстаграм» сами «ведут», освобождая меня от лишней траты времени. И как они «маме» (то есть мне) помогают, и как спорят с белой Матильдой, и что на прогулке увидели, и кто их обидел, кто чем угостил – это не я, это мопсы пишут! Кстати, с соцсетями тоже была смешная история.



@dontsova_official

Когда у меня был «Твиттер», его «вела» моя собака Капитолина. Как-то прилетаю из Москвы в Париж и пишу от лица Капы: «Сегодня я летела на самолете, меня вкусно покормили, все хорошо!» Чуть позже в «Твиттере» приходит ответ от мужчины лет 50 (заметьте, не маленький мальчик!). Он пишет: «Дарья Донцова, я летел вместе с вами в одном самолете, но я не видел собаку». Так, думаю, уже интересно! Дальше продолжение: «У меня есть овчарка, я вот так смотрю на ее лапы, когти, подношу к айпаду – она же не может печатать. Как ваша собака все это пишет?» Я очень долго смеялась!»

Владимир Березин:

«Самый первый пес пришел ко мне во сне. Это был пекинес Тимоша шоколадного цвета. Я тогда только начинал дикторскую карьеру на радио в Орле, полшестого утра вставал, до 9 работал, потом приходил и ложился отдыхать. И вот однажды мне снится, что рядом сидит что-то мягкое, теплое, кто-то меня в щеку лижет. Открываю глаза – на меня действительно смотрят этикие 2 детских глаза и курносый нос. Оказывается, жена поехала на рынок за ковром, а купила собаку. Он прожил у нас 2 года, но потом мы вынуждены были отдать его друзьям, так как меня пригласили работать в Свердловск: жить поначалу предстояло в гостинице, и взять с собой мы его не могли. Потом, уже в Москве, история повторилась. Мы с дочкой пошли на рынок за рыбками, а купили щенка – белого спаниэля Рэлли. На одной даче у нас живет овчарка Линда, на другой – кавказец Мишка. Когда дочь вышла замуж, то завела йоркшира Кузю, так что, имея в одной семье сразу столько символов года, я просто уверен, что наступающий год Собаки не принесет мне ничего плохого – это точно! А радость, хорошее настроение и улыбки наши питомцы приносят нам ежедневно, несмотря ни на какие символы!»



@v_berezin

Голландская перезагрузка Искусство путешествовать Пространство и эмоция

Приветствую вас, счастливые люди!

Путешествовать, познавать мир и наслаждаться его красотой и совершенством – это огромное счастье! Предлагаю вам обратить свой взор на Королевство Нидерланды. Компания «Голландская Перезагрузка» предлагает провести чудесные новогодние каникулы в самом волшебном городе Европы! Новый год в Амстердаме! Подарите себе настоящий праздник, вы этого достойны!

Амстердам приглашает вас на яркий зимний праздник светящейся красоты. Фестиваль света – поистине уникальное событие! Исторический центр Амстердама будет переливаться разноцветными огнями, освещаться специальной иллюминацией, дополнительным украшением станут светящиеся скульптуры и художественные инсталляции.

Поездку в сияющий Амстердам вы можете украсить интересными экскурсиями. Мы предлагаем совершить прогулку по городу вашей мечты. Путешествие по увлекательной траектории городского лабиринта улочек, каналов, танцующие дома, цветочные лавочки, «вкусные» кафешки, милые магазинчики... Поверьте, этот город стоит один раз увидеть, чтобы полюбить его навсегда!

Любое действие, скрепленное глубоким чувством, имеет особую силу. Каждая моя экскурсия – это передача не только определенных знаний, но и частички огромной любви ко всему миру и непосредственно к Нидерландам.

Богатый и насыщенный жизненный опыт, багаж знаний, определенный набор личных качеств и особенности характера позволяют мне многие годы играть роль вашего проводника, гида и помощника, друга и наставника, хранителя ваших секретов... Список можно продолжить! Я предлагаю неформальную прогулку по Амстердаму в вашем формате. Можем встретиться за чашечкой ароматного кофе, и я составлю для каждого из вас уникальную комбинацию «Пространство + эмоция». Безусловно, во время прогулки вы пройдете все повороты истории легендарного города, но маршрут будет составлен таким образом, чтобы особенно порадовать именно вас.

Пусть 2018 год будет ярким, интересным, активным, энергичным, позитивным, насыщенным необыкновенными событиями и встречами с добрыми и светлыми людьми, которые будут вдохновлять и окрылять вас! Возьмите от этого года максимум! Будьте хозяином своей судьбы! Сыграйте с 2018 годом в интересную игру, которая обогатит вас энергетически, духовно и материально! И, самое главное, давайте будем волшебниками, ведь это так просто – дарить радость, счастье и любовь всем окружающим людям. Будьте счастливы сегодня и всегда!

Никто не возвращается из путешествий таким, каким он был раньше. Я предлагаю вам совершить голландскую перезагрузку. Подарите себе путешествие, о котором будете вспоминать с радостью и счастливой улыбкой!

Добро пожаловать в Страну чудес! До встречи в Амстердаме!

Ваш гид-проводник Элен

Контактные данные:

Тел.: +31 641 504 367

Email: perezagruzka16@yandex.ru





Астролог, астропсихолог Анна Андреева

Системно изучает астрологию с 2010 года, консультирует с 2012 года.

Окончила Академию мировой астрологии и метаинформации по специальности «Астролог-консультант западной классической астрологии», школу астропсихологии Н. Павловой по специальности «Астролог-практик психологического консультирования» и Школу трансформационной астрологии Марка Русборна.

АСТРОЛОГИЯ – ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ

Астрология – очень емкая и точная наука. Как наука, астрология включает в себя огромное количество методов и инструментов для помощи людям и решения их различных жизненных проблем.

В течение жизни у каждого человека возникают разные вопросы, на которые он хочет знать ответ, либо происходят ситуации, когда необходимо сделать выбор! Здесь поможет астрология вопроса. Огромное преимущество этого метода в том, что астрологу нужно знать не дату, время и место рождения человека, а только время, когда был задан вопрос.

КАКИЕ ЭТО ВОПРОСЫ?

- ✓ Выйду ли я вообще замуж/женюсь и когда?
- ✓ Грозит ли мне увольнение?
- ✓ Стоит ли мне принимать предложение о новой работе?
- ✓ Будут ли у меня вообще дети?
- ✓ Поможет ли мне тот или иной врач/адвокат/консультант?
- ✓ Хорошо ли я проведу свой отпуск?
- ✓ Покупать ли мне ту или иную вещь?
- ✓ Выиграю ли я суд?
- ✓ Какую школу/вуз выбрать для моего ребенка?
- ✓ Каковы причины постоянно возникающего заболевания и способы снятия его симптомов (астродиета, применение трав, минералов, камней)?
- ✓ Поможет ли операция, если стоит вопрос о хирургическом вмешательстве?

Также можно получить помощь в поиске пропавших людей и потерянных вещей.

На вопросы «Кто я такой и в чем моя ценность?» и «Кто и что может сделать меня счастливым?» ответит ваша натальная карта (гороскоп).

С помощью гороскопа вы:

- ✓ определите, как поменять отношение к себе в лучшую сторону;
- ✓ поймете, как успешно реализовать себя в жизни и найти свое призвание;
- ✓ узнаете, как привлечь «идеального» мужчину/женщину и где найти его/ее;
- ✓ улучшите существующие партнерские отношения;
- ✓ узнаете свою совместимость с брачным или деловым партнером;
- ✓ определите важные события на интересующий вас год;
- ✓ легко избавитесь от своих страхов и комплексов.

Получив *ВОВРЕМЯ* ответы на волнующие Вас вопросы, Вы раз и навсегда покончите с собственной неудовлетворенностью и раскрасите свою жизнь яркими красками.

Не правда ли, здорово?

Тел.: +7 (909) 677-19-87

Сайт: www.astrolog-andreeva.ru,
konsultaciya.astrolog-andreeva.ru

Email: ava2003@mail.ru

FB: [astrolog-andreeva](https://www.facebook.com/astrolog-andreeva)

VK: [anna.andreeva.astrolog](https://vk.com/anna.andreeva.astrolog)



Татьяна Герасимова

Любовь,

ПОХОЖАЯ НА СОН

Только представьте, что произойдет, если человечество в скором времени полностью погрузится в бездну киберпространства? Это будет уже другой уровень общения, где ценится только человеческая мысль. Вот встретятся в этом самом пространстве две человеческие мысли. Что они будут делать? Мыслить? Им уже не понадобятся телефон, «Скайп» и даже чат в Интернете, а уж тем более человек. Они будут летать, двигаться, пронизывать киберпространство, тем самым рассказывая другим мыслям о себе. Фантастика!

И как же в такой ситуации найти свою вторую половинку? Не зная, не видя человека, не слыша его голоса? Оказывается, все очень просто.

Если твоя мысль столкнулась с мыслью, которая звучит в унисон с твоей, это и есть твоя вторая половинка. Трудно поверить!

Хотя почему нет? Уже сейчас люди почти перестали встречаться и общаются в основном по переписке в Интернете, иногда с помощью СМС. Причем произошло это так быстро, что, не успев понять и во всем разобраться, мы просто все стали пользователями Интернета!

«Ты сразу запала мне в душу»

Наш виртуальный роман вспыхнул как искра. Нет, это слишком банально. У нас все произошло вдруг. Да, именно вдруг!

*Мы совпали с тобой,
Совпали
В день, запомнившийся навсегда...
...И навечно
Совпало с нами
Это время в календаре.*

Роберт Рождественский

«Не удивляйтесь и не смейтесь надо мной! Сначала думал обратиться к тебе на «ты», но решил, что для первого раза лучше на «вы». И все равно буду на «ты». Ты уже моя. Нашел твою фотографию на Facebook. Ты сразу запала мне в душу. Хотя о тебе там нет никакой информации, лишь иногда ты ставишь «лайки» под фотками. Поэтому отложил твою страничку

в долгий ящик. Но, представляешь, я тебя не забыл. И вот со второй моей попытки завести знакомство ты ответила! Как хорошо я сделал, что вернулся на твою страничку!»

Так началось наше знакомство.

– Когда я увидел первую присланную тобой фотографию, знаешь, что пришло мне в голову? Я этого не заслужил! А вторая мысль была: я должен покурить. Третья: еще хочу! Собирай весь архив своих фото, весь, какой есть, за всю жизнь по сегодняшний день! Я пока малость в себя приду, а потом будем разговаривать... Понимаешь, увидев тебя, я захмелел...

Разговаривать? Мы же переписываемся! А как по переписке понять, что надо и в какой момент сказать? И кто из нас разговорчивый, а кто молчун?

– Знаешь, мне важно, что ты думаешь, а остальное на втором месте. Имей в виду: если ты болтушка, у меня есть встроенная защита от словесного мусора.

Я могу вовремя и точно говорить: «Да, милая», «Нет, милая», «Какая жалость, милая», «Иди, поцелую тебя, бедненькая моя». Ну как-то так.

– А как ты поймешь, что меня надо пожалеть и поцеловать? Ты же меня не видишь и не слышишь. А я? Что я должна? Подумать, представить? И... поцеловать компьютер?

Конечно, компьютеры скоро заменят нам все. Машины без водителей, самолеты без летчиков, а люди-то где? Они сидят за компьютерами и смартфонами. Но нам всем так не хватает живого общения, правда? Да и целовать лучше не холодный экран компьютера, а теплые, мягкие и чувственные губы близкого тебе человека.

– Ты знаешь, я соскучился. Честно! Странно, но мне тебя не хватает... А теперь смейся. Это сочинил я вчера для тебя:

*Я приближусь очень близко,
близко, чувствуя дыханье*

*И прижавшись очень крепко,
я уменьшу расстояние.
Буду слушать, как клокочет кровь твоя
под платьем белым,
Буду видеть, как ты хочешь
разорвать его несмело...*

Вначале я отнеслась к тебе очень настороженно. Сам подумай: какой-то мужчина, бравый офицер-моряк, которого, может быть, я никогда не услышу и не увижу, судя по тому, что наше знакомство началось и продолжается виртуально, пишет мне замечательные чувственные стихи. Разве такое бывает? Ну разве что виртуально, да еще и в киберпространстве! А я, как обычный земной человек, во всем сомневаюсь. Это, знаешь, как про самолет: я еще со школы понимаю, почему и как летают самолеты (по физике у меня пятерка), но, когда вижу этих огромных птиц в небе, каждый раз удивляюсь: как они летают?

Мой капитан

– Доброе утро, ручки, ножки, губки! Милая, ты мне сегодня снилась...

– С добрым утром, милый! Да, у меня утро! Я пью кофе, хочешь?

– Хочу! Хочу пить с тобой кофе. А можно «Мишку на Севере»?

– Пей из моей чашки. А я люблю конфеты «Мишка косолапый»!

– Подожди... Сейчас доберусь до твоей чашки и, ох, узнаю все твои мысли!

Так начиналось почти каждое мое утро. Ах, что это было за чудо! Как ты все успевал и, рассчитав все до минут, каждый день пил со мной кофе? Где ты был в это время? Что делал на своем корабле, мой капитан? Радовала ли тебя погода или там, где ты был, шел дождь? А может быть, холодок, такой бодрящий холодок подкрадывался к твоему сердцу, когда твой корабль проходил над самым глубоким местом на нашей земле? Как ты далеко и в то же время как близко!

– У нас тоже идет дождь. Ты не промокла, милая?

– Увы. Я опять забыла зонтик, а поэтому промокла и испортила прическу.

– Сейчас выйду и тоже промокну, чтобы сушиться вместе...

– Сушиться вместе? Хочу!

– Представь, что я в футболке, а под ней ничего нет. Она намочила, и я начинаю ее снимать.

– Ой, да это просто мужской стриптиз!

– Это шутка, милая. Сейчас буду занят. Ох, поцеловать бы тебя хоть один разочек. Потом поговорим. У нас с тобой впереди много-много времени. Мы будем жить долго и умрем в один день, но ты – на много-много лет позже, потому что я так велю, а ты уже пообещала мне подчиняться.

...И исчезает. Почему? Дела. У них там шторм, служба, корабль. Сегодня киберпространство явно не на моей стороне. Как я ни стараюсь мыслить в направлении Тихого океана, ничего не получается. Мои мысли самые разные; и те, которые в голове, и те, которые в смартфоне, почему-то никуда не летят. В смартфоне они просто застыли мелкими строчками и повисли без ответа. А в голове? Там мысли, как рой пчел, гудят и мечутся во все стороны.

*Я улыбаться перестала,
Морозный ветер губы студит,
Одной надеждой меньше стало,
Одною песней больше будет.
И эту песню я невольно
Отдам за смех и все воспоминанья,
Но знай, что нестерпимо больно
Моей душе твое молчанье.*

Анна Ахматова
(вольное изложение)

В Москве обычная погода – дождь и слякоть. И вечером, придя с работы, я так захотела теплоты.

*...А ты придешь, когда темно,
Когда в стекло ударит вьюга,
Когда припомнишь, как давно
Не согревали мы друг друга.
Да, ты придешь, когда темно.
И так захочешь теплоты,
Не полюбившейся когда-то,
Что переждать не сможешь ты
Трех человек у автомата.
Вот как захочешь теплоты...*

Вероника Тушинова

Ты почувствовал это? Скажи, ну скажи, как ты узнал, что мне нужны твои теплые слова, твое участие?

«Милая, ты спишь? Поправлю-ка я тебе одеяльце, а сам поработаю, весь день впереди. Не знаю, чем ты

меня «забрала», знаю только, что очень нравишься, чем дальше думаю о тебе, тем ты мне дороже... Целую в спящие глазки. Добрых снов и приятного пробуждения... Спи, милая».

«Мои сомнения разреши»

Мне категорически не хватало киберпространства для общения. Не скажу, что я сразу пришла к такому выводу, но пришла. Сначала захотелось услышать твой голос. Причем еще в самом начале нашей переписки. Глядя на фотографии и читая письма, я пыталась представить этот голос: высокий, низкий, а может быть, самый низкий человеческий голос – бас-профундо? Представляешь, как все сложно? Каждое прочитанное слово в твоих письмах я пыталась озвучить.

Нас выручил телефон. У тебя оказался очень «мужской» и надежный голос.

Достаточно услышать этот голос, и сразу понимаешь: все и во всем будет хорошо. Конечно, таким образом я возложила на тебя колоссальную ответственность перед собой. Не бойся, мой капитан, это ведь только для меня, тебе я об этом не сказала ни слова. Лишь произнесла: «У тебя очень красивый голос!» И это был первый шаг к выходу из киберпространства.

– Я еду в отпуск. Через 2 дня вылетаю из Южно-Сахалинска. Лечу через Москву, буду в Шереметьево в 3 часа утра, а в 5 улетаю в свой Севастополь. Я рад,

что хоть 2 часа, но буду с тобой вместе дышать одним воздухом в твоём городе.

– В отпуск? В Севастополь? В Москве?

– Ну да. Я смутил тебя? Не волнуйся, я просто буду тебе снится всю эту ночь. Тебе будетниться наша встреча. Представь, у тебя в руке бокал вина, ты пьешь его мелкими глотками. Я наклоняюсь и целую твою руку. Ты улыбаешься и своей маленькой ладошкой дотрагиваешься до моей щеки.

Ты будешь в Москве! Что же мне делать? Есть шанс – сделать второй шаг на пути к выходу из киберпространства. Я стала думать, волноваться и... собираться. Как, когда и в чем тебя встречать? Ты, скорее всего, не рассчитывал, что я тебя встречу. Я заметила, что ты свободно можешь жить в своих мыслях или, если говорить современными терминами, в киберпространстве. Для тебя это как океан, необъятный океан, который ты пытаешься покорить, и тебе его хватает.

Но, признайся, в глубине души ты думал о нашей встрече? Да? Наверняка!

Навстречу судьбе?

Шереметьево – самый ужасный аэропорт. Нет, сам аэропорт – очень даже ничего, а вот дорога к нему – сплошные пробки. Я так волновалась, когда ехала на своей маленькой машинке в аэропорт. Ночью должны все спать, но, оказывается, по МКАД в это время сплошным потоком мчатся фуры. Я никак не могла перестроиться в правый ряд: застряла между этими фурами, а они, скорее всего, просто не замечали мое

маленькое черное авто. Ну как вы не понимаете, я могу опоздать, мой капитан будет ждать меня. У него всего 2 часа! Пустите!.. И – чудо! – они «услышали»: фура справа притормозила, и я повернула к аэропорту.

Пока нашла терминал, припарковалась, уже почти 3 часа. Распахнув шубку, я бежала по переходам внутри аэропорта, ругая пробки на МКАД, а себя – за поздний выезд из дома и каблук.

В ожидании

Ты не прилетел. Почему? Никто ничего не мог мне сказать. Твой телефон не отвечал. Я вдруг почувствовала усталость. Она навалилась как-то внезапно. Да это и неудивительно: было 4 часа утра. Не помню, когда в последнее время я бодрствовала в это время.

Чем хорош аэропорт? Тем, что на улице ночь, холодно, снег, а здесь светло, шумно и многолюдно. Я подумала, что сейчас мне это как раз и надо – побыть среди людей, послушать их разговоры, попить кофе. А еще съесть пирожное

«картошку», а может быть, и два пирожных. Я поднялась на второй этаж, выбрала столик около окна и стала пить кофе, глядя на самолетики за окном.

Свежесваренный кофе был ароматным и крепким, пирожное – свежим (пришлось съесть два), за окном стало светать, самолетики утратили свои фантастические формы – пора домой. Да, пора. Я так хотела вырваться из окутавшего меня киберпространства и уже почти вышла из него. А теперь надо подумать: возвращаться туда или ну его?..

– Ты же моряк и, наверно, хорошо плаваешь? Да? Пролив Лаперуза сможешь переплыть?

– Я родился и вырос на море. Я все могу! А ты?

– Я? Нет. Когда плыву, а подо мной нет дна, мне страшно!

– Дно есть всегда. Просто когда ты собираешься плавать, тебе нужно брать с собой круг, и лучше круг с уточкой...

– Ты смеешься надо мной!

– Я тобой люблюсь. Смотрю на твои фото и скучаю...

*Любовь ли это – или любованье,
Пера причуда – иль первопричина,
Томленья ли по ангельскому чину –
Иль чуточку притворства – по призванью...*

Марина Цветаева

Пора домой. Встаю и направляюсь к выходу.

*Ты моя выдумка, мой сон,
Моя реальность, наваждение...*

Светлана Сеген

Ночью в аэропорту спокойно, а сейчас утром стало многолюдно и шумно. И что-то постоянно объявляют. Удивительно, какое огромное количество людей

куда-то все время улетает. Сидели бы дома и мыслили в киберпространстве. Нет, им не сидится – улетают, прилетают. Зачем? А знаете, зачем? Чтобы общаться вживую, а не в этом пресловутом киберпространстве. Они так же, как я, хотят из него вырваться.

И вдруг слышу: объявляют посадку самолета из Южно-Сахалинска. Я была уже в дверях на выход. Услышав, ухмыльнулась и вышла на улицу. Но что-то меня остановило. Развернулась и хотела войти назад. Но ведь теперь в здание аэропорта не войдешь просто так, только через «рамку». Пошла искать вход. Одна дверь закрыта, другая на выход, но где же вход? Я побежала. Вот наконец и вход. О боже, очередь! Все с чемоданами. Проходят быстро, а мне кажется, что эта очередь бесконечна: медленно извивается, останавливается и постоянно уплотняется. Ну наконец-то!

Опять бегу. Где, ну где «Прибытие»? Вот и поток только что прилетевших людей. Летели долго, устали, но все рады, смех, улыбки. А тебя, тебя нигде нет. Вот так, встречала, встречала, а тебя опять нет. Все, надо домой!

*Мне нужно все забыть, держать себя в руках.
Я леди с головою в облаках...*

Лера Козлова

(вольное изложение)

«И сердце молвило: вот он»

На улице уже почти день. Посмотреть еще раз на самолетики, что ли? Поднимаюсь на второй этаж, иду к окну. На улице дождь и снег. Повертела головой, поискала место, где можно посидеть и посмотреть в окно. Вдруг сердце вздрогнуло и забилося часто-часто. Недалеко от меня, глядя в окно, стоял мужчина с непокрытой головой и военной фуражкой в руке. Копна седых волос, круглые плечи, военная выправка – все это как будто было мне знакомо. Хотела окликнуть – испугалась. Остановилась, покрутила головой и еще раз пристально посмотрела на тебя. Нет, это ты! Я отступила на шаг, мне хотелось заглянуть тебе в лицо: а вдруг это все-таки не ты? Ах, где наша не пропадала! Я приблизилась к тебе сзади и положила руки на твои плечи.

Ты вздрогнул и замер. Я растерялась, хотела убрать руки с твоих плеч, но не смогла удержаться от того, чтобы не погладить волосы у тебя на затылке.

– Еще...

Теперь вздрогнула я. Я так ждала и так хотела услышать твой голос вживую, что твое «Еще» прозвучало для меня как гром.

– Не поворачивайся! Я боюсь, – прошептала я.

У тебя был тот самый голос, который я представляла себе, читая твои письма! В телефоне был такой же голос, только очень далекий. А сейчас в шуме аэропорта я четко и ясно слышала твой голос. Тот самый, настоящий, мужской, которому можно подчиниться сразу и навсегда.

*Я почувствую, как руки
Гладят нежно мою спину.
Поцелуем я отвечу,
Очень долгим, страстным, длинным...*

Валерий Босый

- Не бойся, мы должны сделать этот шаг.
- Шаг из киберпространства?
- Не понял, какое пространство?
- Не слушай меня, это я так...

Поцелуй получился не сразу. Но получился!

По секрету скажу всем: это лучше, чем общение в киберпространстве, не тратьте на него свое время. Хотя мне грех жаловаться! Ведь только благодаря общению в киберпространстве в моей жизни было целое море стихов!

*Я говорю с тобой в тишине.
Стихами-мыслями тебя я укрываю.
Я капля нежности на утренней росе
И от любви к тебе тихонько таю.*

Людмила Антони



ВЕРОНИКА ТУЛАЕВА

*Интенсивные тренировки, строгие диеты, регулярные консультации с врачами – к каким ухищрениям мы только не прибегаем, чтобы поддерживать оптимальную физическую форму и сохранять здоровье. А кому-то удается достигнуть потрясающих результатов более интересным и экономящим время способом. О том, как йога может избавить от проблем со здоровьем, поднять жизненный тонус и помочь постройнеть, рассказала преподаватель йоги **Вероника Тулаева**.*

«Йога – способ вернуться к себе»

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

Вероника, как вы стали тренером по йоге?

О, это был довольно интересный путь! Опущу здесь свое обучение в техническом вузе и работу в консалтинговой компании. Хотя мои намерения были связаны с развитием именно в этом направлении, у жизни были другие планы! До того как меня заинтересовала йога, был спортивный опыт в дзюдо, который начался еще в школе под руководством талантливого тренера Владимира Михайловича Воронова, который, к слову, воспитал чемпиона мира по боям без правил Федора Емельяненко. Но, несмотря на изматывающие тренировки, телу и сознанию все равно чего-то не хватало. В поисках этого чего-то я читала книги разных философов (Ошо, Кастанеды и других), затем в мои руки попала в виде листочков с машинописным текстом книга Андрея Сидерского «Третье открытие силы». Во время чтения возникло ощущение, что мне необходимо заняться йогой. И мой путь в этом направлении начался...

Травма колена на одной из тренировок по дзюдо окончательно определила выбор в пользу йоги. После операции мне категорически запрещали заниматься чем-либо, кроме сидения, лежания на кровати и аккуратной ходьбы с гипсом. Начались регулярные тренировки теперь уже только по йоге. Врачи заявили: «Никаких движений!», но мой преподаватель сказал: «Никаких движений только при смерти»... И вопреки мнению традиционной медицины, функция коленного сустава начала постепенно восстанавливаться.

Возникло желание глубже изучить техники этой волшебной гимнастики, дошедшей до нас из глубины веков. Я стала посещать различные школы



и семинары подготовки преподавателей. Пробовала на себе различные направления йоги, училась у многих преподавателей России, Украины, Индии. В итоге остановила выбор на методике «Йога23». Ощувив эффективность последней на себе, я испытала потребность делиться с другими. Прошла обучение в школе тренеров йога-студии Андрея Сидерского и получила сертификат, дающий мне право преподавания. Я совершенствуюсь в своем деле изо дня в день и постоянно повышаю квалификацию.

Расскажите, что представляет собой система «Йога23».

Это современная методическая система, разработанная мастером Андреем Владимировичем Сидерским для освоения техник хатха-йоги. Ведь, по сути, то, что было эффективно 2000 лет назад для человека солнечной Индии, не всегда может так сразу подойти и быть полезным современному обывателю, имеющему совсем другой тип строения скелета, живущему в других климатических условиях и ведущему иной образ жизни.

«Йога23» (Yoga23) – это адаптированная методика, позволяющая практиковать йогу нам с вами и использовать ее огромный потенциал для совершенствования тела и сознания. Один из ее принципов – максимальная эффективность при минимальных затратах времени, что я в полной мере ощутила на себе. Не могу не отметить, что мне это очень нравится. Методика к тому же разработана таким образом, чтобы был соблюден принцип «не навреди», то есть большое внимание уделяется технике безопасности, что сводит на нет вероятность травм на тренировках. Это опять же

способствует возрастанию положительного влияния практики на тело и сознание.

Возможно, это банальный вопрос, но что йога может дать человеку, кроме прекрасной физической формы?

Конечно, привлекательность и хорошая фигура сами по себе являются довольно заманчивым результатом регулярных тренировок. Но это, как правило, следствие гармонизации всего организма: приходят в порядок обмен веществ, гормональный фон, психологическое состояние уравнивается. Это способствует общему повышению уровня здоровья и жизнеспособности. Человек начинает лучше чувствовать себя, свои истинные потребности в данный момент, уровень энергии возрастает. Как следствие, стрессовые ситуации уже не могут вывести вас из внутреннего равновесия. Жизнь становится насыщенной, интересной, ощущаются, так сказать, вкус к жизни и внутренняя гармония.

Вы не только проводите занятия в Москве, но и обучаете йоге во время йога-туров. В чем преимущества такой формы тренировок?

Да, действительно, я и моя коллега, тренер Валерия Новикова, довольно часто проводим выездные йога-интенсивы. Как правило, в большом городе нас уносит суета повседневных дел, и не всегда бывает просто вернуться к себе, своей душе и ее истинным желаниям. Когда же мы находимся в чудесном месте с прекрасной природой, у нас есть замечательная возможность поработать именно с собой. Вдали от внешней суеты ум тоже начинает успокаиваться, становится свежим и ясным, и решения начинают приходить сами собой!



«Один из принципов адаптированной методики «Йога23» – максимальная эффективность при минимальных затратах времени»

Формат йога-интенсива предполагает ежедневные тренировки, чего мы не можем позволить себе в ритме обычной жизни. Такой тренировочный режим позволяет проработать застоявшиеся блоки и слабые места и способствует выходу на новый уровень, что ощущается как приятный постэффект в теле и сознании. По возвращении из йога-тура мы чувствуем себя обновленными и полными сил.

Поддерживать форму вам помогает только йога? Или есть другие секреты?

Честно сказать, я сама была удивлена тем, как йога может полностью проработать все тело и привести его в хорошую форму. Все рассказы о том, что она позволяет оставаться молодым и привлекательным долгие годы, раньше были для меня лишь красивым вымыслом. Когда занималась только дзюдо, мне нужно было тренироваться до седьмого пота и соблюдать режим питания, чтобы сохранять оптимальный вес. Но затем я поменяла свои представления. В йоге настолько грамотно продуманы упражнения (асаны), дыхательные техники (пранаямы) и их сочетания, что таких занятий действительно может быть исчерпывающе достаточно для обретения и поддержания хорошей формы. Конечно, это все при условии правильно выстроенной тренировки, которую может обеспечить профессиональный тренер. Йога также дает хорошую основу для других занятий: тренируясь по этой системе, можно заниматься любой деятельностью и спортом более качественно и эффективно.

До сих пор восхищаюсь тем, насколько хорошо знания древних применимы сейчас, конечно, если ими правильно пользоваться. И для меня настоящая награда – видеть результаты, которые приносят тренировки людям, делая их более здоровыми, красивыми, совершенными!

Тел.: + 7 (926) 302-46-51
Сайт: veronikatulaeva.com, veronikatulaeva.net
Email: vero.tulaeva@gmail.com
IG: [veronika.tulaeva](https://www.instagram.com/veronika.tulaeva)

FB: [veronika.tulaeva](https://www.facebook.com/veronika.tulaeva),
[yoga.veronika.tulaeva](https://www.facebook.com/yoga.veronika.tulaeva)
VK: [veronika_tulaeva](https://vk.com/veronika_tulaeva)
YouTube: [Veronika Tulaeva](https://www.youtube.com/VeronikaTulaeva)

НЕОЧЕВИДНОЕ, НО ВЕРОЯТНОЕ



6 ПРИЧИН ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Хотя бы раз в жизни каждая женщина сталкивалась с тем или иным гинекологическим воспалением. Кто-то, вылечившись, забывает о нем, как о досадной неприятности, а для кого-то оно становится хронической проблемой. И нередко ее истинная причина так и остается невыявленной. Сегодня мы расскажем о неочевидных факторах, провоцирующих женские болезни, на которые следует обратить внимание.

АЛЛЕРГИЯ

Причиной таких воспалений, как цистит и вагинит, может оказаться аллергическая реакция. При первом контакте с аллергеном симптомы часто не проявляются, но в дальнейшем организм обязательно отреагирует на раздражитель. Почувствовав рези и зуд, женщина отправляется к гинекологу или урологу, но прописанные антибиотики только на время снимают симптомы.

В качестве аллергенов в основном выступают гели для душа, мыла, различные смазки, вагинальные кольца и внутриматочные спирали. Возможна и реакция на лекарственные средства, проявляющаяся таким нестандартным способом. Иногда, помимо гинекологических проблем, возникают и другие симптомы аллергии: кашель, конъюнктивит, ринит и т.д.

Если ситуацию запустить, аллергия проявит себя в полную силу, и на фоне ослабленного иммунитета разовьются другие болезни. Чтобы избежать таких последствий, необходимо определить раздражитель и полностью исключить контакт с ним.

ХИМИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Современный мир предоставляет женщинам массу способов избежать нежелательной беременности. Один

из них – химическая контрацепция, или спермициды. Нон-оксилон-9, входящий в их состав, разрушает сперматозоиды, тем самым препятствуя оплодотворению. Спермициды продаются в любой аптеке и довольно дешевы, что и привлекает многих женщин, но в случае с контрацептивами низкая цена, как правило, говорит о сомнительном результате.

В лучшем случае эффективность химической контрацепции составляет 90%, а в большинстве случаев – гораздо меньше. Кроме того, применение спермицидов требует неукоснительного соблюдения инструкции, что для многих обременительно. Но самое главное: их частое использование провоцирует развитие вагинитов. В свою очередь, постоянное нарушение нормального состояния микрофлоры способствует появлению других инфекций.

СИНТЕТИЧЕСКОЕ БЕЛЬЕ

Разновидностей моделей синтетического белья очень много, и они, как правило, дешевле аналогов из натуральных тканей. Трудно не соблазниться ярким кружевным комплектом из синтетики, тем более если он на вас идеально сидит. И все же врачи категорически не рекомендуют носить это белье даже в течение

нескольких часов, поскольку вред в данном случае перевешивает пользу и удовольствие.

Синтетика не пропускает воздух, что способствует появлению вредоносных бактерий. Конечно, проблема обнаружит себя не сразу, но, если женщина пользуется синтетическим бельем регулярно, молочницы и вагиноза не избежать. Пот, кожное сало, различные кремы и гели завершают дело, и восстановлению микрофлоры приходится посвящать значительное время.

Опасность представляют и ежедневные прокладки. Они также препятствуют проникновению воздуха, поэтому использовать их нужно не дольше, чем 2 часа. А о таком белье, как стринги, и вовсе следует забыть: надевая его, вы провоцируете возникновение не только гинекологических, но и кишечных заболеваний.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА

Если иммунитет женщины в полном порядке, организм без особых сложностей справляется с различными грибами и бактериями. Но есть факторы, увеличивающие риск развития инфекций. Один из них – углеводы, и в первую очередь сахар. Вред наносят не только активно потребляемые булочки и шоколад, но и другие продукты.

Современные диеты рекомендуют включать в свой рацион как можно больше фруктов, но кому-то это просто вредно. Чрезмерное увлечение фруктами и соками может привести к росту грибковой флоры. И женщины, страдающие от хронического кандидоза, часто даже не подозревают, что его причина заключается в неумеренной любви к углеводам.

Не стоит забывать, что хроническая молочница – один из симптомов развивающегося сахарного диабета. Поэтому тем, кто столкнулся с такой проблемой, нужно обязательно проверить уровень сахара в крови и пройти консультацию у эндокринолога.

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

Росту «неправильной» флоры часто способствуют и инфекции, напрямую

ПОМНИТЕ,

что хронические проблемы с женским здоровьем – не приговор. Избавиться от них поможет соблюдение простых рекомендаций:

- ✓ следите за своим рационом, особенно за потреблением углеводов. Старайтесь есть больше кисломолочных продуктов;
- ✓ исключите контакт с аллергенами, если таковые имеются. Укрепляйте иммунитет витаминами и положительными эмоциями;
- ✓ тщательно подходите к выбору белья и средств интимной гигиены;
- ✓ не запускайте болезни на самотек и в случае возникновения неприятных симптомов обращайтесь к врачу. Самолечение чревато ухудшением состояния и появлением новых болезней;
- ✓ своевременно решайте психологические проблемы с помощью специалиста.

с гинекологией не связанные. Например, хронический тонзиллит, бронхит или пиелонефрит может стать причиной кандидоза или аднексита. Происходит это из-за того, что после болезни и приема антибиотиков организм ослаблен и не имеет возможности противостоять инфекциям. Не выздоровевшему окончательно человеку приходится бороться с другим недугом, и выйти из замкнутого круга сложно.

Следовательно, еще во время курса лечения нужно принимать витамины, чтобы поддержать иммунитет и избежать новых воспалений.

Другими провоцирующими факторами становятся ожирение, артериальная гипертензия и все тот же диабет. При наличии хотя бы одного из этих заболеваний можно ожидать проблем и с женским здоровьем.

ПСИХОСОМАТИКА

Соблюдение правил интимной гигиены, бережное отношение к своему здоровью и сбалансированное питание, к сожалению, не всегда защищают от гинекологических проблем. Психосоматика зачастую играет более весомую роль в появлении болезней, чем наследственность и неправильный образ жизни.

С точки зрения психологов, состояние репродуктивной системы женщины напрямую связано с ее личными отношениями. К примеру, тяжелое расставание и затаенная обида приводят к появлению различных женских проблем: воспалений, трудностей с зачатием, доброкачественных и злокачественных опухолей.

Среди других психосоматических факторов важную роль играют комплекс неполноценности (неприятие своей женской сущности), чувство незащищенности, неприязнь к мужчинам в целом, повышенная мнительность и т.п. Все эти явления в основном возникают как следствие психологической травмы, полученной в детстве, и разбираться с ситуацией нужно уже со специалистом.



ПРАЗДНИК ВКУСА

Новый год подразумевает не только поздравления и подарки, но и богатое меню. Чтобы этот вечер особенно вам запомнился, попробуйте разнообразить праздничный стол!

Грудки, запеченные с овощами

В новогоднюю ночь кулинарные искушения слишком велики. Чтобы на следующий день вас не мучили угрызения совести, используйте легкий диетический рецепт горячего блюда.

Ингредиенты

- грудки индейки или курицы (4 шт.)
- оливковое масло (3 ч. л.)
- чеснок (2 зубчика)
- лук репчатый (1 шт.)
- красный перец (1 шт.)
- морковь (4 шт.)
- базилик (1 л.)
- смесь итальянских трав с оливковым маслом
- соль
- свежемолотый перец
- фольга (4 л.)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Положите на каждый лист фольги одну грудку и полейте одной чайной ложкой оливкового масла.
3. Приправьте солью и перцем, положите измельченный чеснок, ломтики тонко нарезанного лука и перца, морковь, добавьте лист базилика.
4. Сбрызните двумя столовыми ложками масла с травами.
5. Плотно закройте фольгой, выложите на противень.
6. Запекайте 35–40 минут.



Салат с курицей и виноградом

Без оливье, конечно, нельзя представить новогодний стол, но, если вы хотите удивить гостей, настало время для оригинальных и одновременно простых рецептов.

Ингредиенты

- копченая курица (1/2 тушки)
- сыр (200-300 г)
- грецкие орехи (100 г)
- яичные белки (6 шт.)
- красный виноград (100 г)
- заправка по вкусу

Приготовление

1. Порезьте курицу, предварительно очистив от шкурки.
2. Натрите сыр на средней терке.
3. Измельчите ножом грецкие орехи.
4. Отварите яйца, отделите белки от желтков.
5. Натрите белки на терке или просто порежьте.
6. Смешайте ингредиенты, добавьте заправку.
7. Разделите виноградинки пополам, украсьте поверхность салата половинками ягод.



Кофейный глинтвейн

Глинтвейн прекрасно согревает в холода. Особенно если изменить традиционную рецептуру, добавив любимому напитку пикантность и остроту.

Ингредиенты

- сухое красное вино (0,5 л)
- вода (1,5 стак.)
- мелкомолотый кофе (2 ч. л.)
- лимон (1 шт.)
- апельсин (1 шт.)
- коньяк (150 г)
- сахар (150 г)
- гвоздика (6 бут.)
- мускатный орех
- корица



Приготовление

1. Вылейте в сотейник один стакан воды, добавьте специи.
2. Доведите смесь до кипения и варите минуту.
3. Снимите с огня, дайте настояться в течение 10 минут, потом процедите через сито или марлю.
4. Залейте кофе водой, после кипения варите 2 минуты, дайте настояться 15 минут и процедите.
5. Вылейте вино в толстодонную кастрюлю, поставьте на огонь на 2 минуты, затем снимите с огня и вмешайте сахар до полного его растворения.
6. Добавьте в вино половину заранее нарезанных дольками цитрусовых вместе с кофе и отваром из пряностей.
7. Прогрейте на небольшом огне получившуюся смесь в течение 15 минут, но до кипения не доводите.
8. Влейте коньяк и разложите по чашкам вторую половину цитрусовых.

Яркий лед для шампанского

Какой Новый год обходится без шампанского? Оттенить знакомый вкус свежими и яркими нотками поможет наш рецепт.

Ингредиенты

- красные апельсины (1 кг)
- шампанское (1 б.)

Приготовление

1. Ошпарьте апельсины кипятком, разрежьте пополам и, используя силу рук, отожмите сок в миску.
2. Отфильтруйте сок, затем разлейте в емкости для приготовления льда.
3. Уберите на шесть часов в морозилку.
4. Наполните бокалы кубиками готового льда и залейте шампанским.



Подсвечники из яблок

Без ярких украшений новогодний праздник не состоится. В качестве материалов можно использовать не только гирлянды из магазина, но и подручные предметы.

Ингредиенты

- яблоки
- ягоды клюквы
- плавающая свеча

Приготовление

1. Срежьте верхушку яблока, удалив часть мякоти.
2. Украсьте верхушку ягодами, нанизав их на зубочистки.
3. Вставьте в получившееся отверстие свечу и подожгите.





Авторская гранола с доставкой на дом

«Гранола Барбарум» – это свежие, запеченные с пряностями, медом, фруктовыми сиропами и пюре мюсли. Наша гранола изготавливается только из натуральных ингредиентов и не содержит консервантов, ароматизаторов или красителей.

Каждая рецептура обладает не только своим неповторимым вкусом, но и функциональной направленностью, то есть ориентирована на поддержание и оптимизацию конкретных функций вашего организма, таких как, например, контроль здорового веса, нормализация работы пищеварительной системы, очищение сосудов, лучшее усвоение кальция и, конечно же, поддержание хорошего настроения!

Скоро Новый год, и это лучшее время, чтобы попробовать такие замечательные праздничные рецептуры, как «Рождественская гранола» с манго, черным шоколадом и макадамией, «Зимняя рапсодия» с вишней, миндалем и ягодами годжи и, конечно же, Jingle bells с брусникой, помело и фасолью адзуки!

Все это и многое другое
вы сможете заказать на нашем сайте: barbarum.ru
Звоните по телефонам: + 7 (495) 933-15-50, (985) 190-59-42

Приятного аппетита!



- ✓ 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



PROCREA 
Swiss Fertility Center

WWW.PROCREA.CH



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Телефон в Москве: +7 965 217 35 34, телефон в Лугано: +41 79 890 37 10
E-mail: galia.fux@procrea.ch

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ