

Бизнес Леди ^{life}

Еще один шаг к

BUSINESSLADY-LIFE.RU

12/2022-02/2023

16+

КРИЗИС
КАК ШАНС:
что предпринять

СЕЙШЕЛЫ
Роскошь
с умом!

НОВОГОДНИЙ
ЭКСПРОМТ
Традициям быть?

ЖАННА ФЕДОРОВА

Владелица и руководитель компании «Новый интерьер»



*Дорогие Дамы, Леди
и просто красавицы!*

**У вас есть уникальная возможность
стать героинями нашего журнала!**

Сегодня, как никогда, успех и сохранение его на долгое время зависят от возможности и умения рассказать о себе массовой аудитории. И от того, насколько грамотно мы это сделаем, зависит и наше будущее, и будущее наших детей. Ведь у каждого времени свои герои, свои кумиры. Так пусть это будут лучшие представительницы поколения бизнес-леди!

Пишите нам на info@businesslady-life.ru.

Сайт: businesslady-life.ru.

Ждем ваших писем и звонков!



Читайте на стр. 21



Читайте на стр. 12



Читайте на стр. 26



Читайте на стр. 19

В бизнесе без интуиции не обойтись. Порой она позволяет избежать серьезных проблем, важно лишь вовремя уловить посылаемые сигналы. Ученик легендарного Фрейда Карл Юнг причислял людей, обладающих внутренним голосом, к авангарду культуры. Такие счастливчики стремятся к компетентности, эффективности во всем и при этом воспринимают любую работу как игру. Последнее сегодня важно как никогда — люди, психически устойчивые к изменениям, происходящим в жизни, выходят победителями из кризисных ситуаций. О толерантности к неопределенности и использованию изменений себе во благо мы поговорим в номере с экспертом в области управления умом, трансперсональным психотерапевтом Еленой Ковалевой.

Много полезных рекомендаций ждет читателей в рубриках «Маркетинг» и «Управление». О том, как отличить хорошего психолога от плохого и можно ли считать влюбчивость психологическим отклонением, узнаем из «Психологии». В «Вояже» отправимся на Сейшельские острова — неповторимый и манящий мир тропического рая особенно привлекает туристов в зимние месяцы. О любопытных фактах из жизни самой выдающейся правительницы России Екатерине Великой речь пойдет в «Лицах истории». Кстати, именно Екатерина II ввела новогоднюю традицию дарить друг другу подарки. Императрица позаимствовала ее у римлян, которые еще с древних времен дарили на Новый год друзьям и знакомым монеты, фрукты и ветви плодовых деревьев. По словам историка А. Доронина, Екатерина Великая сама очень любила получать подарки и расстраивалась, когда в течение дня не получала никаких презентов. Сохранилось еще одно свидетельство: каждый Новый год Екатерине II неизвестный купец присылал золотой поднос с ананасами, абрикосами, грушами и другими свежими фруктами; императрица хлопала в ладоши и радовалась подарку как ребенок.

Желаю вам волшебного празднования и много радостных мгновений в наступающем году!

*С благодарностью за доверие,
главный редактор Елена Гаврилова*



34

НА ОБЛОЖКЕ



Жанна Федорова

Владелица и руководитель компании «Новый интерьер»

«Мебельный бизнес для меня — красивый бизнес и красивая история. И, на мой взгляд, есть большая разница между изделиями, которые делаются руководителем-женщиной и руководителем-мужчиной.

Мебель и столярные изделия — неотъемлемая часть любого интерьера. Сложно представить квартиру или дом, в котором нет дверей, красивой кухни, систем хранения или шкафов. В наше непростое время очень важно, чтобы интерьер дома был уютным и гармоничным — тем местом, куда непременно хотелось бы возвращаться. А уют и гармонию в первую очередь создает женщина. Поэтому для меня логично, что и созданием предметов мебели занимается женщина, — не только с точки зрения эстетики и красоты, но и с точки зрения практичности»

Читайте интервью на стр.8

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

БИЗНЕС-ТАЙМ

УПРАВЛЕНИЕ

- 4 Кризис как шанс: что предпринять

МАРКЕТИНГ

- 14 Стиль для вашего сайта
- 23 Как дизайнеру оформить портфолио
- 24 Рекламный ролик: попасть в цель
- 33 Как раскрутить бренд с нуля

ПЕРСОНЫ

ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 8 Жанна Федорова. Бизнес как образ жизни

УСПЕХ

- 12 Елена Ковалева: «Сила — в сознании!»
- 26 Ирина Субракова: «Человек — творец своей жизни!»

БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ

- 19 Красота и бизнес с Мариной Вовченко
- 21 Снежанна Астрина. В гармонии с собой

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭТИКЕТ

- 6 Общение с юристом. Как избежать ошибок?

ПСИХОЛОГИЯ

- 10 Рост вашего дохода. Пошаговый практикум



- 28 Влюбчивость. Достоинство или психологическая проблема?
- 38 Как отличить плохого психолога от хорошего

СТИЛЬ

- 34 Готовимся к встрече Нового года. Выбор редакции

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 40 Анорексия. Когда пора бить тревогу

ВОЯЖ

- 44 Сейшелы. Роскошь с умом!

СВЕТСКОЕ МЕНЮ

- 54 Новогодний экспромт. Традициям быть?

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

ЛИКИ ИСТОРИИ

- 48 Екатерина II. Самая выдающаяся правительница России



Бизнес Леди^{life}

Еще один шаг к успеху!

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

Коммерческий директор

Ольга Горбунова

Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

Редактор

Екатерина Кудряшова

Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Елизавета Романова

Елена Александрова

Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

Шеф-дизайнер

Мария Миланич

ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

АДРЕС РЕДАКЦИИ

119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Тел.: +7 (495) 505-26-63

info@businesslady-life.ru

www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется
через редакцию журнала

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-31902,

выдано Федеральной службой

по надзору в сфере массовых

коммуникаций, связи

и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

Распространение

РА ООО «МАМА МИА»

Тел.: +7 (495) 940-18-10,

+7 (495) 589-08-06

www.mammamia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание публикуемых рекламных материалов.

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

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



КРИЗИС КАК ШАНС: ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ

Проблемы, которые озвучивают сегодня владельцы и руководители коммерческих организаций, оказываются на удивление однотипными. Трудности касаются среднего менеджмента и людей, которые так или иначе отвечают за объемы продаж и взаимодействие с клиентами. Люди в панике. Многие не понимают, что сейчас делать. Привычные технологии не приносят тех результатов, на которые можно было бы рассчитывать, исходя из опыта предыдущих лет.

Находясь в панике, многие предпочитают ничего не делать. Менеджеры запускают формулу: «надо подождать, пока не дойдем до дна и не начнется рост, к которому мы привыкли». Еще одна защитная формула: «надо распродать складские остатки, а уж потом что-то делать».

Обе они неверны. Можно ли распродать остатки, если на рынке осталось 56 платежеспособных клиентов, требования которых существенно выросли? Маловероятно. Более разумно — привлекать этих клиентов именно теми продуктами и услугами, которые соответствуют их запросам, а не дисконтами на массовые продукты, завалившие ваши склады.

Как правило, дольше других держатся нишевые компании (те, которые выступают монополистами в своих нишах и от продукции которых заказчики не могут резко отказаться). Поэтому либо нужно становиться таким игроком, очертив зоны своей компетенции и наибольшего рыночного влияния, либо подстраиваться под нишевых игроков.

Еще раз подчеркнем, что распродажа складских запасов в этих случаях приоритетом не является. Приоритет — сохранение гибкости производства, способность производить и обслуживать. Да, возможно, будут убытки, но сохранится бизнес и деловая репутация. Ничего не делать — это значит потерять все. То есть в буду-

щем собственнику придется заново создавать бизнес — готовить бизнес-план, вкладывать огромные средства в коммуникации (вероятно, сменить торговую марку, чтобы «замаять» негативные ассоциации периода бездействия). Это самый дорогостоящий сценарий для компании. Очевидно, что решение, адекватное текущей ситуации, найти можно. Итак, попробуем поставить диагноз и понять, что можно сделать.

Первое. Люди психологически оказались внутри субъективно безвыходной ситуации. То, что они умеют и привыкли делать, — не работает. Доходы не окупают затраты. Висит угроза увольнения. Чтобы включить конструктивное мышление и творческую активность, надо по-другому посмотреть на ситуацию. В нейролингвистическом программировании (НЛП) это называют рефремингом. Надо психологически выйти из тупиковой ситуации и посмотреть на нее как бы извне. Например, кризис — это не только обвал, но и новые возможности. Стоит подумать о том, какие перспективы открываются сейчас и какой фирма может прийти к окончанию кризиса. Как она должна измениться. И что можно сделать уже сейчас, чтобы внедрить необходимые изменения.

Второе. Еще один принцип НЛП: «если вы хотите получать другие результаты, начните делать что-нибудь другое». Но чтобы делать что-то новое в условиях повышенной тревоги, нужно точно знать, что и как делать, к чему эти действия должны привести (видение будущего фирмы и конкретные промежуточные цели). Это альфа и омега управления, но сейчас, в момент, когда все бросились тушить пожар, об этом забывают.

Как с этим работать?

- 1** Честно сказать людям, что больших заработков в ближайшей перспективе не будет.
- 2** Собрать команду, включив в нее и средний менеджмент.
- 3** Спокойно проанализировать, что происходит с рынком, и описать наиболее вероятные сценарии развития событий (пессимистичный, оптимистичный, средний). Когда источник тревоги четко очерчен и определен — паника резко снижается. В рамках командной работы надо дать людям выговориться, не обрывая их.
- 4** Перейти к анализу возможностей. Например, оценить, к чему приведет уход с рынка части конкурентов и как этим можно воспользоваться.
- 5** Согласовать видение — какой должна стать фирма на момент выхода из кризиса. На этом этапе бывает много споров, согласование проходит трудно. Опять «вылезают» страхи, и начинается борьба амбиций. Чтобы их преодолеть, важно помнить, что хорошее видение должно мотивировать максимальное число сотрудников. И подсказывать, что конкретно и кому надо делать сегодня, чтобы желанное будущее воплотилось. Видение должно быть не идеальным, а приемлемым, тем, ради чего стоит напрягаться уже сейчас. Согласовать видение легче, чем конкретные действия. Процесс его выработки — это мощное средство командообразования и включения активности сотрудников.

6 Когда видение готово, остается привязать стратегию его реализации к сценариям развития рынка, определить критерии оценки (например, через сбалансированную систему показателей), согласовать ближайшие действия, назначить ответственных и процедуры контроля.

7 В конце стоит еще раз вернуться к видению и обсудить, что обновленная фирма сможет дать каждому из сотрудников, т.е. индивидуальную мотивацию каждого. Она может и должна быть разной для разных людей. Одним важны деньги, другим — комфортное и надежное место работы, третьих увлекает сам процесс созидания чего-то нового и самореализация. Неважно, насколько искренне будут говорить члены команды. Главное, чтобы они озвучили свои желания публично. И увязали свои интересы с общей целью.

Такого типа командную работу могут проводить и сами руководители, не привлекая бизнес-консультанта. Единственное, что вызывает трудности у топов, — это работа с командной тревогой. Главный совет — не продавливайте свое мнение, больше слушайте, дайте людям выговориться. Сосредотачивайте свое внимание и внимание коллектива на позитиве и игнорируйте негативные тенденции. Не втягивайтесь в споры. Выслушали — двигайтесь дальше. Шелуха сама отвалится.

Консультанты любят напоминать, что в китайской письменности иероглиф, обозначающий кризис, включает идею о новых возможностях. Используйте их.

Удачи вам! Пусть ваша фирма выйдет из этого кризиса обновленной, с сильной и сплоченной командой, с новыми продуктами и рынками сбыта!

*Дмитрий Склизков
Бизнес-консультант, психолог*





ОБЩЕНИЕ С ЮРИСТОМ *Как избежать ошибок?*

Юридическая помощь требуется каждому человеку хотя бы раз в жизни. Вне зависимости от того, идет ли речь о простой консультации или о защите ваших интересов в суде, юрист тратит на вас рабочее время и свой интеллектуальный потенциал. Чтобы специалист мог помочь вам как можно быстрее и эффективнее, важно избежать крайне распространенных ошибок в общении с ним.

«ТОЛЬКО СПРОСИТЬ!»

Никто не любит длинные очереди, и каждый стремится решить свою проблему в оперативном режиме. Но при этом многие забывают, что юрист — это профессионал и его время и знания стоят денег. Клиент, который стремится «просто спросить», либо способен решить свою проблему самостоятельно, просто обратившись к Интернету, либо не понимает, насколько серьезна его ситуация. И в том, и в другом случае специалисту нужно разъяснить клиенту все обстоятельства, и обсуждение даже самого банального вопроса

так или иначе занимает длительное время. Для экономии времени рекомендуем оформить заявку на поиск специалиста на специализированных интернет-площадках — юристы с соответствующим профилем смогут откликнуться и проконсультировать вас.

«ДОКУМЕНТЫ? КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ?»

Задача юриста — выслушать вас, и часто первичная консультация напоминает общение с психологом: клиенту необходимо выговориться, а специалисту — вникнуть в суть проблемы. Но без изу-

чения документов, имеющих отношение к вашей ситуации, юрист не сможет полностью разобраться в ней и, соответственно, предложить вам пути выхода. Поэтому, даже если первичная консультация бесплатна, обязательно принесите с собой нужные документы.

ОБЩЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

Нередки ситуации, когда клиент в силу занятости или элементарного страха отправляет на консультацию вместо себя родственника (друга, жену и т.д.). Надо ли говорить, что такое общение почти всегда заканчивается ничем? Во-первых, посредник часто не способен всесторонне изложить проблему, так что у юриста складывается искаженная картина событий. Во-вторых, только сам клиент может объяснить, в чем состоит его интерес.

ЖЕЛАНИЕ ПОЛУЧИТЬ СКИДКУ

Любые профессиональные знания стоят денег. Юрист, берущий за свои услуги минимальную цену, либо не уверен в себе, либо недобросовестен. Если названная адвокатом сумма кажется вам неприемлемо высокой, вы можете обратиться к другому, но помните, что разброс цен в юридической среде не так уж велик. К тому же, пытаться найти самого дешевого специалиста, вы отдалаете срок решения своей проблемы. Иными словами, торг в данном случае неуместен. Однако стоит отметить, что встречаются ситуации, когда можно договориться с юристом даже о сдельной оплате труда. Например, когда ответчиком в суде выступает известный на рынке застройщик и уплата неустойки и штрафа связана с задержками в строительстве дома. В этом случае только после победы в суде адвокат получит свою часть (процент) от выплаты. Разумеется, юрист согласится на сдельную работу, если он уже имел успешный опыт в подобных делах и решения судов в пользу клиентов.

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ!

Сарафанное радио работает безотказно, однако и здесь нас могут ожидать неприятные сюрпризы. С одной стороны, вы доверяете юристу, если его порекомендовал хороший знакомый, а с другой, если в процессе сотрудничества юрист оказывается не таким уж и профессионалом (пустые обещания, ошибки в документах и в целом в работе), в лучшем случае вы потеряете деньги и попортите себе нервы, в худшем — время, столь ценное при решении юридических проблем. Поэтому даже если специалиста вам порекомендовали, обязательно изучите его кейс. Если не нашли о нем отзывов в Интернете, попросите предоставить рекомендательные письма.

«ЕСТЬ НОВОСТИ?»

Вы поручили свое дело юристу и теперь с волнением ждете результатов. Чтобы он точно о вас не забыл, вы пишете или звоните ему несколько раз в неделю, в том числе и в выходные. Не стоит действовать таким образом. Юрист не может забыть о вашей проблеме — хотя бы потому, что вы платите ему деньги за ее решение. Как только наступит продвижение, вы узнаете об этом первым. Чтобы избежать недоразумения и сберечь свои нервы, попросите юриста предварительно озвучить хотя бы примерные сроки. Например, он вполне может рассчитать, сколько времени займет изучение и подготовка документов, подача иска, рассмотрение дела в суде (минимальное и максимальное по сроку) и т.п.





Жанна Федорова — владелица и руководитель компании по производству дверей и мебели премиум-класса «Новый Интерьер», член Ассоциации дизайнеров и декораторов интерьеров России. Решение заняться собственным столярным делом пришло к Жанне в то время, когда она работала переводчиком с производителями мебели, 25 лет назад. Она с нуля организовала столярное производство и вывела его на стабильный и высокоэффективный уровень работы и дохода. Сегодня ее имя — гарантия качества, профессионализма и надежности. Жанна не делит бизнес на мужской и женский и уверена, что в любом деле гораздо важнее профессиональные и человеческие качества, такие как грамотность, порядочность, ответственность и уверенность в желании брать на себя эту ответственность. Основная деятельность компании «Новый интерьер» — это проектирование и изготовление столярных изделий любой сложности: двери, кухни, гардеробные комнаты, встроенные и отдельно стоящие шкафы, библиотеки, стеновые панели, стеллажи, витрины, обрамления проемов и колонн, плинтуса, отдельные предметы мебели (письменные столы, комоды, зеркала, тумбы, ТВ-зоны).

БИЗНЕС КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Ж. Федоровой

Жанна, за 25 лет успешной работы в мебельном бизнесе вы доказали, что столярное дело — отнюдь не только мужское ремесло. Какой он — ваш женский взгляд на мужское дело? Да, исторически так сложилось, что столярное дело было исключительно мужским. Но я не считаю этот бизнес мужским на 100%. Мебельный бизнес для меня — красивый бизнес и красивая история. И, на мой взгляд, есть большая разница между изделиями, которые делают руководителем-женщиной и руководителем-мужчиной.

Мебель и столярные изделия — неотъемлемая часть любого интерьера. Сложно представить квартиру или дом, в котором нет дверей, красивой кухни, систем хранения или шкафов. В наше непростое время очень важно, чтобы интерьер дома был уютным и гармоничным — тем местом, куда непременно хотелось бы возвращаться. А уют и гармонию в первую очередь создает женщина. Поэтому для меня логично, что и созданием предметов мебели занимается женщина, — не только с точки зрения эстетики и красоты, но и с точки зрения практичности.

Вы сразу начинали работать с таким разнообразным ассортиментом или многое появилось позже?

Этот бизнес начинался с дверей. Постепенно к дверям мы добавили сопутствующие изделия, такие как стеновые панели, обрамление порталов, ниш, экраны для батарей.

Двери — самый технически сложный элемент в столярном деле. Изготавливать мебель намного проще. Поэтому в какой-то момент мы решили заняться ее производством. Сначала это были отдельно стоящие предметы, затем мы включили в наш ассортимент встроенную мебель, гардеробные комнаты, шкафы, системы хранения и так далее. Спустя еще какое-то время открыли направление кухонь.

На сегодняшний день знание технологий, оснащенность нашего производства и профессионализм сотрудников позволяют создавать различные столярные изделия высочайшего качества. Но важно четко разделять эти работы — нельзя быть профессионалом во всех областях. Поэтому на моем производстве на каждом направлении есть отдельные конструкторы. То есть конструктор, который специализируется на работе с кухнями, никогда не будет работать над проектом дверей.

Сегодня вы тесно сотрудничаете с производителями Италии и Испании, и в вашей компании можно заказать мебель напрямую из этих стран. Благодаря чему удалось наладить ценное партнерство?

Мое первое образование — филологическое, факультет иностранных языков. Я свободно говорю на испанском, итальянском и английском. Это очень сильно облегчает процессы взаимодействия с иностранными партнерами. Общаться напрямую всегда



эффективнее, чем через посредников, а ими невольно становятся переводчики. Благодаря этому мне удалось посетить огромное количество испанских и итальянских фабрик. На всех ведущих мировых фабриках я побывала лично и могу смело похвастаться многолетней и тесной дружбой со многими из них.

Сегодня не все складывается просто в сотрудничестве с европейскими партнерами, тем не менее мы продолжаем находить возможности укомплектовывать полностью и дома, и квартиры дверьми и мебелью по индивидуальным проектам под заказ.

Опять же владение иностранными языками позволяет взаимодействовать и с конструкторами фабрик, и с колеровщиками, и, разумеется, с руководящим составом без переводчика, что значительно упрощает работу. По мессенджеру решил быстренько какие-то вопросы — и нет проблем!

А можно выделить сильные стороны/качества наших российских производителей мебели? Чем мы сегодня привлекаем для соотечественников?

Производитель производителю рознь, поэтому я бы не стала объединять всех отечественных производителей в один список. У компаний с именем, которые дорожат своей репутацией, очень много преимуществ по сравнению с теми же итальянскими партнерами. Например, мало кто знает о том, что качество оборудования и оснащенность наших мебельных производств гораздо выше европейских.

К тому же у нас более персонализированный подход к работе — мы стараемся слушать и слышать заказчика, приблизиться к идеальному исполнению задуманного.

Ну а главным преимуществом нашей бизнес-модели я считаю то, что называют бизнесом с человеческим лицом. Он, конечно, про коммерцию, и, разумеется, про деньги, но в первую очередь наш бизнес — это взаимодействие людей, что в моем деле особенно ценно. Интерьерные проекты — обычно долгоиграющая история: мы работаем в плотной связке от 3–4 месяцев до года и больше. Важно уметь выстроить качественную коммуникацию,

комфортную для всех. С большинством наших заказчиков мы становимся хорошими друзьями, и практически 100% возвращаются к нам снова.

С чем, если не секрет, связаны ваши мечты в профессии?

Почти каждый день я вижу, как много ошибок совершают люди в работе над своими интерьерами. Некоторые — в силу экономии средств, некоторые — в силу недостаточности знаний. И мне очень хочется, чтобы в будущем люди чаще доверяли свой дом профессионалам и оформляли его в гармонии с собой и своим внутренним миром. Чтобы было больше счастливых, довольных своим домом людей, и красивых домов и квартир. Потому что мебель и интерьер, в котором мы живем, каждое утро просыпаемся и каждый вечер засыпаем, — это наше настроение, наш тыл, то, что заряжает нас и дает нам силы.

Вы можете назвать себя счастливой женщиной? И насколько успешно вам удается совмещать бизнес и личную жизнь?

Да, я считаю себя абсолютно счастливой женщиной. У меня прекрасная семья, взрослый сын, любимое дело, преданный и надежный коллектив.

Я очень люблю свою работу, и даже не считаю ее работой — скорее, образом жизни. Работать с талантливыми дизайнерами, видеть результаты своего труда, ловить восторженные взгляды довольных заказчиков — это все мне доставляет истинное удовлетворение. Через свои изделия я транслирую эстетику и радость. Стараюсь донести, что ремонт и выбор мебели — это гармоничный процесс, приносящий удовольствие, а не проблемы и сложности.

Мне очень нравится, когда члены моей семьи восхищаются тем, что я сделала, когда мы вместе просматриваем фотографии проектов с нашими интерьерами, когда они читают в журнале или видят по телевизору интервью со мной. Постоянную поддержку и любовь своей семьи я ощущаю на ментальном уровне.

Считаю, что бизнес и семья — абсолютно совместимые вещи. Более того — женщина должна быть самодостаточной. Важно уделять внимание и семье, и карьере. Когда это уравновешенно и гармонично — женщина счастлива, а значит, у нее будут счастливые дети, муж и счастливое окружение.



Тел.: +7 (495) 228-17-71
Email: salon@newinterier.ru
Сайт: newinterier.ru



РОСТ ВАШЕГО ДОХОДА

Пошаговый практикум

От чего зависит ваше благосостояние? И можно ли им управлять? Эти вопросы важны всегда, а нынче особенно. Ибо ситуация непростая. И если ничего не предпринять, уровень жизни может упасть сильно: ведущие экономисты прогнозируют кризис похлеще 90-х.

Более 20 лет я помогаю людям в вопросах развития карьеры и достатка. И речь идет не только про бизнес. В этой статье я системно рассмотрю тему повышения вашего личного дохода и дам конкретные техники. Как всегда.

Выполните задания, не просто читайте — тогда и результат получите. Рекомендую записывать результаты. Полезно также проговорить их вслух человеку, которому доверяете, но который не станет вас оценивать и «кутить жизни». А внимательно доброжелательно выслушает и поддержит. Другу, коучу, психологу. Итак, для начала вам есть смысл реалистично посмотреть на свое нынешнее положение. Это отправная точка любых изменений, развития.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 1

Опишите текущую картину в области своего заработка. Устраивает ли вас уровень дохода и его стабильность, динамика роста (а может, стагнации или даже падения)? Чем вы занимаетесь профессионально? Сколько зарабатываете, из каких источников? Вы довольны своим бизнесом, работой?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 2

Теперь посмотрим чуть шире. Опишите свой нынешний образ жизни. Где живете, с кем и чем взаимодействуете, чем занимаетесь, на что тратите время своей жизни? Довольны ли вы? Часто уже само прояснение реальности и ее признание запускает перемены. А мы двигаемся дальше.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 3

Опишите свой желаемый образ жизни. Ярко, в красках и деталях. Прочувствуйте и проживите. А после этого можно переходить и к вопросу, сколько денег вам нужно, чтобы такой жизни достичь и поддерживать ее. Деньги ведь не самоцель и не фетишь, а ваш ресурс для... Для чего они вам? Не считайте этот вопрос очевидным, копните глубже.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 4

А теперь давайте вернемся с небес на землю. Назовите цифру, сколько вы хотите зарабатывать в ближайшем будущем — пусть она будет реалистичной. Это больше, чем сейчас, или...? Кстати, не всегда больше. Я не раз работал с людьми, которые были готовы зарабатывать меньше — зато восстановить душевное и физическое здоровье, больше времени уделять себе и близким. Но чаще люди все же стремятся увеличить свой заработок.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 5

Чтобы еще добавить реалистичности, посчитайте, сколько денег вам нужно на сегодня. Сложите все свои регулярные затраты: от еды, транспорта и оплаты счетов до образования: своего и детей. Вложения, которые случаются реже раза в месяц (отпуск, например), просуммируйте и разделите на 12 — добавьте их к ежемесячным. Если вы занимаетесь инвестициями, добавьте сюда и их. Сравните получившуюся ежемесячную сумму с мечтой из третьего задания и целью из четвертого.

Если вам надо больше денег, где вы будете брать разницу? Если меньше — куда будете инвестировать избыток?

А если денег постоянно не хватает? Кому-то на хлеб, другому — на масло, третьему — на саморазвитие и путешествия. А кому-то — на развитие бизнеса или политическую карьеру.

Зачастую нам мешают наши убеждения. Они складываются в течение жизни, многие — в раннем возрасте. Как правило, человек их не осознает, не замечает. Как рыба не знает, что живет в воде. А если и вытащить убеждение, верование на свет, человек говорит: ну да, так и есть — это же очевидно! Или отрицает: нет, это не про меня! Такие убеждения называют ограничивающими.

Например:

- *Деньги — это зло.*
- *Много заработать можно только нечестным путем.*
- *Я не имею права жить лучше своих родителей.*
- *Денег в мире мало. И других ресурсов заодно. Мир — дефицитный.*

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 6

Какие ограничивающие убеждения в области денег, дохода, благосостояния — у вас? Выпишите их в столбик, лучше от руки. Посмотрите, прочувствуйте. Если еще и вспомните, откуда, от кого они в вас — еще лучше. Только не ругайте этого прекрасного человека. Когда-то эти убеждения были вам нужны. Поблагодарите их и отпустите с миром. Не пытайтесь с ними бороться.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ 7

А теперь сформулируйте к каждому ограничивающему убеждению — противоположное. Поддерживающее, расширяющее. Только не копируйте мои примеры. Ведь убеждения каждого человека — дело сугубо личное, внутреннее.

Например:

- *Деньги — это светлая созидательная энергия, ресурс на благие дела.*
- *Деньги можно зарабатывать честно и достойно.*
- *Я могу жить лучше моих предков.*
- *Мир изобилует. В нем безграничное количество денег и других ресурсов.*

Примерьте возможные убеждения на себя, покрутите так и сяк. Обращайте внимание на ощущения и эмоции.

Не стоит заставлять себя жить по новым убеждениям. Не пытайтесь продавливать себя и мир. Отпустите. Доверьтесь своему подсознанию и мирозданию.



Надеюсь, вы выполнили задания. Если пока нет — сделайте их сейчас. Это точно принесет вам пользу. По моему опыту, над какой-то задачей легче работать в группе. Когда есть грамотный ведущий, который направляет и поддерживает. Когда другие участники группы стремятся к тем же целям. Создается общее поле, вектор силы, в котором двигаться гораздо легче и продуктивнее, чем в одиночку.

Елена Ковалева

Елена Ковалева — трансперсональный психотерапевт, клинический психолог, бизнес-тренер, стратегический наставник. За ее плечами 22 года психотерапевтической практики и около 2000 благодарных клиентов, которые научились жить в состоянии гармонии и в прямом смысле управлять своим умом, а значит, и собственной жизнью. Об уникальных методиках и о том, какие навыки помогут человеку оставаться в ресурсе в любых обстоятельствах — читайте в нашем интервью.

«СИЛА —
в сознании!»

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Е. Ковалевой

Елена, что поможет отличить хорошего психолога/психотерапевта от плохого? Какие есть маркеры? И насколько важно найти «своего» специалиста?

Психотерапия как процесс — это искусство тончайшей, филигранной совместной работы терапевта и клиента. Человек — многомерная, сложнейшая, тонко настроенная система, тронешь одну ниточку, потянется весь клубок. И клубок этот, пронизанный болью, разматывать нужно очень бережно и терпеливо. Заходя в психотерапевтическую работу, человек доверяет терапевту самое драгоценное, что у него есть, — свою душу. Для специалиста это — колоссальный уровень ответственности. Ошибки соматического врача с большим трудом, но можно исправить, ошибки психотерапевта зачастую исправлению уже не подлежат. Особенно если человек ретравмировался в области глубинной психотерапии. И здесь остро встает вопрос о компетенциях психотерапевта. Это, во-первых, образование — оно должно быть фундаментальным, пять курсов психологического факультета очного отделения. Во-вторых, специализация. С моей точки зрения, необходима специализация в области клинической психологии. Параллельно с этим будущий психолог-психотерапевт несколько лет работы с клиентами проводит под наблюдением супервизора (старшего наставника), оттачивая свое мастерство. Но и этого недостаточно. С первых курсов психологического факультета будущим психологам говорят одну прописную истину — успех психотерапии во многом зависит от личности психотерапевта. Психотерапевт обязан быть сам проработан всесторонне (быть благополучен на всех уровнях своей личности

и жизни), чтобы не причинять человеку дополнительных травм. Ты сможешь довести человека только до того уровня, до которого дошел сам.

Сложившаяся ситуация на рынке психотерапевтических услуг — это катастрофа. Вчерашний таролог или тренер по йоге вдруг заявляет о себе как о психотерапевте, окончив в лучшем случае полугодовые курсы. Благодаря горе-специалистам в социуме появилась идея о волшебной палочке, меняются лишь способы загадывать желания! С подобной иллюзией стоит расстаться раньше, чем потратить на нее уйму денег и времени. Во благо своей благополучной жизни все-таки придется потрудиться (*Улыбается — Прим. авт.*).

И, конечно, очень важно найти «своего» специалиста. Как? Для начала определитесь, какие вопросы вы хотите решить в ходе психотерапии. Исходя из ответов, потратьте немного времени на изучение психотерапевтических направлений и методов — помогут ли они решить ваш запрос? Изучите специалистов, работающих в этих направлениях.

Если во время первой встречи специалист как личность не вызвал внутреннего отклика, не сомневайтесь в своих ощущениях и поищите другого психотерапевта.

Если человек в целом успешен в своей жизни, чем ему может помочь ваш уникальный тренинг «Управление умом»?

«Управление умом» — старое название моего тренинга по практике Дзогчен. Практика направлена на постижение природы сознания. Наше сознание — удивительная вещь, безграничная

в своей мощи. Современная культура делает упор на логику, интеллект, анализ и синтез, но это лишь самая малая часть из возможностей сознания. Опираясь только на интеллект, мы лишаем себя безграничных ресурсов, которыми обладает сознание.

Этот тренинг любят успешные люди, управленцы различного уровня и владельцы крупного бизнеса. Он прекрасно помогает не только справляться со стрессом, но и приобрести основательную стрессоустойчивость, реагировать на бесконечно меняющиеся условия.

Управление сознанием делает возможным выход из зоны конкуренции в принципе, дает второе дыхание бизнесу и увеличивает доход. И при этом нет никакого психологического напряжения. Качество жизни руководителя, управленческие стратегии выйдут на новый уровень. Ведение переговоров, заключение контрактов, вывод бизнеса на новую ступень — все проходит без напряжения, мягко, с удовольствием.

Появляется психологический комфорт во всех направлениях жизни. Во многих случаях достаточно только этого тренинга и не требуется никакой психотерапии.

Деловые женщины часто своим трудоголизмом заменяют другие важные потребности — любовь, дружбу... Работа со специалистом решает эту проблему?

В моей работе много таких женщин. Как правило, это очень умные, волевые, глубоко чувствующие и очень несчастные женщины. В прошлом у них — разбитое сердце, руины личной жизни, разочарование, страхи и боль. Зачастую такие женщины прекрасно умеют выживать, но не умеют жить. Темы любви, счастья, семьи для них являются «трудными», им проще направить свои силы на то, что дает удовлетворение, хоть и не приносит счастья. Они знают, как зарабатывать деньги, но не знают, как выстроить отношения с мужчинами и с собой, со своей женственностью. И в терапии мы идем туда, внутрь, в их боль, в их беспомощность, уязвимость и отчаяние. Изживаем это. И формируем внутреннее благополучие, любовь к себе, удовольствие от жизни как таковой, что естественным образом приводит к обретению теплых, комфортных отношений с мужчинами, к любви и счастью.

Над каким навыком каждому из нас стоит в первую очередь поработать, чтобы быть готовым к любого рода событиям, меняющим нашу привычную жизнь?

В вашем вопросе есть ключевое слово — привычная жизнь. То есть мы привыкаем жить каким-то определенным образом, планируем свою жизнь на несколько лет вперед. Привыкаем к определенному ежедневному укладу, к определенным стереотипам отношений и т.п. Вживаемся в наш маленький уютный мирок и тщательно охраняем его от всяких изменений. Становимся жесткими контролерами, не разрешающими изменениям быть. И когда вдруг наш привычный уклад подвергается изменениям, нам становится плохо, страшно, мы теряем почву под ногами. Панические атаки, напряжение, успокоительное, снотворное приходят взамен размеренности. Но жизнь — это неопределенность, нет ничего постоянного ни внутри, ни снаружи. Толерантность к неопределенности, разрешение всему происходить и использование изменений на благо себе любимому — вот основные необходимые навыки для успешной качественной жизни и стабильной психики.

Учитывая вашу профессиональную востребованность, вам вряд ли удастся избежать высоких нагрузок. Что помогает при этом сохранять внутренний баланс и не выгорать? Есть особые упражнения?

Когда-то давно, поняв, что мое состояние отражается на клиентах, я приложила усилия и создала условия для своего максимального комфорта. У меня большой дом с садом на побережье — в нем комфортно жить и работать. Есть взрослая дочь, которая спокойно выстраивает свою карьеру, муж, с которым всегда очень уютно, а еще — две наглые и упитанные кошки. Я уже давно перестала страдать идеей причинить счастье миру во чтобы то ни стало (*Улыбается — Прим. авт.*). Мой день очень размерен: спокойный неторопливый завтрак, прогулка к морю. Там, если погода позволяет, выполняю тайцзи, дышу, медитирую и балансирую свое внутреннее состояние. Затем спокойно приступаю к работе. Этого вполне достаточно, чтобы снимать рабочее напряжение.

Раз в три месяца отправляюсь в неторопливое путешествие недели на две. Предпочитаю уединенные прибрежные деревушки Испании или Италии. Люблю подолгу бывать на Кипре. Снимаю там дом, живу и работаю по месяцу, когда у нас в России наступает зима. Ну и, конечно, использую те навыки, которые передаю своим клиентам. Психика и сознание, как и тело, очень любят, когда за ними ухаживают.

Елена, что бы вы хотели пожелать нашим читателям в преддверии Нового года?

Пусть ум ваш будет в покое, тело — в движении, а душа — в благополучии!





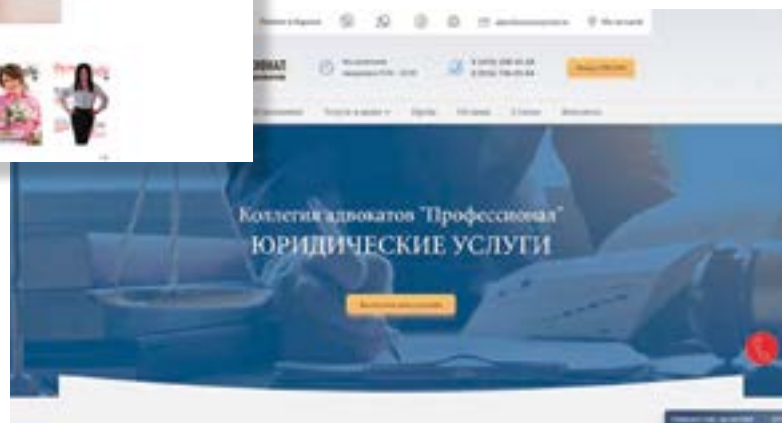
СТИЛЬ ДЛЯ ВАШЕГО САЙТА

В современном интернет-пространстве делать ставку по продвижению на собственный сайт — очень мудрое решение. Как показала практика, соцсети недолговечны и тем более не настолько надежны, как собственный интернет-ресурс, — в любой момент личную страницу или группу в социальной сети могут временно заморозить или (что бывает нередко) заблокировать навсегда. Все это время вы остаетесь без своего контента и теряете клиентов. Конечно, свой интернет-ресурс стоит денег (оплата хостинга, домена и услуг администратора сайта), но это как раз тот случай, когда вложения окупаются. Сегодня поговорим про стили веб-дизайна. Они поражают своим многообразием. Невозможно описать все стили в рамках одной статьи, но некоторые из них, наиболее популярные, удостоятся нашего внимания.



КЛАССИЧЕСКИЙ

Этот стиль универсален, поэтому никогда не сдаст свои позиции. Он подходит под любую компанию, будь то салон красоты или строительное производство. Сайт, оформленный в классическом стиле, транслирует посетителю серьезность и надежность предприятия. Наименование и логотип наверху, строгая структура, меню сверху или слева, цвета нейтральные, шрифты сдержанные. Ничего лишнего, броского, вызывающего. Это сделано для того, чтобы не отвлекать посетителя от важной информации.



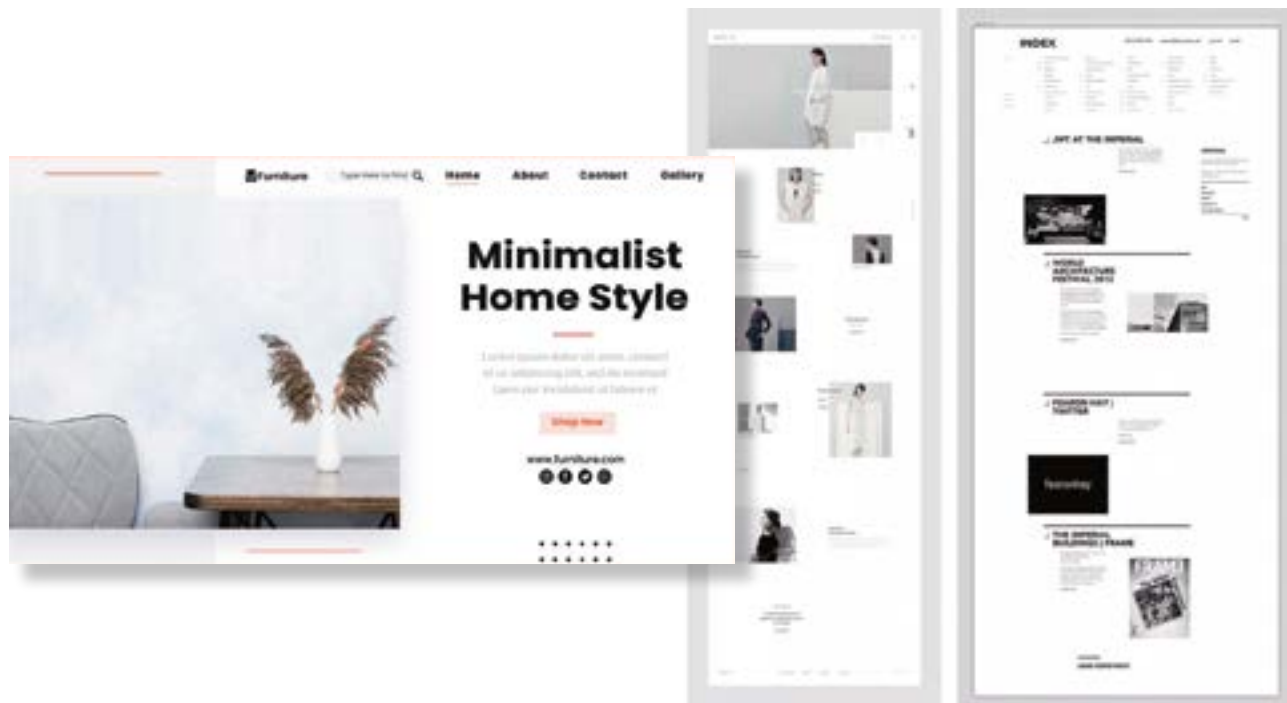
ХИПСТЕРСКИЙ

Если классика — это сдержанность и элегантность, то хипстерский стиль — с точностью до наоборот. Для него характерна грубость, брутальность, несимметричность. Стиль подходит для бунтарей и креативщиков, ярких индивидуальностей среди молодежи. Если текстура, то грубая (кирпичная кладка, граффити); если шрифты, то вычурные, небрежные, выцветшие, потертые; если цвета, то черные, серые, коричневые.



МИНИМАЛИСТИЧНЫЙ

Главное в этом стиле — отказ от всего лишнего. Подчеркнуто простое оформление сайта, минимум контента. Информация сжата до нескольких слов, а то и вовсе до видеоролика. Лаконичность и неброскость во всем: в цветах, в шрифтах, в структуре. Стиль подходит для интернет-магазинов (где от покупателя требуется только положить товар в корзину и купить), для лендингов (задача которых в основном — захват контактов клиента), для корпоративных сайтов малого и среднего бизнеса.



РИСОВАННЫЙ

В основе этого стиля лежат авторские графические изображения, которые сначала создаются на бумаге, а затем переносятся в цифровой формат. Качественные эскизы обычно очень впечатляют посетителей, перетягивают на себя внимание. Сайт рассматривается, как живописный альбом с иллюстрациями. Поэтому контент максимально простой, живой, эмоциональный. Такой стиль подходит различным детским студиям, арт-пространствам, дизайнерам и прочим творческим деятелям.



КАК ЗАЩИТИТЬ КОНТЕНТ САЙТА ОТ ВОРОВСТВА

- ✓ **ОПОВЕСТИТЕ ПОИСКОВУЮ СИСТЕМУ**
О том, что вы хотите выложить новую уникальную статью, можно оповестить Яндекс. Для этого перейдите в «Инструменты» webmaster.yandex.ru (предварительно сайт должен быть добавлен туда), найдите «Содержимое сайта/Оригинальные тексты». Вставьте статью в специальную форму и нажмите «Добавить».
- ✓ **СДЕЛАЙТЕ СКРЫТЫЕ ССЫЛКИ В ТЕКСТЕ**
В случае копирования на другой ресурс автор получит дополнительную ссылку на собственный сайт. Воры обычно не задумываются об этом и не находят скрытые ссылки. Их можно прятать под каким-нибудь знаком препинания или вставлять в украденный текст автоматически при помощи скрипта, полученного, к примеру, на сервисе tynt.com.
- ✓ **ПОСТАВЬТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПЛАГИН**
Например, плагин WP-CopyProtect (для WordPress) не дает ворами пользоваться правой кнопкой мыши и функцией «Копировать». Кроме того, он также позволяет вставлять скрытую ссылку в первоисточник. При настройке плагина нужно поставить галочки в трех пунктах: «Запретить правый клик мыши», «Запретить выделение текста» и «Не запрещать администратору».
- ✓ **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗАЩИТНЫЙ КОД**
Существует очень эффективный код, который блокирует возможность вставки текста куда-либо. То есть его можно копировать, но перенести на другой ресурс не получится. Откройте код сайта и найдите открывающий тег `<body>`. Вставьте в него атрибут `oncopy="return false;"`.
- ✓ **ПРАВИЛЬНО АНОНСИРУЙТЕ СТАТЬИ**
Как правило, поисковые боты чаще бывают на популярных ресурсах («Твиттер», «ВКонтакте» и т.д.). Там и анонсируйте новые посты из своего блога, но не целиком. Анонсы старайтесь делать уникальными — не повторяйте отрывки из статей точь-в-точь. Сайт нужно обновлять на регулярной основе, чтобы боты постоянно навещали вас, а тексты быстро индексировались.



Дизайнерское ателье индивидуального пошива



A&M Furs – это мастерская, где работает команда профессионалов, вкладывающих душу в свое дело. Наше ателье основано на базе одного из самых молодых и успешных зверохозяйств России, именно поэтому мы рады предложить своим клиентам мех высочайшего качества по самым низким ценам. Мы готовы, выполнив все работы собственноручно, создать для Вас любое изделие, начиная от классической элегантной шубы и заканчивая эксклюзивными меховыми аксессуарами.

Основные направления:

- ✓ Индивидуальный пошив меховых изделий и аксессуаров – от 35 000 руб.
- ✓ Перекрой меховых изделий – от 25 000 руб.
- ✓ Реставрация меховых изделий и аксессуаров – от 1000 руб./элемент
- ✓ **АКЦИЯ!** Шуба из баргузинского соболя, изготовленная по индивидуальным лекалам – от 350 000 руб.

Москва, Казарменный пер., д. 6, стр. 1 | Тел.: +7 (965) 395-69-69

 amfurs.ru  amfurs.info@gmail.com

Ее называют лучшим и самым дорогим мастером в городе и одним из лучших мастеров в стране. Благодаря уникальной системе обучения 9 из 10 ее учениц становятся востребованными мастерами. Марина Вовченко — дипломированный бьюти-тренер, основатель студии Lashes by M. Vovchenko и аккредитованного учебного центра Academy M. Vovchenko, международный спикер и судья — поделилась с нами секретами своего мастерства и рассказала, почему ее авторская методика пользуется большим успехом не только в России, но и за рубежом.

КРАСОТА И БИЗНЕС с Мариной Вовченко

Интервью: О. Беляевой
Фото: из архива М. Вовченко

Марина, что все-таки стоит за вашим успехом — особый талант или, скорее, сильное желание и упорный труд?

Скорее всего, это мой характер и упорный труд. Поначалу в планах не было достигнуть каких-то вершин, я лишь хотела дать больше своему ребенку. Но, как оказалось, для меня не существует границ — достигая очередной поставленной цели, я уже вижу следующую.

Как удается не только завоевать доверие учениц, но и мотивировать их на дальнейший успех и стабильные заработки?

С этим как раз нет проблем — они видят меня и хотят жить как я, наглядный пример — отличная мотивация. Главное — дать им соответствующее образование, после получения которого они будут хорошо зарабатывать, а не восполнять пробелы обучения.

Марина, у вашего курса «Наращивание ресниц с 0 до PRO» нет аналогов в России. В чем его секрет?

Я работала 7 лет над этим курсом. Он «живой» и подстраивается под конкретного ученика — под его результаты, а не под мою прибыль. Его секретами интересуются уже много лет, а последнее время я все чаще получаю предложения о продаже курса.



Тренд на естественность набирает обороты. Как он отражается на наращивании ресниц?

Я бы сказала: никак. Принято считать, что ресницы — это что-то яркое. Между тем некоторые мои клиенты не могут носить наращенные ресницы (строгие правила на работе или против супруга) и просят сделать так, чтобы было красиво, но не видно — и я делаю. Nude-эффект — одна из моих авторских разработок. Ресницы уже вошли в нашу жизнь, как и маникюр, со временем меняются лишь пожелания клиентов. И мастера, которые могут эти пожелания выполнять, всегда остаются востребованными.

Ваши авторские разработки, техники и инструменты, помогают не только ювелирно создавать красоту, но и значительно облегчают работу мастерам. Что вас вдохновляет на это?

Я практикующий мастер и в ходе работы часто задаю себе вопрос: а как можно было бы что-то улучшить или упростить. Понимая боли мастеров, я нахожу решения. Например, техника посадки мастера — положения его тела, рук, головы во время работы. Казалось бы, что сложного: сесть и работать, но на деле многие мастера не могут принять больше трех клиентов, мучаются от болей в спине, ходят на массажи... Я помогла 1000 мастерам избавиться от этой проблемы, улучшить скорость работы. Теперь они раньше возвращаются домой к семье или могут принять за то же время больше клиентов и заработать больше денег. Благодарность учеников — лучшая мотивация для меня! Недавно я выступала на конференциях для мастеров по наращиванию ресниц в странах Латинской Америки и в Иране и вот уже несколько месяцев получаю от мастеров из этих стран огромное количество благодарностей и просьб перевести мои курсы на персидский и испанский языки.

Не так давно вы принимали участие в мировом чемпионате The Beauty Factor в Майами. Расскажите, как все прошло?

Я заняла призовое место в своей номинации и получила заветную статуэтку. Для меня было очень важно принять участие в этом авторитетном мероприятии: я хотела, чтобы судьи со всего мира подтвердили мой высокий уровень. И я рада, что мечта сбылась!



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

EMMI-DENT: Эффективная гигиена зубов благодаря 100% ультразвуку

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



Преимущества щетки Emmi-dent

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



ИСПЫТАНО КЛИНИЧЕСКИ

emmi-dent

БЕЗУПРЕЧНАЯ ГИГИЕНА ЗУБОВ



Снежанна Астрина — профессиональный психолог, аналитик Human Design — рассказала нам о новом методе познания человека и о том, как он помогает ориентироваться в мире противоречивой информации, составлять собственное мнение и быть уверенным в своих решениях.

В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Интервью: Е. Беляевой
Фото: из архива С. Астриной

Снежанна, про Human Design вы пишете: это знание, в которое не надо верить, его можно и нужно проверить на личном опыте, начав свой эксперимент. Если коротко, зачем этот эксперимент человеку и как он повлиял на вашу жизнь?

Дизайн Человека — новое знание, которое только начинает развиваться. В его основе лежат древние и современные дисциплины: биология, генетика, квантовая механика, астрономия, астрология, китайский ицзин, каббала, браминская система чакр.

Дизайн Человека объясняет генетическую механику человека, как устроены наша психика, тело, как работает наш ум. Эти знания дают возможность принимать корректные решения в жизни, которые помогают оставаться живыми, здоровыми физически и психологически, быть эффективными, иметь успешные отношения и счастливую полноценную жизнь.

Причем изменения вы увидите сразу, как только начнете применять знания в жизни. Один мой клиент уже после Базового чтения отозвался так: «Жизнь не стала легкой, но жить стало легче». Дизайн Человека дает возможность понять себя, свое предназначение, помогает принять свои ограничения, увидеть личный потенциал и реализовать его.

На мою жизнь Human Design, конечно, повлиял. С годами эксперимента появилось удивительное ощущение доверия к себе, к жизни. И уверенности в себе. Я действительно знаю, чего хочу, что для меня по-настоящему важно и ценно. Что бы ни происходило вокруг, у меня внутри сохраняется ощущение мира с самой собой. Я начала по-настоящему любить и принимать себя.

Знакомство с системой начинается с составления карты. Можно ли самостоятельно расшифровать эту карту или для ее анализа нужен профессионал?

Безусловно, для расшифровки карты необходим профессионал, причем к вопросу выбора аналитика стоит подойти серьезно — сейчас в России бум на Дизайн Человека и появилось огромное количество псевдоспециалистов. Аналитик должен быть сертифицирован Международной школой Дизайна Человека — IHDS, информацию можно найти на сайте Школы.

Чтения карт делают аналитики, которые прошли 4-летнее обучение. Это очень кропотливая работа. Конечно, можно много прочитать и узнать самостоятельно в Интернете, но чтение у специалиста — своеобразная инициация в эксперимент.

До встречи с Human Design вы работали в кино и на ТВ, прошли путь от ассистента режиссера до продюсера. Как полученный опыт помогает вам сейчас?

В первую очередь кино — это общение с людьми. Мне посчастливилось пообщаться по работе с Олегом Янковским, Леонидом Куравлевым и многими другими актерами, великими и не очень (*Улыбается — Прим. авт.*). В большинстве случаев успех фильма или ТВ-проекта зависит от качественной командной работы. Чтобы собрать команду, которая будет работать как единое целое, надо быть хорошим психологом. Уже позже, благодаря Дизайну Человека, я поняла, как, будучи молодой неопытной девочкой, мне удавалось быть очень удачливым продюсером, — помогала сама природа, моя механика.

Сейчас полученный опыт помогает мне находить общий язык с любым человеком, который обращается ко мне за консультацией или приходит на мой курс. Работа рекламным продюсером и сценаристом научила меня быть очень краткой, говорить с человеком на понятном ему языке, четко и точно выражать свои мысли — благодаря этому мои клиенты и студенты получают максимум пользы от нашего общения.

Знания Human Design закрепляются какими-то упражнениями?

Никаких специальных упражнений или ритуалов нет — вы просто начинаете осознанно принимать корректные решения в жизни согласно своему Дизайну и действовать, учитывая стратегию своего типа. Это само по себе все меняет. Начинать можно с маленьких шагов. Знания закрепляются только опытом.

Наш журнал выходит в преддверии Нового года — что бы вы хотели пожелать читателям?

В первую очередь я хочу пожелать всем нам мира в будущем году! И самое главное — это мир с самим собой. Желаю читателям журнала начать свой эксперимент с Дизайном Человека, узнать о себе много нового, увидеть свой потенциал и реализовать его!

Тел.: +7 (967) 023-11-25
Сайт: myhumandesign.ru
VK: astrinashd | TG: AstrinaHD



Психологический центр на Волхонке

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

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

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

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



Психологический Центр на Волхонке работает без выходных дней:

по будням с 10 до 22 часов; по выходным с 10 до 20 часов

Тел. (495) 646-77-33, (495) 220-11-10

г. Москва, ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

www.psy-centre.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

GRAPHIC DESIGN PORTFOLIO

Graphic Design
Portfolio
A First Step

Как дизайнеру оформить портфолио

Для любого дизайнера нет лучшего способа привлечь потенциальных клиентов, чем показать свое портфолио. Оно доказывает ваше мастерство, демонстрирует личные достижения в области дизайна. Многие забывают, что само его наличие — еще не гарантия расположения возможных заказчиков. Есть определенные правила, по которым желательно оформить портфолио, чтобы иметь успех. Итак, хорошее портфолио дизайнера строится по 6 правилам.

1 ОБНОВЛЯЙТЕ ЛУЧШИЕ РАБОТЫ

Вы стремительно растете в профессиональном отношении, поэтому недавняя работа, которую вы считали лучшей, может быстро перестать быть таковой. Пусть клиентов привлекает тот результат, который вы можете назвать вершиной вашего профессионализма на данный момент.

2 ДЕМОНСТРИРУЙТЕ РЕШЕННЫЕ ЗАДАЧИ

Показывайте заказчикам, как вы справились с тем или иным вопросом. Возможно, ваш дизайн устранил проблему какого-то клиента или помог вам освоить новые навыки. Рассказывайте об этом и приводите примеры. Ваше развитие должно быть наглядным.

3 ОБЪЯСНЯЙТЕ, ЧТО К ЧЕМУ

Приведем пример из веб-дизайна: вы сделали крутой дизайн на сложной платформе. Поясните это читателям вашего портфолио на максимально понятном для них языке (без использования профессиональной терминологии), ведь то, что очевидно для вас, — им ни о чем не говорит. А для вас это дополнительная возможность разрекламировать свои навыки.

4 ВЫСТАВЛЯЙТЕ НАГРАДЫ И ДИПЛОМЫ

Многие дизайнеры думают, что в портфолио самое важное — это результаты труда. Но дипломы, наградные листы, почетные грамоты и другие предметы гордости, полученные после курсов повышения квалификации, конкурсов и прочих мероприятий, не менее важны. Заказчики обычно предпочитают видеть документальное подтверждение вашего профессионализма.

5 РАССКАЖИТЕ КРАТКО О СЕБЕ

Короткая автобиография тоже привлекает внимание потенциальных клиентов. Им интересно знать, что вы из себя представляете. Не нужно вдаваться в лишние подробности — достаточно упомянуть основные вехи (где учились, работали, чего были удостоены, что умеете).

6 УКАЗЫВАЙТЕ КОНТАКТЫ

Даже если у вас свой многостраничный сайт и на нем есть отдельная страница с контактными данными, не поленитесь указать их и на странице с портфолио. Представьте себе, что клиент, вдохновившись вашими работами, мгновенно решил связаться с вами, но не нашел их сразу. Затем его что-то отвлекло и т.д. — так вы незаметно теряете клиента. Очень желательно и соответствующе оформить контакты в портфолио — это может быть яркий цвет текста или креативная плашка.





РЕКЛАМНЫЙ РОЛИК: ПОПАСТЬ В ЦЕЛЬ

Создание рекламного ролика — процесс кропотливый и часто требующий значительных финансовых вложений. Вкладывая время и деньги в видео, рекламодатель ожидает получить соответствующий приложенным усилиям результат — увеличение числа покупателей. Но случается, что труд оказывается напрасным, а ролик — неэффективным. Какие ошибки допускают рекламодатели в работе над видео?

ПОГОНЯ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ПРОСМОТРОВ

Большинству предпринимателей кажется, что количество просмотров — главный фактор успешности рекламы. На деле же этот показатель играет весьма незначительную роль. То, что ролик посмотрели несколько тысяч человек, вовсе не говорит о том, что все они намерены приобрести ваш товар. Иначе говоря, сам интерес потенциальных клиентов к вашей видеорекламе совсем не обязательно конвертируется в прибыль. Отпустив ролик в свободное плавание, отслеживайте его успешность по количеству приобретенных клиентов, а не по количеству просмотров.

ОТСУТСТВИЕ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ

Как поступает рекламодатель, желая разместить ролик на ТВ или в Интернете? Он обращается в рекламное агентство (как правило, выбранное случайно) и выслушивает предложения его сотрудников относительно площадок размещения и условий. На первый взгляд, все правильно, если забыть о том, что и рекламное агентство также исходит из своих целей — получить максимальную прибыль. Подберут ли вам действительно эффективную площадку или навяжут что-нибудь подороже, зависит от репутации агентства и добросовестности его сотрудников. Чтобы избежать

навязывания, компании следует придерживаться четкой стратегии: зачем нужен ролик, на какую аудиторию он рассчитан и в каком ключе он должен быть выполнен.

ОРИЕНТАЦИЯ НА КОНКУРЕНТОВ

«Сделайте нам так же, как у них» — такой запрос звучит от каждого третьего работодателя. Увы, многие компании забывают, что идея сделать «как у них» не воплощается ни во что хорошее. Во-первых, ориентируясь на чужую задумку, вы по определению не создадите ничего оригинального. А оригинальность — это один из лучших способов обратить на себя внимание скучающей и пресыщенной аудитории. Во-вторых, если вы не заглядывали в бухгалтерскую книгу конкурентов, вы понятия не имеете, насколько эффективным оказался их ролик. Вполне возможно, что он даже не окупился. Так какой смысл на него ориентироваться, если его эффективность сомнительна?

БЕССИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ВЫБОРУ ИСПОЛНИТЕЛЯ

Мы часто даже не задумываемся, по каким критериям выбираем ту или иную фирму. Возможно, вам просто понравился цвет ее логотипа, возможно, мелодия их автоответчика напоминает вам о первой любви и т.д. Почему мы решаем сотрудничать с определенным исполнителем, часто даже трудно сформулировать, ведь это решение зачастую иррационально. Но и результат в таком случае непредсказуем. Если вы хотите, чтобы ваш рекламный ролик попал в цель, ориентируйтесь исключительно на профессионализм и безупречную репутацию рекламного агентства.

НА ЗАМЕТКУ!

Если вы не планируете вкладывать значительные средства в YouTube-канал, создать его даже для периодических и нерегулярных обновлений будет излишним.

- Грамотно подготовленный ролик будет продолжать работать на вас и тогда, когда вы перестанете делать на него ставку: репосты и поиск по ключевым словам никто не отменял.
- YouTube помогает увеличить популярность и других бизнес-площадок. К примеру, о грядущем праздничном розыгрыше подарков компания может сообщить в видео, разместив под ним ссылку на сайт или другую соцсеть, — таким образом видео выполняет не только эмоциональную, но и информативную функцию, одновременно увеличивая число переходов на сайт.
- Если ваш бизнес связан с продажей сложной в эксплуатации техники, размещение видео на YouTube даст возможность уменьшить количество обращений в службу поддержки. Сняв подробный и увлекательный ролик-инструкцию, вы сэкономите время и своим сотрудникам, и покупателям.





Ирина Субракова

- основатель и ректор «Академии осознанности»
- мастер счастья
- парапсихолог, энерготерапевт

Человек — уникальное создание, наделенное безмерным могуществом и абсолютной свободой, однако чаще всего он имеет искаженное представление о личных возможностях, недооценивая собственные силы или неверно истолковывая свое величие. Мы привыкли считать, что от нас ничего не зависит, что мы мало на что можем повлиять, что живем в созданных кем-то условиях, в определенных рамках, в ограниченных средствах и ресурсах. Или, наоборот, ощущая себя единоличными властителями мира, неразумно пользуемся дарованными благами, уничтожаем, разрушаем и причиняем вред самим себе и всему живому. Но каждый человек — творец своей жизни, обладающий безграничными возможностями, он способен, словно зодчий, проектировать и создавать свою счастливую реальность, улучшать и делать еще прекраснее этот мир. Именно такими творцами помогает стать своим ученикам Ирина Субракова. Более 17 лет она работает с людьми, пробуждает сознание и помогает обрести внутреннюю силу, раскрыть весь заложенный потенциал, реализовать себя в любых сферах и качественно улучшить всю свою жизнь.

«Человек — творец своей жизни!»

Интервью: Т. Тинникова Фото: из архива И. Субраковой

Ирина, как именно вы помогаете людям?

Каждый человек создан для счастья, и для этого от природы ему даны невероятные способности и внутренние инструменты, используя которые он может воплощать свои мечты, осуществлять задуманное, достигать любых высот и иметь то, что пожелает.

Благодаря разработанной мною системе знаний, я помогаю человеку полностью познать себя, раскрыть уникальные особенности и таланты, развить сильные стороны, научиться управлять собственными ресурсами. Когда человек обретает внутреннюю силу и начинает осознавать себя, он сам формирует свою действительность: понимает, что он хочет; видит все способы и пути достижения желаемого; разумно действует, используя собственную энергию и потенциал. Такой человек становится сильнее любых обстоятельств, условий или событий, он не зависит от людей и их мнений, с легкостью преодолевает трудности и выходит победителем из любых ситуаций.

Я помогаю менять мышление и отношение к себе и своей жизни; вывожу из рамок стереотипного и клипового восприятия, заста-

вляющего искать виноватых, отговорки или оправдания личным неудачам; улучшаю внутреннее состояние, переводя из унылого и апатичного в наполненное и энергоресурсное, что позволяет обрести истинный вкус жизни и наслаждаться каждым ее мгновением.

Всем ли даны способности и возможности преобразовать свою жизнь?

Да, любой человек наделен этим даром. При этом у каждого он свой, особый, уникальный. Кому-то дано быть великим художником, и, развивая свой дар, он может реализовать себя и преобразить свою жизнь, привнеся в мир прекрасные творения. Кому-то предназначено помогать людям, и в этом заключается высший смысл его жизни. Кто-то наделен способностью любить и создавать крепкую семью, и через свои отношения с близкими он находит путь к своему счастью. И пока человек не реализует свой истинный дар, он будет недоволен своей жизнью. Ведь если психолог по призванию или писатель от бога работает менеджером,

он никогда не проявит себя в полноте, а значит, его жизнь не будет приносить радости и наслаждения.

При этом важно понимать, что у человека множество даров и необходимо реализовать каждый из них во всех сферах жизни: и в отношениях, и в деятельности, и в творчестве, и в карьере. Кроме того, развивая свои способности, человек может выйти на уровень сверхвозможностей, открывающий доступ к чувству абсолютного счастья и поистине роскошной жизни.

Что это за уровень — о каких сверхвозможностях человека вы говорите?

Мы привлекли воспринимать сверхвозможности человека, такие как ясновидение, яснознание, телепатия, психокинез, целительство и другие, как нечто фантастическое, эзотерическое или из ряда вон выходящее. Но в каждом из нас заложены эти высшие способности, которые находятся в зачаточном состоянии и проявляются как интуиция и предчувствие. Если познавать себя и развивать свои способности, то можно овладеть уникальными умениями и навыками: предвидение событий, запрос и получение информации из высшего энергетического поля, понимание, какие действия приведут к желаемому результату, управление собственной энергией и временем, владение божественной логикой, понимание законов мира и мироздания.

К примеру, человек постоянно болеет и хочет избавиться от болезни. Если обыватель идет к врачу и пьет лекарства, чаще всего устраняя лишь симптомы, то человек, обладающий сверхспособностями, начинает понимать глубинную причину возникновения заболевания и устраняет его суть. Он понимает, что нужно сделать, чтобы излечиться и больше не болеть. При этом важно отметить, что у каждого человека свои причины и свои способы восстановления здоровья: у одной заболевание женских органов говорит о подавленной женской энергии, у другой может сигнализировать о проблемах с партнером, у третьей — о непринятии себя и своих качеств.

При желании человек также может научиться понимать других людей, чувствовать их состояния, считывать мысли, эмоции, побуждения, видеть истинные причины их слов и поступков. Разделять боль и помогать преодолевать сложные эмоциональные состояния, исключать причины трудностей, видеть таланты и способы их развития и выражения.

Ирина, может ли обычный человек овладеть сверхспособностями?

Абсолютно каждый человек может овладеть сверхспособностями и научиться использовать их в обычной жизни. Я сама развила свой парапсихологический дар, довела его до совершенного уровня и помогла многим своим ученикам. Мы обучаем студентов этому мастерству. Обычно обучение занимает от 6 до 18 месяцев, но недавно мы собрали тренинг-интенсив, позволяющий овладеть своими способностями и сверхвозможностями за более короткий срок. Тренинг мы проведем в марте на Мальдивах.

Расскажите подробнее о тренинге на Мальдивах? Кому он будет полезен?

Тренинг пройдет с 10 по 20 марта 2023 года на Мальдивах, на которых будут созданы благоприятные условия, позволяющие обрести жизненно важные знания и наполниться энергиями изобилия и роскоши. Все это позволит каждому участнику выйти на новый уровень своих возможностей, обрести безграничную

силу воздействия на собственную реальность и окружающий мир, раскрыть весь внутренний потенциал и научиться создавать свою жизнь по самому высшему образцу.

Добавьте к этому невероятные ретриты на берегу бескрайнего лазурного океана, волшебные медитации на белоснежном бархатном песке, настройки-просветления на необитаемом острове и действенные техники, раскрывающие сверхспособности человека и безграничные возможности. После этой поездки человек не просто соберет себя воедино и получит инструменты для улучшения своей реальности, он почувствует такую силу и масштаб, такие объемы внутренней энергии, что любая самая амбициозная цель, любая сокровенная мечта, любая недостижимая высота станет доступной, потому что теперь он может все!



УЧИМ ЖИТЬ ОСОЗНАННО!



VK: academyosoznannosty
Тел.: 8 (800) 505-78-03

Влюбчивость



ДОСТОИНСТВО ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА?

Влюбчивые люди многим кажутся открытыми, яркими, а кто-то им даже завидует, ведь они способны испытывать состояние влюбленности чаще прочих. Но так ли счастлива и безоблачна их жизнь, как кажется со стороны? И не говорит ли желание увидеть почти в каждом встречном мечту всей жизни о психологических проблемах?

Цикл жизни влюбчивого человека сводится к нескольким простым стадиям: появление в поле зрения подходящего объекта — завязывание романтических отношений — краткий, но интенсивный период совместного времяпрепровождения/проживания — стремительное расставание — поиск нового объекта. Думаете, влюбчивым людям комфортно находиться в замкнутом круге? Вовсе нет. Почему же они повторяют эту цепочку раз за разом?



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Илья Шабшин,
ведущий
специалист
«Психологического
Центра
на Волхонке»

СТРАХ РЕАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Настоящие отношения состоят не только и не столько из романтики. Та самая проза жизни, которой не удастся избежать ни одной паре, пугает влюбчивых. Ведь в романтической литературе сюжет обрывается тогда, когда юноша и девушка женятся, а о том, что следует за этим, автор обычно умалчивает. Поэтому и влюбчивые люди, большие поклонники подобной литературы, предпочитают обрывать отношения на самом ярком этапе.

СКЛОННОСТЬ ЖИТЬ ИЛЛЮЗИЯМИ

Любая пара сталкивается с необходимостью притирки, и во время данного процесса выясняется, что любимый человек далеко не так идеален, как казалось сначала. Влюбчивые боятся лишиться этой иллюзии, поэтому делают все, чтобы сохранить ее, в том числе и обрывают отношения до того, когда расставание с придуманным образом станет неизбежным.

СТРАХ ПОТЕРИ

Чем дольше человек рядом, тем больше мы к нему привязываемся и тем больше ранит расставание. Понимая это, влюбчивые уходят от партнера тогда, когда чувства остры, но глубокой привязанности еще нет. Здесь также кроется страх оказаться в зависимости от партнера: после разрыва долгих отношений нам труднее прийти в себя, ведь человек стал частью нашей жизни. Влюбчивые не пускают никого в свою жизнь, и внешняя открытость не должна вас обмануть: они потому и открыты, что способны в любой момент поменять вас на другого.

БОЯЗНЬ ПОВЗРОСЛЕТЬ

Одним из проявлений инфантильности часто становится чрезмерная влюбчивость. Отношения предполагают ответственность, но именно ее стараются всеми силами избежать инфантильные люди. Не желая взрослеть, они кружат, как бабочки, перелетая с одного цветка на другой. Этот период может затянуться на всю жизнь, к концу которой влюбчивый подойдет в полном одиночестве, нередко — с паспортом с многочисленными штампами о разводе.

Мы влюбляемся не в результате рационального решения и не через волевое усилие; за влюбленность «отвечает» наше бессознательное. Как часто человек влюбляется, в каких людей, что он испытывает, какие поступки совершает — за всем этим лежат глубинные причины, которые чаще всего не осознаются. Во многих случаях в основе находятся события из детства, выводы и убеждения, которые сформировались у ребенка под влиянием тех или иных обстоятельств. Поэтому на рациональном уровне что-то поменять здесь невозможно, для изменений необходима глубинная работа с психологом.

Как уйти от иллюзии в отношениях?

Прислушайтесь к себе, будьте настоящей/им — пусть партнер знает вас без прикрас. Если в ваших планах построить счастливые отношения, ответьте себе на вопросы:

- ✓ *Зачем вам нужны отношения?*
- ✓ *Что вы готовы дать партнеру?*
- ✓ *Для чего вам нужен партнер?*

Лучший способ избавиться от иллюзий — это в самом начале проговорить все вместе: какой вы хотите видеть будущую совместную жизнь, в каких вопросах у вас есть согласие, в каких — нет. Тогда можно если не исключить, то свести к минимуму неоправданные ожидания, возможные разочарования и препятствия в будущем.



МЕБЕЛЬНАЯ ТРИЛОГИЯ «ГРИЗАРД-М»

КУХНИ ВСЕХ СТИЛЕЙ НА ЗАКАЗ МЕБЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ | АВТОРСКИЙ ДЕКОР

Началось все с идеи. Как-то после прохождения практических юридических основ меня посетило понимание, что каждый свой замысел человек может воплотить не только в буквы и тексты документов, но и в образ со смыслом! Образ, который расскажет многое о его создателе. И вот, реализацию своих идей и замыслов до самых невероятных результатов я наметила на примере преобразования своего дома и его интерьерера. Первым делом потребовалось установить важнейшие принципы концепции этого проекта, которыми явились такие ориентиры, как качество, стиль, а также индивидуальный подход к самым искушенным ценителям красоты своего жилища. Я поняла, каким образом мечты воплощаются в явь, трансформируясь в разнообразные миры в виде интерьеров всех времен и народов. Затем пришло время привлечь профессиональных мастеров, которые благодаря своим виртуозным способностям смогли бы справиться с воплощением этого образа в пространственном объеме помещения. Сегодня я сотрудничаю с дипломированными специалистами, имеющими опыт успешной работы более 22 лет. Их мастерство как мебельных профессионалов на редкость универсально, а грамотность в самой цепи процесса производства настолько безупречна, что ни у кого из заказчиков не остается никаких вопросов!

**Ирина Радченко,
управляющая проектом**



КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ОДНОТОННАЯ

Класс «Комфорт», лиловая.
Стиль: классический.
Накладные фасады: МДФ ламинированная.
Рамочный профиль: филенка.
Покраска фасадов: патина.
Верхние фасады: за стеклом.
Столешница: пластик.
Изготавливаем акриловые каменные столешницы по заказу.
Цена предварительная: 195 000 р.
Все размеры строго индивидуальны.

КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ДВУХЦВЕТНАЯ

Класс «Элит-премиум».
Стиль: современная классика.
Полунакладные фасады: МДФ, эмаль.
Рамочный профиль: филенка.
Покраска: несколько цветов, патинирование.
Верхние фасады: матовое стекло.
Столешница: акриловый камень.
Цена предварительная: 255 000 р.
Все размеры строго индивидуальны.



КУХНЯ «ИЮЛЬСКИЙ РАССВЕТ» ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

Класс «Дизайнерский люкс».
Стиль: художественный винтаж.
Вкладные фасады: массив дуба.
Рамочный профиль: филенка.
Окрашивание: протир, патина.
Эффект старения.
Столешница: акриловый камень/слэб дуба.
Цена предварительная: 345 000 р.
Все размеры строго индивидуальны.





КУХНЯ «АНТРАЦИТОВАЯ ТАЙНА»

Стиль: современный авангард.
 Цвет: антрацит, матовый.
 Накладные фасады: МДФ, эмаль.
 Верхние фасады: высота — 1030 мм.
 Угловые фасады полного открывания.
 Имеется ниша, высокий карниз.
 Прилагается консольный стол для кухни.
 Материал: слэб дуба, с элементами художественной ковки.
Цена предварительная: 285 000 р.
Все размеры строго индивидуальны.
При заказе возможен выбор любого стиля, цветовой палитры, а также технологии покраски.

ГОСТИНЫЙ УГОЛОК CAIRO DUO

Батарейные экраны: массив бука, белая эмаль.
 Экраны съемные: имеют две пары декоративных решеток. В разложенном виде образуют четыре лавочки для сидения.
 Столик журнальный: массив дуба.
 Цвет: венге.
 Столешница изготовлена техникой маркетри: набрана из шпона толщиной 3 мм.
Стоимость изготовления: 75 000 р.
Все размеры строго индивидуальны.



Сайт: grizard-interior.ru

Тел./WhatsApp/Viber: +7 (925) 827-51-55

Email: d.grizard@yandex.ru



ЖУРНАЛЬНЫЙ СТОЛИК ИЗ СЕРИИ «БРЕМЕНСКИЙ МУЗЫКАНТ»

Материал основания изделия и ножки в форме скрипки: дуб.
 Материал столешницы: карагач.
 Вставки для скрипки: материал из акрилового камня.
 Высота столика: 45—50 см.
 Цвета: благородные/натуральные.
Стоимость изготовления: 95 000р.

КОНСОЛЬ: ПОДСТАВКА ДЛЯ ЦВЕТОВ — ЖАРДИНЬЕРКА «ТРИО»

Материал: слэб дуба.
 Покрытие: лак мебельный.
 Состав: три полки; три стойки, интегрированные в конструкцию подставки для цветов.
 Высота: 70—75 см.
 Габариты и состав полок рассчитываются индивидуально.
Точное повторение изделия невозможно.
Стоимость изготовления: 48 000 р.



Olivelia Macrovita

натуральная косметика
из Греции



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

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

Olivelia Macrovita:

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

**ЯВЛЯЕТСЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ
ЧИСТОЙ ПРОДУКЦИЕЙ**

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



КАК РАСКРУТИТЬ БРЕНД С НУЛЯ

Название каждой мало-мальски известной компании вызывает у потребителя определенные ассоциации. Они могут быть хорошими, а могут быть и не очень — в любом случае это значит, что задачу по раскрутке бренда команда пиар-специалистов выполнила. Но как популяризировать бренд с нуля в условиях ограниченного бюджета? Есть несколько простых решений, последовательное выполнение которых поможет вам раскрутиться быстрее.

Доступный Интернет

Есть масса специализированных сервисов, позволяющих компаниям разместить информацию о себе бесплатно или за умеренную плату. Информация о вас должна появиться в самых популярных справочниках и на самых известных сайтах с отзывами. Потенциальный клиент, чтобы узнать хоть что-то о вас, первым делом обратится к Интернету. Чем большее количество сайтов вы используете, тем надежнее будете казаться аудитории.

Закажите рекламу

Без затрат на рекламу, пусть и минимальных, полноценная раскрутка сейчас невозможна. Выберите 2-3 соцсети и разместите в них рекламу, в идеале — и таргетированную, и в пабликах, но, если бюджет невелик, хотя бы что-то одно. Разумеется, в каждой из этих соцсетей у компании должен быть полноценный и регулярно наполняемый бизнес-аккаунт. Не забывайте и о мессенджерах: договоритесь с владельцами нескольких каналов о рекламе или о взаимном репосте, если число ваших подписчиков не менее 500 человек (иначе такое сотрудничество просто невыгодно противоположной стороне).

Тщательно следите за наполнением аккаунтов

Обновления должны быть не только регулярными, но и подробными. Воспользуйтесь возможностью создания каталога товаров, которую предлагают сейчас многие соцсети. Максимально прозрачные описания, красивые иллюстрации будут работать на привлечение клиентов.

Используйте сарафанное радио

Попросите друзей поделиться информацией о вас в соцсетях. Никакая реклама не работает так эффективно, как теплые слова благодарных клиентов, которыми на первых порах обычно становятся друзья и родственники.



Собирайте отзывы

Мотивируйте клиентов делиться отзывами о вас с помощью скидок, розыгрышей и прочих бонусов. Устройте конкурс на лучший отзыв. Создайте соответствующий раздел на сайте и тему в группе, чтобы люди могли поделиться мнением. К слову, к отзывам в соцсетях люди относятся с особым доверием: не составляет труда проверить, действительно ли отзыв оставлен реальным человеком или это всего лишь фейк. Если есть возможность, обзванивайте клиентов и опрашивайте их по подробному шаблону.

Реагируйте на отзывы

Обязательно благодарите клиента за отзыв. Если он не всем доволен, объясните, почему вышла накладка, и напишите, что сделано, чтобы подобное не повторилось. Ошибки допускают все, главное, чтобы вы умели их исправлять.

Благотворительность

Акции в поддержку детей, пожилых, страдающих от тяжелых болезней, животных — это не только правильное дело, но и возможность повысить уровень доверия к своему бизнесу. Нет ничего предосудительного в том, что вы ею воспользуетесь, тем более что кто-то получит благодаря вам реальную помощь. Кроме того, вы можете привлечь клиентов к благотворительной акции, объявив, что определенный процент от заплаченной вам суммы будет направлен на помощь нуждающимся.



ГОТОВИМСЯ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА

Выбор редакции

Говорят, если встретить Новый год в одежде цвета, соответствующего символу наступающего года, то удача и счастье не заставят себя ждать. Что ж, проверим!



Черный водяной кролик — символ 2023 года, как гласит лунный китайский календарь. Официальный цвет наступающего года — черный в лучшем его проявлении: не мрачный и скучный, а нарядный, стильный, переливающийся. Второй главный цвет года — синий и цветовая палитра, идеально соответствующая стихии воды: бирюза, изумруд, светло-голубой. Есть и другие подходящие цвета для встречи Нового года: это оттенки розового, серого, красный и фиолетовый.





Важно, чтобы праздничный наряд напоминал сверкание водной глади. Для этой цели отлично подойдут блестящие декоративные элементы — металлизированные ткани, пайетки, стразы, блески, кристаллы, бисер. Если предпочитаете платье без подобного декорирования, хорошей альтернативой станет стильный клатч или микро-сумочка из пайеток или бисера.

Международный онлайн-проект

Академия успешного школьника

- Только действующие
рекомендации
- 22 страны • 56 регионов РФ
 - 100% практики
- Более 80 000 участников

*Создатели уникальной мотивационной игры-тренинга
«Герои семьи», направленной на сплочение семьи,
решение семейных трудностей*

- ✓ Помогаем родителям справляться с истериками, гаджетами, бардаком, ленью и скукой детей
- ✓ Решаем проблемы с учебой, работаем с мотивацией детей без давления и манипуляций



kursishkolnikov



Академия Успешного Школьника

КАК ОТЛИЧИТЬ ПЛОХОГО ПСИХОЛОГА ОТ ХОРОШЕГО



Хотя количество психологов сейчас как никогда велико, не так просто выбрать среди них подходящего. И дело не только в разнообразии подходов и методик работы конкретного специалиста. К сожалению, дилетантов в этой сфере достаточно. Но даже соответствующее образование и многочисленные сертификаты курсов повышения квалификации не гарантируют, что перед вами опытный психолог, способный помочь. Так какие же особенности поведения говорят о том, что вы столкнулись со слабым специалистом?

Гарантирует стопроцентный результат

Решение психологических проблем требует не только участия квалифицированного специалиста, но и усилий самого пациента. Без должного желания избавиться от застарелых травм, изменить себя и свои установки бесполезно рассчитывать на полное восстановление. Понимая это, хороший психолог просто не обещает вам ничего заранее, а вот плохой безмятежно улыбается и уверяет вас, что все сложится в любом случае.

Он категоричен

Если вы слышите от него формулировки вроде «Да вы просто слабы!», «Ваша жена — глупая женщина», «Ваш муж — скряга», лучше больше к нему не обращаться. Задача психолога — помочь вам разобраться, почему люди ведут себя тем или иным образом, а не вешать на них ярлыки.





Выдает прямые рекомендации

«Сделайте вот так», «А вот так поступать не стоит», «Это неправильно» — такие фразы настоящий профессионал никогда не произнесет. За свою жизнь ответственны только вы сами, а не психолог. Он может лишь указать, какие особенности вашего мышления и поведения приводят к негативным ситуациям, но не взять управление вашими делами на себя.

Переводит рабочие отношения в дружеские

Психолог звонит вам в свободное время? Вы переписываетесь в соцсетях о всяких пустяках или даже посещаете совместно разные мероприятия? Все это говорит о том, что вы столкнулись с плохим специалистом. Психолог обязан соблюдать дистанцию в общении с пациентом (по крайней мере, во время курса), иначе терапия может оказаться неэффективной. Стремление быть с вами на короткой ноге поможет ему в дальнейшем манипулировать вами, когда вы вдруг захотите прекратить сеансы: как же так, вы ведь уже практически друзья?..

Специализируется на всем сразу

Если психолог утверждает, что является экспертом в большинстве психологических методик, покиньте его кабинет немедленно. Невозможно одинаково хорошо разбираться абсолютно во всем. Скорее всего, этот психолог просто водит вас за нос, демонстрируя сертификаты, полученные на сомнительных курсах. А даже если он действительно специалист широкого профиля, вам это опять же не сулит ничего хорошего: потратив большую часть времени на бесконечное обучение, ваш консультант просто не успел наработать достаточный опыт, чтобы действительно помогать людям.

Готов работать бесплатно

Любой труд, тем более высококвалифицированный, должен оплачиваться. Если психолог говорит, что не возьмет с вас денег, значит, он не уверен в своих знаниях и возможностях. Нужен ли вам такой специалист? Вопрос риторический.

КОГДА ПОРА К ПСИХОЛОГУ

Хронические стрессы

Стресс часто становится даже не хроническим, а постоянным, и многие просто не замечают его, считая, что жить подобным образом — норма. Психолог поможет разобраться, как вы пришли к этой ситуации и каким образом из нее можно выбраться.

Проблемы со здоровьем

Не каждая болезнь имеет психосоматическую причину. Но если в течение пары месяцев вы несколько раз обращались к разным врачам, то это, скорее всего, значит, что организм таким образом пытается до вас достучаться, указав на нерешенную психологическую проблему.

Тревожность

Причиной тревожности может быть как реальная угроза (риск увольнения, например), так и надуманная (страх заболеть редкой болезнью). Когда тревога мешает получать радость от жизни, лучше обратиться к специалисту — он выяснит истинную причину страхов, возникших, вероятно, еще в детстве. Кстати, перфекционизм — тоже проявление тревожности. Человек, панически боящийся что-то сделать не идеально, нуждается в помощи психолога.

Невозможность устроить личную жизнь

«Мне постоянно попадают мерзавцы», «Мужчины мною пользуются», «Отношения приносят мне страдания» — если хотя бы что-то из этого вам подходит, пора обратиться к специалисту. Женщина, оказывающаяся жертвой в отношениях, преодолеть самостоятельно свои серьезные психологические проблемы, как правило, не может.

Отсутствие перспективы в жизни

Внешне ваша жизнь может казаться образцовой. Проблема лишь в том, что вы не в состоянии получать от нее удовольствие. Продолжать тянуть лямку и делать вид, что все в порядке, — стратегия, ведущая в никуда. Помните, что можно жить по-другому, испытывая радость каждый день. Изменить взгляд на жизнь и пробудить скрытые желания как раз и поможет специалист.

Анорексия ежегодно подрывает здоровье миллионов людей (прежде всего, женщин) по всему миру. Пропаганда нездоровой худобы, строгое разделение продуктов на «правильные» и «неправильные», непроработанные психологические проблемы приводят к тому, что у некоторых людей разрушаются нормальные отношения с пищей. Подобные трудности требуют вмешательства психолога, так как больные крайне редко способны самостоятельно от них избавиться. Но как определить, что ваш близкий человек нуждается в помощи? Есть несколько моментов, на которые обязательно стоит обратить внимание.



АНОРЕКСИЯ

Когда пора бить тревогу

РЕЗКОЕ ПОХУДЕНИЕ

Если человек резко сбрасывает килограммы, можно заподозрить анорексию. Глядя на себя в зеркало, анорексик уверены, что у них значительный лишний вес, даже если вполне объективно окружающие говорят, что это не так. Страдающим от данного расстройства трудно ценить себя в целом, они концентрируются на одной детали: например, на толстых, по их мнению, руках, или широких бедрах. Изо всех сил избавляясь от провозглашенного недостатка, они отказываются от еды, и в результате непропорционально худым становится и само тело в целом.

ПРОБЛЕМЫ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПИЩИ

Человек с анорексическим расстройством категорически отказывается есть продукты и блюда даже с минимальным содержанием жира. Порции стремительно уменьшаются, но больной утверждает, что не испытывает чувства голода, обходясь одним капустным листом в день. При этом такие люди могут готовить сложные, искусные калорийные блюда для других, но сами категорически отказываются даже пробовать их.

ИЗМЕНЕНИЕ ГАРДЕРОБА

Хотя люди, страдающие анорексией, искренне уверены, что им необходимо продолжать худеть, они все же понимают, что окружающие не вполне согласны с их попытками довести себя до мнимого идеала. Чтобы избежать лишних вопросов, страдающие этим расстройством часто предпочитают свободную одежду, скрывающую чрезмерную худобу.

ТЕРМИН

Анорексия — расстройство пищевого поведения, чаще всего диагностируется в возрасте от 12 до 26 лет, в основном у девушек. Данный синдром, сопровождающийся нарушением работы интегративного центра гипоталамуса и развитием белково-энергетической недостаточности, является следствием сознательного упорного ограничения приема пищи, вплоть до полного отказа от еды.

ИЗ ИСТОРИИ

Самые ранние медицинские описания анорексии обычно приписывают английскому врачу Ричарду Мортону (1689 г.) Но лишь в конце 19 века нервная анорексия была широко признана медиками как заболевание.

В 1873 году один из личных врачей королевы Виктории, сэр Уильям Галл, опубликовал основополагающую статью, в которой был введен термин «нервная анорексия» и представлен ряд подробных описаний случаев и методов лечения. В том же году была опубликована еще одна статья — французский врач Эрнест-Шарль Ласег описал подробности ряда случаев из своей практики.

Осведомленность об этом состоянии была в значительной степени ограничена медицинскими работниками до конца 20 века, когда немецко-американский психоаналитик Хильда Брух опубликовала свою популярную работу «Золотая клетка: загадка нервной анорексии» в 1978 году. Эта книга привлекла более широкое внимание к нервной анорексии среди непрофессиональных читателей. Еще одним важным событием стала смерть популярной певицы Карен Карпентер в 1983 году, которая вызвала широкое освещение в СМИ расстройств пищевого поведения.

ИНТЕРЕС К ТЕМЕ ПОХУДЕНИЯ

Любой худеющий проявляет внимание к различным способам побыстрее сбросить вес, но у человека с анорексическим расстройством этот интерес приобретает нездоровый характер. Во-первых, разговоры с ним постепенно сводятся к этой теме, во-вторых, глаза больного буквально загораются, если он соприкасается с информацией о похудении.

ОТРИЦАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Редкий больной анорексией признает у себя эту болезнь. Да, он понимает, что худой, но это не предел, ведь он еще настолько несовершенен, а значит, нужно продолжать терять килограммы. Иными словами, такой человек не воспринимает свою проблему как проблему.

Анорексия вредит не только психике, но и здоровью. Если ее запустить, она может привести к необратимым изменениям в организме. Одно из них — утрата возможности забеременеть. Заметив признаки анорексии у близких, как можно быстрее обратитесь к специалисту.



РАЗНОВИДНОСТИ

На сегодняшний день в клинической практике принято выделять следующие разновидности данного расстройства пищевого поведения:

Первичная анорексия

Отсутствие аппетита у детей, нарушение работы пищевого центра на фоне онкологических, неврологических или гормональных патологий.

Нервно-психическая анорексия (нервная кахексия)

Характеризуется потерей чувства голода и полным отказом от еды, возникающим на фоне душевных болезней (паранойальные идеи относительно возможного отравления, депрессия или кататония).

Психическая болезненная анорексия

Утрата в бодрствующем состоянии способности испытывать потребность в еде, параллельное развитие волчьего голода во время сна.

Лекарственная анорексия

Отсутствие чувства голода из-за приема лекарственных препаратов, направленных на борьбу с имеющимися заболеваниями, средств, предназначенных для потери веса, некоторых стимуляторов и антидепрессантов.

Нервная анорексия

Причиной анорексии в данном случае становится осознанный отказ от пищи, являющийся следствием безудержного стремления к похудению.



ENGLISH INTERNATIONAL SCHOOL MOSCOW

Английская Международная Школа Москва

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

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



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

Адреса школ:

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

ENGLISHEDMOSCOW.COM

Свобода БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



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

Светлана Ленкова:

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

Оказывает следующие услуги:

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

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

Контактные данные:

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

Сайт: svlenkova.com

Email: mail@svlenkova.com

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



СЕЙШЕЛЫ

Роскоши с умом!

Сейшелы — архипелаг из 115 островов, расположенный к востоку от африканского континента и к северо-востоку от Мадагаскара. Уникальная природа, удивительные флора и фауна, неповторимые по красоте пейзажи, бесконечные возможности для отдыха и водного спорта, дайвинга и рыбалки влекут на Сейшельские острова туристов со всего мира.

Первыми европейцами на островах были португальцы в 1502 году. Однако они не стали колонизировать территорию. В 1756 году острова, в то время еще необитаемые, попали под управление Франции и в 1768 году на них появились первые поселенцы — плантаторы и рабы. В 1794 году острова аннексировала Великобритания и в течение следующего столетия они управлялись с Маврикия. И только в 1976 году страна получила независимость.

СПРАВКА

Площадь Сейшельских островов — 455 кв.км. Государство состоит из двух островных групп: Маэ на севере и коралловые острова на юге. 32 острова группы Маэ — гранитные скалы, и их высота над уровнем моря иногда превышает 900 м. Главные острова страны находятся именно в этой группе. Это острова Маэ, Платт, Силуэт, Коэтивви. 83 коралловых острова практически не имеют водных ресурсов и большинство из них необитаемы.

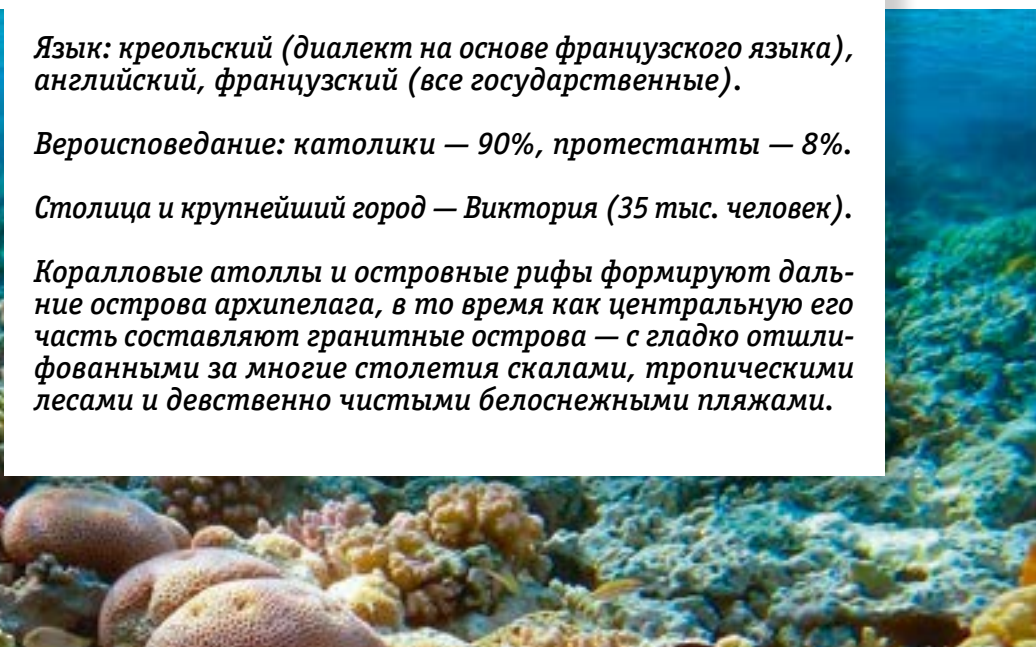
Население — 25 тыс. жителей. Около 90% населения живет на острове Маэ. Этнические группы: креолы (95%), индийцы, китайцы.

Язык: креольский (диалект на основе французского языка), английский, французский (все государственные).

Вероисповедание: католики — 90%, протестанты — 8%.

Столица и крупнейший город — Виктория (35 тыс. человек).

Коралловые атоллы и островные рифы формируют дальние острова архипелага, в то время как центральную его часть составляют гранитные острова — с гладко отшлифованными за многие столетия скалами, тропическими лесами и девственно чистыми белоснежными пляжами.





Итак, знакомимся с Сейшелами. Для начала почувствуйте себя настоящим сборщиком «морских яиц» — так сейшельцы называют кокосовые орехи. Высота знаменитых сейшельских пальм, открытых в 1742 году, достигает 30 м. Пальма цветет в возрасте от 20 до 40 лет и цветок живет 8–10 лет. На острове Праслин в Майской долине находится единственный в мире настоящий лес таких кокосовых пальм. Вы не только можете сами собирать и тут же пробовать кокосы, но и увезти домой сейшельский кокос, напоминающий по форме человеческое сердце.

Столица Сейшел Виктория, расположенная на острове Маэ, окруженная плантациями корицы, — это невероятно красивый город, где традиционные дома с маркизами и ажурными балконами буквально утопают в зелени.

Посещая столицу, обязательно прогуляйтесь по ее главной улице — Маркет Стрит. Здесь, помимо многочисленных магазинов, сувенирных лавок и рынков, находится знаменитый Собор, часы которого бьют дважды в день. Там же находится Деревня ремесленников, где мастера выставляют свои работы. Прилавки торговцев заполнены украшениями, одеждой и поделками местного производства. Мало кто из туристов покидает Викторию с пустыми руками.

Прогуливаясь по невысоким горам, окружающим Викторию, можно насладиться потрясающим панорамным видом на остров, а еще наткнуться на дикорастущие ананасы, коричные деревья с ароматной корой, насекомоядные растения и драконовые деревья, производящие благовонную смолу ярко-красного цвета, «драконью кровь». Если удалиться еще немного в глубь острова Маэ, то попадете в Королевский сад. Всего в 20 минутах езды от столицы раскинулась 85-акровая плантация специй, заполненная зарослями ванили, кардамона, корицы, мускатного ореха и практически любого другого вида специй, который вы могли себе вообразить.

Посещение четвертого по величине острова Ла Диг является для туристов своего рода поездкой в прошлое. На нем почти совсем нет цивилизации, а люди (в том числе и туристы) передвигаются по острову в повозках, запряженных волами.

Ла Диг — это также Мекка для любителей экзотических птиц. Здесь водятся чрезвычайно редкие черные райские мухоловки, ткачики и красноголовая горлица.

Очень популярен у туристов и остров Муайен. Говорят, что на нем и сегодня находят сокровища. Туристы имеют возможность исследовать остров, посмотреть пиратские могилы и исторические руины.





КРЕОЛЬСКАЯ КУЛЬТУРА

Основное население Сейшельских островов — креолы — бережно чтят свои традиции. На многочисленных островах сохранилась практически уникальная культура, по которой можно многое узнать о местных людях и их стиле жизни. Сейшелы служат домом для невообразимого смешения рас и национальностей, включая африканцев, европейцев и азиатов. Такое смешение нашло отражение и в архитектуре, являющейся ярким образцом колониального прошлого, и в работах местных ремесленников.

Каждый год в октябре на Сейшелах проводится креольский фестиваль, который длится целую неделю. Это настоящая феерия из креольских песен, танцев и экзотической национальной кухни (в меню — осьминог, филе рыбы-попугая и карри из летучей мыши с фруктами). Традиционный танец мутя уходит корнями в дни рабства. Национальная музыка имеет африканские, мадагаскарские и европейские корни.



Каждый из 115 островов необычен и интересен по-своему: гигантские черепахи, редкие виды морских птиц и обитателей океана, знаменитые «морские» кокосовые пальмы *Soco de ter*, сказочные коралловые рифы... Это неповторимый и манящий мир тропического рая — далеких Сейшельских островов.





Екатерина II

Самая выдающаяся правительница России

Без преувеличения можно сказать, что самая выдающаяся правительница России — она, Екатерина Великая. Хотя ее положительную роль и оспаривали такие авторитеты в русской культуре, как А.С. Пушкин (назвавший ее «Тартюфом (лицемером) в юбке») и М.И. Цветаева. Ясно для всех одно: судьба Екатерины Великой и ее роль в истории нашей страны чрезвычайно интересны и значительны. Здесь мы приводим лишь некоторые любопытные штрихи ее биографии.

Феи и демоны детства

21 апреля 1729 года в семье генерала прусской службы Христиана Августа, принца Ангальт-Цербстского родилась дочь София Августа Фредерика. Злые языки утверждали, что настоящим отцом девочки был прусский король Фридрих Великий. Уж больно ветреный образ жизни вела Иоганна Елизавета — мать новорожденной и супруга принца. Но сие, как и еще очень и очень многое в жизни нашей героини, осталось тайною для потомков. Достоверно известно лишь следующее. Отец очень любил свою (не свою?) дочь, и она отвечала ему взаимностью. А вот отношения с матерью не заладились. Елизавета Иоганна не раз сыпала оплеухи своей Фике (так звали девочку домашние). Опасности и болезни подстерегали принцессу со всех сторон. То она чуть не проткнула себе глаза ножницами. То напала золотуха, да такая, что неделями приходилось ходить с бритой головой. От одной из болезней Фике чуть было не осталась навсегда кривобокой.

Но бог миловал: дитя подрастало, и хотя семья жила бедновато (принц был всего-то комендантом города Штеттена — ныне Щецина в Польше), «ребенок был резов, но мил». К 15 годам Фике великолепно говорила по-французски, могла спорить с пастором на богословские темы и умела превосходно держаться в обществе. Она стала невестой и, кажется, почти угадывала, кто, скорей всего, станет ее суженым... Во всяком случае, когда было получено приглашение от императрицы Елизаветы Петровны прибыть в Россию, для смысленной Фике это очень большим сюрпризом не стало. Она-то уж знала, как заинтересован пропихнуть ее в Россию Фридрих Великий и что русская царица ищет жену для своего племянника и наследника Петра Феодоровича. Елизавета чаяла для племянника именно такую невесту: милую, родовитую, а главное, бедную, всецело зависящую от ее, императрицы, милостей.

Адюльтер поневоле

В яркий январский день 1744 года Фике и ее мать пересекли русскую границу. Встречали их сразу по-царски: из разбитой колымаги пересадили в сани, крытые соболями и серебряною парчой, и бравый офицер помог Фике залезть в них. Он запомнился ей своей статью, но не фамилией. А зря, ведь это был сам Карл Фридрих Иероним барон фон Мюнхгаузен!

Елизавете милая бесприданница очень понравилась. Фике быстро выучила русский язык, и уже в следующем году перешла в православие, став Екатериной Алексеевной. Через несколько дней сыграли пышную свадьбу. Но...

Великий князь Петр Феодорович был сыном родной сестры Елизаветы Анны Петровны и герцога Гольштейн-Готторпского. Хотя дедом Петра Феодоровича являлся сам Петр Великий, внук сильно подкачал. Он примерно на девять лет отставал в своем развитии, и в 16 лет (возраст его вступления в брак) был совсем еще дитя, игравшее в куклы. Причем настолько инфантилен, а может быть, и болен, что не мог заниматься любовью ни с женой, ни с какой-либо другой дамой, хотя волочился за ними страшно. Все это угнетало и оскорбляло Екатерину. В первую брачную ночь она сказала себе, что никогда не сможет полюбить этого человека. Екатерина была приятна всем при дворе, но заброшена мужем. К тому же Елизавета стала гневаться, что невестка слишком мало усилий прилагает к тому, чтобы зачать от Петра Феодоровича. Потеряв терпение, она через свою придворную даму предложила Екатерине вступить в связь с одним из родственников Романовых. Та выбрала Сергея Салтыкова. Через год (20 сентября 1754 года) родился у нее сын Павел, будущий император.



Взлет с края пропасти

Наверное, еще при жизни Елизаветы Екатерина сказала себе: «Я или погибну, или буду царствовать!» Во всяком случае, она исподволь готовила себе сторонников в гвардии и при дворе. Как истинный Молчалин, она запоминала клички собачек и попугаев придворных дам, делилась со стариками рецептами исцеления, словно сама была глубокой развалиной. А между тем налаживала отношения и среди бравых гвардейцев, справедливо полагая, что именно военная сила определит в дальнейшем судьбу российской короны.

В этом ей помогал новый фаворит — красавец Григорий Орлов. Он и его братья были тесно связаны с гвардией и вели бешеную агитацию в пользу «несчастной» Екатерины. А она и впрямь была тогда на краю пропасти! Когда после смерти Елизаветы императором стал Петр Феодорович (конец декабря 1761 года), в манифесте о восшествии на престол он ни словом не упомянул о супруге. У него были свои матримониальные планы. Петр хотел развестись с Екатериной, сослать ее в монастырь. А сам мечтал жениться на любимой фрейлине Елизавете Воронцовой («видом и манерами — трактирной служанке самого низкого разбора», по отзыву французского посла). К тому же 11 апреля 1762 года у Петра появилось и неоспоримое доказательство неверности жены: в этот день она родила от Орлова мальчика, который впоследствии получил титул графа Бобринского.

И двор, и гвардия, и весь Питер души не чаяли в императрице. Зато неумный Петр плодил себе врагов направо и налево. Настроение в обществе было однозначно против него. Дело дошло до того, что какой-то унтер-офицер стал приставать к командирам с наивным вопросом: когда-де царя свергать пойдем? Один из офицеров вытолкнул его в шею, зато другой написал донос. И это ускорило решимость заговорщиков.

25 июня 1762 года Екатерина прибыла в Петербург из Петергофа, встреченная всеобщим ликованием. А Петр III в тот же день был арестован и посажен под домашний арест в Ропшинском дворце.

Мы до сих пор не знаем точно, как там разворачивались события, но достоверно известно, что 6 июля 1762 года Петр скончался, в чем ему деятельно помогли старший брат Григория Орлова Алексей (будущий граф Орлов-Чесменский), Григорий Потемкин, «отец русского театра» Федор Волков и еще несколько придворных и офицеров.

Екатерина стала самодержицей Всероссийской.



«Будущее нации — в руках женщины»

Головокружительный успех не помешал молодой Екатерине видеть свое положение в реальном свете. Одному из своих парижских друзей она писала, что любой солдат, глядя на нее, может сказать: «Это я сделал ее царицей!» — и будет прав.

Екатерина довольно остро чувствовала, что ей еще предстоит завоевать не формальную, а реальную власть, и сделать это она сможет уже не силой оружия, а силой ума и воли. Чувствовала она и тягостную зависимость от буйных гвардейцев, которым щедро раздавала награды, словно бы откупаясь от них...

Вряд ли мы преувеличим, сказав, что в истории династии Романовых не было правителя, лучше нее теоретически подготовленного к управлению государством. Пожалуй, из всех русских монархов Екатерина единственная была на уровне передовых политических идей своей эпохи, овладев ими через труды Монтескье и Вольтера. Екатерина считала себя их ученицей и до конца жизни оставалась преданной идеям Просвещения. Себя она называла «республиканкой в душе» и противницей крепостного права.

Впрочем, Екатерина была слишком трезва, умна и практична, чтобы переносить великие идеи из книг сразу в жизнь. «В своих преобразовательных планах вы упускаете из виду разницу нашего положения, — возражала она нетерпеливому реформатору Дени Дидро, — вы работаете на бумаге, которая все терпит, ваша фантазия и ваше перо не встречает препятствий; но бедная императрица, вроде меня, трудится над человеческой шкурой, которая весьма чувствительна и щекотлива».

Внимательно изучив обстановку в стране, она сделала вывод, что единственным культурным сословием, «агентом прогресса и просвещения» в России является дворянство и что только путь постепенного развития общества искоренит черты варварства в русской жизни. Именно Екатерина выдвинула лозунг «создания человека нового типа», сосредоточившись прежде всего на укреплении прав и свобод дворянства и создании системы воспитания молодежи. В частности, огромное внимание уделялось женскому образованию, ибо «будущее нации — в руках женщин».

Государыня-экстрасенс?

Отличительными чертами Екатерины как личности были магнетизм и особое обаяние. Не только люди, но животные и птицы ластились к ней. Когда расчесывали ее волосы, с гребенок сыпались снопы искр.

Организм Екатерины был мощным от природы. Какой бы бурной и короткой ни была ночь, ровно в шесть утра царица уже поднималась с постели, выпивала чашку крепчайшего кофе и садилась за письменный стол. До девяти утра никто не смел ее беспокоить: она сама просматривала документы, а также писала письма и прочие сочинения. Екатерина обожала заниматься литературой, хотя ее пьесы и сказки не поднимались выше графоманского уровня.

Девизом царицы в частной жизни было: «Станем жить и дадим жить другим!» Лозунгу этому она почти всегда оставалась верна. Известен анекдот, когда Екатерина застала придворного истопника, который тащил ворованную связку поленьев. Она всплеснула руками и только воскликнула: «Знаю, что воруют, но хоть бы прятались!»

«Екатерина, русская душою...»

Ни капли русской крови не было в этой женщине, и тем не менее она решительно разорвала всякие контакты с немецкой родней, не пустила к жирному русскому пирогу ни мать, ни родного брата. Она сделалась русская «казанская помещица»!

Екатерина всячески подчеркивала связь с Россией, ходила в платье, похожем на сарафан, и любила общаться с деревенскими бабами, пока закладывали лошадей. Бабы обнимали и целовали ее, а она потом не могла отмыться от угля и свеклы, которыми сельские модницы красили брови и щеки! Зато, как говаривала Екатерина, из этого общения она порой узнавала больше, чем из бесед с учеными людьми.

Будучи отчаянной графоманкой, Екатерина тем не менее многое сделала для развития русской культуры и русского литературного языка. Мало кто помнит, что именно ей принадлежит попытка первого перевода «Илиады» Гомера на русский язык!

По-русски Екатерина говорила с акцентом всю жизнь, но язык своей новой отчизны она изучила досконально и со всеми нюансами. Когда в 1788 году шведы вплотную приблизились к Питеру, она жаловалась в письмах, что все ее хорошие полководцы остались на юге, а она вынуждена оборонять столицу с «одними бздунями».



Восток и Запад сошлись на Юге

Главными направлениями ее внешней политики были западное и южное. На Западе она прирастила к России украинские и бело-русские земли, а заодно много сделала для ликвидации польской национальной государственности. Но особенно важен был для нее Юг, выход к Черному морю. Благодаря талантам А. Суворова, П. Румянцева, Г. Потемкина, Ф. Ушакова и других здесь были одержаны решительные победы. Россия присоединила Новороссию и Крым. Задачей ближайших двух поколений Екатерина поставила завоевание Турции и восстановление Византийской империи. Эту идею ей, кстати, подкинул Вольтер.

Екатерина предприняла в 1787 году грандиозное путешествие на юг в сопровождении австрийского императора и иностранных послов. Она демонстрировала им мощь и богатство своей державы. «Царица может себе позволить то, о чем ни мы в Австрии, ни во Франции не можем даже мечтать! — брюзжал австрийский император Иосиф II. — Иметь такие людские ресурсы, такую власть... Да она может выпустить кожаные деньги и велеть считать их золотыми!»

С путешествием Екатерины в Тавриду связаны два забавных анекдота, которые хорошо характеризуют и царицу, и ее время,

и отношение европейцев к ее стране. Узнав, что два французских дипломата подглядывали за турчанками, снявшими паранджу, Екатерина разразилась гневной тирадой: «Как смеете вы, представители самой просвещенной нации, не уважать права и обычаи только что завоеванного мною народа!..» В это же время французский посол граф де Сегюр встретил на прогулке красивую крестьянку — она удивительно походила на его жену, которую дипломат оставил в Питере. Сегюр рассказал об этом Потемкину. «Ну что ж, граф, хотите, я вам ее подарю?» — вальяжно предложил Потемкин. Француз опешил от такого варварства и отшутился тем, что графине, его жене, вряд ли понравится этокое приобретение...

«Злой шутник озорник Купидон»



«По собственному ее признанию, она в свои шестьдесят лет не может и дня обойтись без любовных наслаждений», — писал о Екатерине Великой один французский дипломат. Однако несмотря на длинную вереницу фаворитов, Екатерину трудно назвать счастливой в личной жизни.

Ничтожный муж, болтливый и неверный Сергей Салтыков — вот ее первые мужчины! А ведь она «мечтала любить и быть любимой!» — напишет Екатерина в своих очень откровенных мемуарах.

Еще при жизни мужа Екатерина имела детей и от другого своего фаворита — блистательного графа Понятовского, которого за его таланты в интимной сфере через несколько лет сделала королем польским. Она любила его. Но граф с легким сердцем расстался с Фике. Наверное, с тех пор она твердо усвоила, что любовь мужчин покупается так же, как и любовь путан.

Будучи сама женщиной образованной, Екатерина для любви выбирала 22-летних офицеров гвардии, рослых и обычно не особенно умных. Первым из таких любовников стал Григорий Орлов. Он и его братья помогли Екатерине свергнуть и убить нелюбимого Петра Федоровича. Опека Орловых над Екатериной продолжалась около десяти лет. При этом царица стала любовницей не только Григория, но и его старшего брата Алексея.

Впрочем, «семейный подряд» грубых и необузданных Орловых стал тяготить царицу. Она мечтала воспитать и образовать Григория Орлова в духе идей Просвещения, но того интересовали одни пустяки. Со временем Екатерина стала называть его уже не без некоторого презрения «кипучим лентяем».

Однажды в ее будуар явился офицер с каким-то очередным донесением. Отдав бумагу царице, он попросил ее разрешения постричься в монахи. Причиной его решения была «безответная» любовь... к ней, к «государыне-матушке!» Офицером этим был некто Григорий Потемкин.

Этот самый блистательный фаворит Екатерины довольно быстро уступил ложе любви юным офицерам, которых подбирал для своей патронессы, а сам занялся управлением государством и набиванием своих бездонных карманов. Именно он разработал, так сказать, «технология возведения в фавориты». Приглянувшийся царице молодой офицер подвергался дотошному осмотру врача, потом проходил через спальню «пробир-дамы» Перекусихиной и только затем получал право доступа к высочайшему телу.

Екатерина меняла фаворитов, как перчатки, довольно быстро разочаровываясь в их человеческих достоинствах. «Душа ждала... кого-нибудь».

В 60 лет она без памяти влюбилась в 22-летнего офицера Ланского. Пожалуй, это был единственный мужчина, которого царица искренне и горячо любила. Он оставался фаворитом более четырех лет — с весны 1780-го до лета 1784 года. Ланской много читал, старался вникать в существо важнейших дел, превращаясь на глазах импе-



ратрицы из молодого красавчика-щеголя в серьезного и ответственного государственного деятеля, преданного своей повелительнице. Если бы не ранняя, внезапная смерть, то, возможно, он оставался бы фаворитом до конца жизни Екатерины. Когда в июне 1784 года Ланской серьезно и опасно заболел — потом говорили, что он подорвал свое здоровье чрезмерным злоупотреблением возбуждающих снадобий, — Екатерина ни на час не покидала страдальца, почти перестала есть, оставила все дела и ухаживала за двадцатилетним любимцем не просто как образцовая сиделка, но как мать, смертельно боящаяся потерять единственного, бесконечно любимого сына.

Екатерина так описывала болезнь и смерть Ланского: «Злокачественная горячка в соединении с жабой свела его в могилу в пять суток». В письме Гримму она писала: «... я погружена в глубокую скорбь, моего счастья не стало. Я думала, что сама не переживу невознаградимой потери моего лучшего друга, постигшей меня неделю тому назад. Я надеялась, что он будет опорой моей старости: он усердно трудился над своим образованием, делал успехи, усвоил мои вкусы. Это был юноша, которого я воспитывала, признательный, с мягкой душой, честный, разделяющий мои огорчения, когда они случались, и радовавшийся моим радостям.

Словом, я имею несчастье писать вам, рыдая... Не знаю, что будет со мною; знаю только, что никогда в жизни я не была так несчастна, как с тех пор, как мой лучший и дорогой друг покинул меня...».

«Мой тяжелый багаж прибудет завтра...»

«Тяжелым багажом» Екатерина называла своего сына Павла. Она не любила его. И тот отвечал матери такой же стойкой ненавистью, смешанной со страхом. Гибкая и трезвая Екатерина и экзальтированный Павел — могли ли они понять друг друга? К тому же они совершенно по-разному понимали смысл и природу государственной власти. Когда донесли о взятии Бастилии, Павел вскричал: «Да несколько залпов картечи — и вся эта сволочь бросилась бы наутек!» — «Вы кровавый монстр! — возразила Екатерина. — Никакие пушки не помогут при всеобщем недовольстве и возмущении! С такими мыслями не долго же вы процарствуете...» Екатерина напророчила печальную судьбу своему сыну! Она всерьез опасалась за судьбы всей династии, если императором станет «неразумный» Павел. Есть сведения, что Екатерина оставила завещание в пользу своего любимого внука — Александра.

Афронит непереносимый

Наверное, есть свой зловещий символизм в том, как человек уходит из жизни. Словно ему напоследок показывают тщету всех его усилий... Летом 1796 года должно было состояться торжественное обручение внучки Екатерины Великой с юным шведским королем Густавом IV. Императрица решила обставить это как один из своих триумфов. В мантии и короне, в окружении своего двора ждала она прибытия высокого шведского гостя. Ждала целых два часа. И вдруг выяснилось, что король отказывается жениться на великой княжне!

Несколько минут Екатерина сидела на троне с открытым ртом и выпученными глазами. Потом в гневе покинула тронный зал. Для нее это был удар, удар по ее самолюбию, и сил старой женщины не хватило, чтобы перенести его. 5 ноября Екатерину свалил инсульт. Промучившись сутки, она умерла под грохот ботфортов Павла, который метался по комнате, ища завещание, ибо оно могло помешать ему стать царем.

Вряд ли Екатерина могла понять уже, что происходит вокруг нее...

Валерий Бондаренко
Благодарим портал library.ru
за помощь в публикации

НОВОГОДНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ

Традициям быть?

Новогодние блюда традиционно очень сытные, поэтому альтернативные, более легкие варианты всегда принимаются гостями на ура — они могут быть и питательны, и праздничны одновременно! К тому же, согласно восточному календарю, наступает год кролика, животного травоядного, а значит, на новогоднем столе приветствуется обилие растительной пищи: свежие овощи и фрукты, разнообразные салаты, а из мясных блюд желательно отдать предпочтение мясу птицы.

САЛАТ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ



Ингредиенты

- грецкие орехи — 400–500 г
- сушеная клюква — 250 г
- козий сыр или рассыпчатый творог — 250 г
- мед — 50–70 г
- красный перец — 1 щепотка
- смесь зелени — 300 г
- руккола — 100 г
- оливковое масло — 80 г
- бальзамический уксус — 20 г
- измельченный чернослив — 1 ст.л.
- корица — 1/2 ч.л.
- кожура одного граната
- соль — по вкусу

Глинтвейн «Классический»

Ингредиенты

- вино — 1 л
- сахар — 1,5 ст.
- яблоки — 2 шт.
- черный перец — 15 гор.
- корица — 1 кусочек
- гвоздика — 5 зерен
- лимоны — 1 шт.

Приготовление

В кастрюле размешать вино с сахаром, затем добавить нарезанные кусочками яблоки, горошины черного перца, корицу и гвоздику. Довести смесь до кипения и сразу же снять с огня. Выдержать 10 минут. Напиток процедить и разлить в стаканы, положив в каждый стакан ломтик лимона и по желанию несколько кусочков яблока. Пьется глинтвейн горячим из высоких и прозрачных стаканов.

Приготовление

1. Измельчите орехи. Обжаривайте их в духовке 15 минут при 180°C вместе с медом, корицей и специями. Помешивайте, пока смесь не приобретет золотистый оттенок.
2. Смешайте в салатнице клюкву, зелень, кожуру граната и рукколу. Затем добавьте охлажденные орехи и сыр.
3. Для соуса взбейте оливковое масло, затем влейте его в смесь уксуса и чернослива. Посолите. Заправляйте салат перед самой подачей.

СУФЛЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ



Ингредиенты

- шампиньоны — 250 г
- сливки — 150 г
- яйца — 3 шт.
- сыр — 100 г
- лук — 1 шт.
- сливочное масло — 30 г
- соль, перец — по вкусу

Приготовление

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

Имбирный напиток с лаймом

Ингредиенты

- тертый имбирь — 0,5 ст.
- лаймы — 2 шт.
- мята — 5–6 листиков
- стевия/коричневый сахар — по вкусу

Приготовление

Очистить и нарезать имбирь, натереть на крупной терке. Лаймы разрезать на четвертинки. Налить в небольшую кастрюлю воды, добавить в нее имбирь, мяту, лайм. Довести смесь до кипения и варить на медленном огне 10–15 минут. Затем процедить, добавить сахар или стевию и подавать.

ШТРУДЕЛЬ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Ингредиенты

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

Приготовление

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



ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Бизнес-центры:

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

Отели:

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

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

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



ВЕРА

АЛЕКСАНДРОВНА ЯНЫШЕВА

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

Помощь по вопросам:

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

Тренинги и семинары:

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



TRUST THE BOTTLE

*физиологичная anti-age косметика
по индивидуальным рецептурам*

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

Тел.: +7 (910) 460-60-06

Email: shevchenko.valeria@gmail.com

Сайт: iloveskin.ru