

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить
№ 42, сентябрь 2022



alfalife-nn.com
alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn
zen.yandex.ru/alfalifenn

ТОПОВЫЕ СОБЫТИЯ ЛЕТА

VK FEST 2022
ALFA LIFE FEST 10
АНАНДА
ПРОСВЕТ
СТР. 12-13, 16-17, 20-22

**МИХАИЛ
ЛОБКОВСКИЙ**
О ЦЕЛЯХ,
КОУЧАХ И ТОНИ
РОББИНСЕ
СТР. 6

**ЧАСТОТЫ
КАК КЛЮЧ
К ЧЕЛОВЕКУ**
СТР. 6-7

**ЭКСПЕРТ ПО
ПРОДВИЖЕНИЮ
БРЕНДОВ**

**ЮЛИЯ
ХОЛКИНА**

«СТРАХ - ЭТО ОГРОМНЫЙ РЕСУРС»

**ЛОВУШКИ
СОЗНАНИЯ
КАК МОЗГ
ФОРМИРУЕТ
ИСКАЖЕННЫЙ
МИР**
СТР. 9

16+

СТР. 24-25

ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ГАВАЙСКАЯ КУХНЯ



СКИДКА
15%
ПО ПРОМОКОДУ
"ALFA"



ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ | ПОЛЕЗНЫЕ ДЕСЕРТЫ
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕМУ ГОРОДУ

МИНИНА 33 | КОВАЛИХИНСКАЯ 4А | 8-910-138-7180 | ONNEPOKERITTO.RU

КУПОН

ДЭФО ОФИСНАЯ
МЕБЕЛЬ

СКИДКА
5%



Скидка не суммируется со скидками по другим акциям.
Подробности уточняйте у менеджеров в салонах «ДЭФО».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Этот выпуск можно назвать фестивальным, потому что содержит целый ряд репортажей с крутейших мероприятий. Так, «Alfa Жизнь» стала **единственным нижегородским СМИ**, аккредитованным на самое масштабное событие России в постпандемный период - фестиваль VK FEST 2022 от соц-сети «ВКонтакте» (стр. 16-18). Вообще в последние 3 месяца было какое-то невероятное количество open-air ивентов, что и понятно: это первое лето после отмены пандемических ограничений, и люди сильно соскучились по чему-то веселому и масштабному. А, учитывая, что впереди могут быть еще более жесткие события, чем были до этого, от жарких месяцев 2022-го стоило брать максимум.

Сейчас же мы предлагаем взять все от данного номера журнала, который, как всегда, содержит ценнейшую информацию по трансформации реальности. К примеру, тем, кому важно выглядеть и чувствовать себя молодым как можно дольше, явно будет интересен материал на стр. 6-7. В нем можно

узнать о связи здоровья человека с частотами колебаний его органов и понять, как это использовать для продления жизни. На стр. 4-5 прочтаете о распространенном явлении - войне нескольких сущностей внутри человека.

Материал на стр. 9 посвящен ловушкам сознания, из-за которых многие люди словно обитают в вымышленном мире: присмотритесь, может, это кто-то из ваших близких... Если вам свойственна постоянная смена настроения и сильные переживания по банальным поводам, то вы наверняка являетесь высокочувствительным человеком: статья на стр. 11,18 поможет вам осознать свои преимущества. На стр. 8 содержится много лайфхаков, как достигать заветных целей. А отличным мотиватором в этом будут истории создателя проекта «Богиня» Марии Богоявленской (стр. 27) и главной героини выпуска - эксперта по брендингу Юлии Холкиной (стр. 24-25), чью жизнь реально можно назвать «alfa жизнью».

Напомним, что, помимо журнала, мы делаем в городе очень крутые оффлайн-ивенты в сфере психологии и тренингов (например, фестиваль саморазвития **Alfa Life Fest** - стр. 12-13). Чтобы не жалеть об их пропуске, не забывайте следить за новостями в нашей группе vk.com/alfalifenn.

Статьи в номере, которые помогут тебе превратить свою жизнь в ALFA жизнь →

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-6, 8-9, 11-13, 24-25



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 18-19



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 6-7, 10



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 8, 24-25



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 16-17, 20-22, 26-27



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ANTRAWOOD, арт-пространство в этническом стиле. Место для проведения тренингов, выставок, чайных церемоний, вечеринок
Ул. Красная Слобода, 6 Тел. 8-999-120-3019 Сайт: vk.com/antrawood

ART OF LIVING. Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.
Тел. 8-908-23-159-23. Сайт: www.artofliving.org

RAD ZHIZNI, центр развития. AirTraining, воздушная йога, реальная цигун, силовой фитнес в гамаках, нейрогимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты
Ул. Тимирязева, 9к1 Тел. 89043961749 Сайт: vk.com/centrazvitiia

YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой. Хатха-йога, кундалини-йога, йога для беременных и т.д.
Ул. Горького, 117. Тел. 291-27-99 Сайт: yogasphera.ru

АКВАМАРИН, семейный психологический центр. Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.
Ул. 40 лет октября, 7г. Тел. 414-31-44 Сайт: vk.com/aquamarine_nn

ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб. Телесные практики, направленные на избавление от телесных зажимов, дефицита энергии
Ул. Ильинская, 68б Тел. 8-951-904-6931 Сайт: vk.com/vse_grani_otnoshenii

ИСКОНЬ, центр развития личности и поддержки семьи. Культурные мероприятия, тренинги, вегетарианское кафе, театр-студия «Образ»
Ул. Большая Печёрская, 47Б Тел. 89200330770 Сайт: vk.com/iskonru

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр. Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.
Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел. 291-45-05 Сайт: www.psiholognn.ru

КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей. Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки
Ул. Пискунова, 21/2. Тел. 275-86-39 Сайт: krylia-nn.ru

МАТЭ, клуб для просвещенных. Познание человека по календарю Майя, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел. 430-32-54. Сайт: www.club-mate.nn.ru
МИРАЙЯ, экоцентр. Оздоровление и развитие человека на основе методов Йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.

Ул. Алексеевская, 41. Тел. 433-01-82. Сайт: miraya.ru
НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел. 413-57-00. Сайт: nshpp.ru
ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего (курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)
Ул. Звездинка, 24 Тел. 8-929-055-18-05 Сайт: vk.com/dive_nn

РАДУГА, йога-центр. Весь спектр йоги в одном месте - в центре Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м².
Ул. Коминтерна, 99 Тел. 8 (831) 422-29-99 Сайт: радуга-йога.рф

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития. Трансформационные игры, фитнес, нейрографика, ароматерапия, творчество, еженедельные события
Ул. Родионова, 189/24 Тел. 8-910-384-8778 Сайт: vk.com/clubhappy_nn

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр. Трансформационные игры, женские встречи, арт-практики, нетворкинг, игротка для досуга и отдыха
М.Ямская, 78А (Квартира 89) Тел. 89200038108 Сайт: vk.com/tvoyhodnn

ТРИ СОЛНЦА, пространство для саморазвития. Йога, медитации, семинары, тематические вечеринки, джеммы...
Ул. Яблонева, 14 Тел. 8-904-912-9392 Сайт: vk.com/club208871918

ФЕНИКС, психологический центр. Индивидуальные консультации, семейная и групповая терапия, тренинги
Ул. Трудовая, 8 Тел. 8-910-126-0606 Сайт: vk.com/fenixpsy

ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека. Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое. Целостный подход к личности и здоровью.
Ул. Дунаева, 9 Тел. +7-969-623-4458 Сайт: vk.com/eravodoleya52



Журнал «Alfa Жизнь NN»

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ЮЛИЯ ХОЛКИНА
Журнал отпечатан в типографии «Трафарет». Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В
Тираж 6000 экз.
Дата и время выхода - 31.08.2022, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.
(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:
Нижний Новгород, Должанская, 35/18

e-mail: alfalife-nn@mail.ru
(в том числе по вопросам рекламы)
vk.com/alfalifenn
zen.yandex.ru/alfalifenn
[youtube.com/studlifenn](https://www.youtube.com/studlifenn)
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



МАССАЖ - КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ

- „Растопим все“ (1 час) **3000**
Комплексная техника коррекции фигуры. Антицеллюлитный, лимфодренажный и подтягивающий эффекты. Включает: ноги спереди и сзади, живот, бока и руки.
- „Бразильский орех“ (40 минут) **1500**
Комплексная техника коррекции ног спереди и сзади и ягодиц.
- „Корсет не нужен“ (30 минут) **1300**
Комплексная техника коррекции живота и боков сзади.
- „Контролируемый хаос“ (1 час) **2500**
Лимфодренажный массаж всего тела.

МАССАЖ - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ

- „Летающая походка“ (30 минут) **1500**
Оздоровительный массаж спины и шейно-воротниковой зоны.
- „Пробуждение шеи“ (15 минут) **800**
Оздоровительный массаж шейно-воротниковой зоны.
- „Мягкие тапочки“ (30 минут) **1300**
Оздоровительный массаж стоп и голени.
- „8-часовой сон“ (1,5 часа) **3500**
Расслабляющий массаж всего тела с элементами лечеб. техник.

МАССАЖ - ЛИЦО

- „Молодильные яблочки“ (30 минут) **1600**
Французский скульптурный массаж лица с подтягивающим и лимфодренажным эффектами
- „Чарующий ветер“ (20 минут) **1000**
Расслабляющий массаж лица.



Массажное меню

Используем:

- лечебные техники;
 - антицеллюлитные техники;
 - расслабляющие техники
- Опыт более 5 лет

Aid for Body - новая современная массажная студия с крутым эффективным массажем от мастеров с медицинским образованием в невероятно стильных интерьерах

Польза для клиентов: *Быстрое восстановление мышц и связок; *Ускоренное достижение желаемых результатов от тренировок; *Красивые контуры тела; *Гладкая и упругая подкожно-жировая клетчатка и кожа; *Здоровая спина с равномерным тонусом мышц

Адрес: Пр.Гагарина, 66 Соцсеть: vk.com/aid_for_body_nn Звоните: 8-904-907-33-99

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ

ДЖУМАНДЖИЯ

ОГРОМНЫЙ ЛАБИРИНТ
МНОЖЕСТВО АТТРАКЦИОНОВ
БАТУТНЫЙ ПАРК
ИГРОВЫЕ АВТОМАТЫ
3 КОМНАТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ
ДЕТСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

+7(902)686-44-33
8(831)265-30-65

JUMANJIA-PARK

JUMANJIA-PARK

WWW.JUMANJIA-PARK.RU

ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82

Реклама

Реклама

ВОЙНА ВНУТРИ ЧЕЛОВЕКА КАК ТРЕНД СОВРЕМЕННОСТИ:

ПРИЗНАКИ, ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ



ИРИНА
КАЛОХИНА,
инструктор
Тета-Хилинг



Сложно не заметить, что уровень агрессии в обществе сильно вырос в последние годы. Люди противостоят друг другу, соревнуются, копят обиду, стремятся посильнее задеть... Одна из главных причин этого – война внутри самих людей: одна часть личности не принимает, осуждает, борется с другой. Об этом явлении, его причинах и последствиях, мы поговорили с инструктором Тета-Хилинг, практиком Рейки Ириной Калохиной. По ее словам, одна из враждующих сторон внутри человека всегда отображает его душевную сущность, знающую свое истинное предназначение, которое необходимо реализовать. И внутренние войны не только порождают проблемы, но и способствуют переходу личности на новый уровень жизни.

УНИЧТОЖЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Для раскрытия сути внутренней войны отлично подойдет случай из практики нашего эксперта. Однажды к Ирине обратилась женщина, работающая в Израиле санитаркой. Она постоянно конфликтовала с коллегами, а точнее, они ее гнобили (даже били) и не получали в ответ существенного отпора. В болезненных ситуациях

девушка просто замирала, накапливая ярость и обиду в себе. В свою очередь, это породило бессознательный конфликт: одна часть ее личности злилась на другую за то, что она такая слабая и не может за себя постоять. Собственно, это и есть наглядный пример внутренней войны.

В данном случае она переросла в борьбу с собственным телом: то девушка падала на ровном месте и разбивала колени, то при повороте корпуса у нее заклинивало спину и шею, то еще что-нибудь. Ее общее физическое состояние било тревогу: ментальное тело будто бы мстило телесной оболочке, непосредственно контактирующей с внешним миром, за беспомощность. А причиной такого положения вещей являлась заложенная еще в детстве программа «Я жертва». Она прогрессировала в течение жизни, притягивая определенные ситуации, еще сильнее усугубляющие внутренний конфликт...

После общения с Ириной жизнь женщины поменялась. С помощью техник Тета-Хилинг получилось распознать негативные убеждения, формирующие события вокруг нее, и заменить их на конструктивные в очень быстрые сроки.

Удалось выявить и предназначение героини: оказалось, она обладала даром исцеления и ясновидения, и ее миссия – применять этот дар для помощи людям (собственно, она уже интуитивно шла по этому пути, устроившись на работу в госпиталь, но застряла на низовом уровне). Познав истинные потребности, сменив убеждения, девушка остановила внутреннюю войну, сделала большой шаг к обретению состояния гармонии. Примерно в течение месяца наладились ее отношения с коллегами, а постоянные боли в разных частях тела ушли.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

В Тета-Хилинге есть такое понятие, как «божественное расписание». По словам Ирины, душа перед воплощением в физическом теле определяет основные задачи для выполнения в материальном мире, обозначает ключевые точки, которые необходимо пройти в процессе развития. Собственно, прохождению этих точек и есть божественное расписание. С помощью того же Тета-хилинга его можно осознать.

Очень часто, достигнув какого-то ключевого момента своей жизни, мы не используем его, остаемся на прежнем уровне развития. «В таких случаях часть внутри нас, «ответственная» за реализацию предназначения, начинает давать нам подсказки, намеки, – говорит Ирина. – Как правило, это какие-то негативные события, ощущения, проблемы в разных сферах жизни (отношения, финансы и т.д.), побуждающие остановиться, разобраться в себе, задуматься, на правильном ли ты пути. Иногда, чтобы человек что-то осознал, требуется его погружение на самое дно (очень тяжелые испытания, потери), что и произошло с нашей героиней. Созданные, по сути, для нашего развития внешние проблемы, конфликты порождают внутреннюю войну, в которой сторона, «отвечающая» за «божественный путь» борется со сторонами, уводящими на ложные дороги. От исхода войны и ее длительности зависит будущее человека: иногда внутриличностная битва и связанное с ней сильное напряжение длится до конца жизни. Когда же ты осознаешь свою божественную суть в важной точке жизненного пути, то война прекращается: наступает временная гармония – до следующего периода, в котором потребуются перейти на новый уровень».

Отметим, что внутренняя война зачастую является мощным толчком к достижению больших целей (правда, далеко не всегда успех является синонимом счастья). Можно привести в пример школьника, чьи родители постоянно побуждают во что бы то ни стало добиваться хороших оценок. Одна часть его подсознания сопротивляется этому, но вторая, как правило, превалирует: нужно быть хорошим в глазах мамы и папы, доказать, что «я хороший» и, в частности, лучше одноклассников, которых периодически ставят в пример. Повзрослев, усилием воли он поступает в престижный вуз, далее – устраивается на хорошую работу... Вроде бы, это успех, но состояния гармонии, удовлетворенности нет: вместо этого – постоянное напряжение. И здесь многие не понимают, что в их жизни что-то не так, ведь с течением времени они перестают ощущать истинные потребности. Только серьезные физические недуги, развившиеся из-за длительного напряжения, стресса, сигнализируют о наличии глубинных психологических проблем. Вообще, по словам Ирины, любая болезнь – это, по сути, результат войны внутри человека. Чем дольше длится

КОНСТАНТИН СИДОРКОВ, директор событийных проектов VK

О месте проведения VK FEST:
- Раньше VK FEST проходил только в Питере. А решение проводить фестиваль в других городах созрело в период пандемии. В 2020-ом году мы организовали online-фестиваль, после которого на нас посыпались просьбы провести событие в других местах России. Вообще моя мечта - сделать месячный VK FEST во всех крупных городах страны: нужно только больше сил и ресурсов.

Про выбор артистов:
- Составляя лайнап, мы, прежде всего, ориентировались на хит-парады, топ-листы внутри соцсети «ВКонтакте», на то, как активно артисты ведут свои страницы в VK и как общаются с аудиторией. Отмечу отдельно, что на Фиолетовой сцене собраны музыканты с пока не очень громкими именами. Мы видим особую миссию в популяризации молодых талантов.

VK FEST 2022

Константин Сидорков

Стр. 16-17

Фото с одного из дней VK FEST. Остальные - в группе vk.com/alfalifenn

Про отсутствие западных артистов на VK FEST:
- Мы принципиально не привозим и не будем привозить иностранных музыкантов. Хочется развеять стереотип, что без западных хэдлайнеров невозможно сделать крутой и многолюдный фестиваль. Нам нравится наблюдать, как российские музыканты буквально растут на наших глазах.

«боевые действия», тем плачевнее исход.

Типичный пример, иллюстрирующий вышесказанное – директор огромной компании, клиентка нашего эксперта: у нее в 40 лет выявили рак. В ходе сессии с Ириной выяснилось, что она всю жизнь предпринимала усилия, стремительно двигалась по карьерной лестнице, чтобы доказать свою состоятельность отцу, заслужить его любовь. «Женской природе в целом чужды достигаторство и борьба, - отмечает Ирина. – Родившимся в женском теле нужно учиться наслаждаться жизнью, расслабляться».

С целью побороть рак к нашему эксперту приходил и другой клиент – 60-летний мужчина, достаточно долго пытавшийся убедить, что в его жизни все хорошо (но онкология на пустом месте не развивается!). В итоге, выяснилось, что все эти годы он жил ради других, пытался оправдать ожидания жены, детей, коллег, а свои потребности не реализовывал. И, кстати, именно то, что современные люди очень плохо чувствуют свои желания, является причиной огромного числа случаев пребывания в состоянии внутренней войны, перетекающей во внешние конфликты. **Непонимание, чем заниматься в жизни, постоянные соскоки с одного увлечения на другое (толком ничего не освоив), нетерпеливое ожидание выходных из-за отсутствия удовольствия от рабочего процесса – все это маркеры той самой внутренней войны и того, что требуется что-то менять.**

Неуверенность в себе, чрезмерная ревность – это тоже о конфликте в подсознании. Кстати, среди клиентов Ирины Колохтиной немало звезд шоу-бизнеса: удивительно то, что, при всем их умении держаться на публике, они часто страдают именно из-за неуверенности, а также из-за того, что вынуждены носить образы, маски, не соответствующие их внутренним ощущениям. Эта ментальная борьба с самим собой забирает очень много энергии.

ФАКТОРЫ, УСУГУБЛЯЮЩИЕ ВНУТРЕННЮЮ ВОЙНУ

Помимо деструктивных убеждений, существует целый ряд факторов, провоцирующих внутренние конфликты. Это, к примеру, близкие родственники со своими интересами и мирозрением. Так, мать может упрекать, что «ты

занимаешься ерундой, пора найти нормальную работу», отец – давить, чтобы ты разделял его взгляды на жизнь и увлечения, жена – требовать «подсуетиться» - где-то взять дополнительные деньги, чтобы поехать в Сочи... **Находясь под постоянным моральным давлением, крайне сложно чувствовать, что ты хочешь на самом деле.**

Еще в современном мире имеет место переизбыток информации, что тоже сбивает с истинного пути. Соцсети являются одним из главных двигателей данного процесса. Они предлагают много «идеальных» образцов жизни, поведения, которым «нужно» следовать. В результате, многие гонятся за совершенно ненужными им вещами, пытаются кому-то подражать, вместо того, чтобы прислушиваться к себе, реализуют чужие потребности. А если не получается быть таким же «успешным» и «счастливым», как те, на кого ты равняешься, душевные переживания достигают невиданных масштабов.

И, конечно, большое количество агрессивных людей вокруг разжигают огонь внутри, особенно у тех, кто не достаточно уверен в себе и чувствует потребность кому-то что-то доказывать.

КАК ОСТАНОВИТЬ ВОЙНУ: ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ЭКСПРЕСС-СОВЕТЫ

Для того, чтобы слышать голос своей души, свои истинные потребности, следует чаще быть в тишине, в одиночестве, делать информационный детокс, ограничивать время, проводимое в тех же соцсетях. Очень позитивное влияние оказывает путешествие в одиночку.

Для достижения внутренней гармонии стоит учиться строить правильную коммуникацию с людьми. Многие элементарно не умеют разговаривать, рассказывать о своих чувствах. Во многих парах один партнер подавляет другого, а тот, в свою очередь, подстраивается. Ни о какой гармонии в таких отношениях речи быть не может. Если вы чувствуете, что вторая половина не дает вам делать то, что хочется, наберитесь смелости и без агрессии выскажите то, что вам не нравится. По-настоящему откровенный разговор способен расставить точки над «i»: либо люди расходятся (без войны, с уважением друг к другу), либо их отношения выходят на новый уровень.

Чтобы внешнее воздействие не нарушало вашу внутреннюю целостность, стоит научиться сильнее любить себя. Когда ты понимаешь, что ценен сам по себе, то все попытки окружающих вывести из равновесия окажутся тщетными: у вас просто не будет желания разжигать конфликт, пропуская тем самым негативную энергию в свою гармоничную ауру.

Чтобы синхронизироваться со своим божественным расписанием, нужно чаще задавать себе важные вопросы: «Кто я?», «Что я чувствую?», «Что хочу?», «Как сделать так, чтобы было еще лучше?»... И в целом для настройки внутреннего баланса, лучшего понимания себя можно попробовать какие-то из многочисленных энергетических и телесных практик, существующих сегодня.

Стоит воспользоваться и рядом экспресс-советов от Ирины Колохтиной, чтобы улучшить свое состояние здесь и сейчас. Так, если вам очень плохо, возникла ситуация, с которой невозможно справиться, выполните упражнение «Бессилие». Для начала упритесь руками в стену и со всей силы попытайтесь ее сдвинуть. Когда силы будут на исходе, ложитесь в положение звезды (это своего рода знак «Я бессилён»), расслабьте тело, входите в принятие бессилия, разрешите его себе и... наслаждайтесь им. Встаньте только в тот момент, когда будет достаточно, и захочется подняться и что-то делать. После этого и ваше состояние улучшится, и могут прийти ценные инсайты.

Для обретения большей уверенности рекомендуется смотреть в зеркало, танцевать и говорить: «Я люблю себя!» А чтобы осознать истинные потребности, можно взять лист бумаги и очертить на нем 3 колонки. В первой напишите все, что умеете делать (около 60 пунктов, например, готовить, писать стихи, мыть полы). Во второй столбце перепишите из первого то, что бы вы никогда не хотели делать (если бы была такая возможность). А в третий столбец из первого поместите 5 вещей, от которых поет ваша душа. Постарайтесь сделать из последних свои основные занятия, а все остальное делегируйте!

«И важно помнить: пока ваша душа находится в теле – все можно изменить!» - говорит Ирина.

ОБУЧЕНИЕ УНИКАЛЬНОМУ МЕТОДУ АКТИВАЦИИ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Тета-исцеление в Нижнем Новгороде

Вы научитесь:

- Легко погружаться в тета-состояние, из которого и происходят все исцеления
- Основам «чтения» человека и исцеления, созданию чувств
- Активировать ДНК, читать будущее, манифестировать
- Общаться со своими ангелами-хранителями

Вы узнаете:

- Что такое система убеждений
- О теории 7-ми планов бытия
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

Проводит
Ирина Колохтина,
инструктор
Тета-хилинг

Базовый курс
ThetaHealing™
30.09 - 2.10
с 10 до 18.00

Продвинутый курс
ThetaHealing™
7.10 - 9.10
с 10 до 18.00

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И СТОИМОСТЬ УТОЧНЯЙТЕ У ОРГАНИЗАТОРА: 8-905-665-3663





МИХАИЛ ЛОБКОВСКИЙ



Репортаж с VK FEST
на стр. 16-18

Пожалуй, самый известный психолог России о цели в жизни:

- Лично у меня ее нет. Есть только желания, которые я воплощаю в реальность, а так - просто живу здесь и сейчас, наслаждаюсь различными аспектами жизни, например, очень люблю девушек.

О тех, кто стремится любыми путями выйти замуж:

- Использовать парня (особенно, если он ничего плохого вам не сделал) для вступления в брак - это даже более цинично, чем когда мужчина использует женщину ради секса. В первом случае последствия намного серьезнее. Не нужно насильно тащить замуж тех, кто еще не готов, искусственно ускорять достижение

цели. Тем более не стоит стремиться поскорее обменяться кольцами, если вас что-то не устраивает в суженом. Так делают многие, а потом терпят партнера годами (чтобы только не остаться в одиночестве)... Вообще вопрос «Как выйти замуж?» - один из самых популярных в нашей стране. Я, кстати, так же никак не могу жениться: видимо, меня эта проблема тоже цепляет сильнее всего (смеется). На месте тех, кто озабочен данным вопросом, я бы нашел людей, которые были несколько раз замужем и внимательно к ним пригляделся. Они самые молодые и красивые на Земле? У них идеальное тело? Сильная харизма? Может, они звезды? Как правило, это не так. Но многие из тех, кто еще не замужем, занимаются самообразованием, испытывают стресс, думают, что они недостаточно красивы, умны и т.д. для брака. А истина в том, что замуж выходят не самые красивые, не самые яркие, не самые хорошо готовящие и убирающие. Дело здесь совсем в другом!

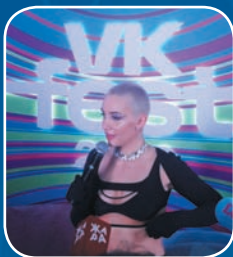
Об отличии психологов от коучей и Тони Роббинса:

- Психологи работают, прежде всего, с проблемами: тем, кто их не имеет, нет смысла к ним приходить. Коучи занимаются в основном людьми, у которых все в порядке, но они хотят достичь больших результатов. Коучи не обязаны иметь психологическое образование (по крайней мере, в нашей стране). На Западе коучи должны получать лицензию, и в целом коучиндустрия там очень развита. Есть даже специалисты - «чи-то проекты». Типичный пример - Тони Роббинс. В этом проекте много постановочного, от людей в зале до накладной груди у спикера. И это отлично работает вкупе с внешностью и харизмой Роббинса, но настоящим коучем я бы его не назвал. А еще знаменитый Уоррен Баффет сказал: «Никогда не спрашивайте советы у людей, которые зарабатывают меньше вас». Поэтому мне смешно, когда миллионер приходит с целью улучшить финансовое положение к коучу, чей доход во много раз меньше. Ровняться нужно на того, кто успешнее. Хотя для меня успешность - это то, насколько ты счастлив: к деньгам это не имеет никакого отношения...

Есть еще особый контингент - инфобизнесмены, зарабатывающие деньги на советах, которые по своей ценности недалеко ушли от гороскопов в глянцево-журналах. Ну, например, «если муж к вам охладел, насыпьте в ванну лепестки роз, поставьте свечи, и к вам вернуться сексуальные отношения». И ведь на ТАКОЕ есть спрос! Хочется в подобных случаях воскликнуть: «Люди! У вас мозг есть? Неужели вы не можете отличить нормальный продукт от посредственного?» Популярность подобных «тренеров» личностного роста можно объяснить тем, что они умеют находить и обрабатывать слабым духом людей, которые пытаются ухватиться за все, что, как им кажется, может их спасти (вернуть любимого, избавиться от хронических болезней и т.д.).

МИА ВОУКА, певица-блогер (сотни млн. просмотров на YouTube) про внешний вид артиста:

- Для певицы крайне важны не только вокальные данные и подача на сцене, но и то, как она выглядит. Это Баста может выйти в серой футболке и раскачать огромный зал. Девушкам нужно быть в эффективной, как правило, в облегающей одежде, из-за чего приходится постоянно проводить время в спортзале. Я, кстати, раньше была полной, стеснялась своего тела. Сегодня занимаюсь с дорогим фитнес-тренером, который не позволяет мне расслабиться, постоянно контролирует, что я ем. Если я съем хоть чуть-чуть лишнее, то быстро поправлюсь.



Сейчас жители городов уже живут дольше, чем их предки из 18-19-го веков. И прогресс на месте не стоит, в том числе меняются представления о том, как функционирует организм и почему он с годами изнашивается: люди будущего наверняка будут жить больше, как минимум, на десятки лет. Сегодня речь пойдет об анализирующей и корректирующей здоровье технологии, которой через какое-то количество лет, возможно, будут пользоваться почти все. Она работает с электромагнитными волнами, излучаемыми органами тела (у каждого здорового органа - своя постоянная частота колебаний). Программно-аппаратный комплекс, разработанный учеными, анализирует частоты, находит отклонения от нормы (то есть сбои в организме) и волновым воздействием восстанавливает идеальное значение колебаний. Таким образом происходит омоложение и восстановление всех органов и систем.

Подробности о данной революционной технологии, которой уже пользуется немало нижегородцев, мы узнали у представителей компании Business Process Technologies (BPT) - специалиста по биорезонансу Ирины Черняевой и директора шоурума BPT в Н.Новгороде Максима Козырева.

ЧАСТОТЫ КАК КЛЮЧ К ЧЕЛОВЕКУ И МИКРООРГАНИЗМАМ

Каждое живое существо на планете имеет свой диапазон частотных колебаний. Органы человека излучают от 1520 до 9460 килогерц, а патогены (грибки, вирусы, бактерии, черви) - от 100 до 900 килогерц. Частоты микроорганизмов впервые зафиксировал почти 100 лет назад американский инженер Роял Райф. Он же одним из первых в мире испытал эффект биорезонанса - воздействием электромагнитных полей на биологические объекты. Райф воздействовал на микроорганизмы колебаниями той же частоты, что они имели, только с разной интенсивностью: при очень большой интенсивности объекты погибали.

В течение десятилетий ученые изучали данное явление. Многие эксперименты доказали, что частотным излучением можно благотворно влиять на организм человека. И вот в конце 90-х, на основании многочисленных исследований биорезонанса, научно-производственное предприятие «Лидомед-БИО» под руководством ученого Владимира Черногубова создало прибор Life Expert Profi, позволяющий в течение нескольких минут снять данные со всех органов человека. В том числе он хорошо «видит» бактерии и вирусы (они ведь тоже изучают волны). А с помощью дополнительного портативного устройства Life Balance можно воздействовать на органы терапевтическими частотами, чтобы восстановить их нормальную работу. Одновременно с этим Life Balance с помощью других частот уничтожает патогены: это абсолютно безопасно, ведь даже у самого сложного микроорганизма частоты очень далеки от человеческих.

НЕЙРОСЕТЬ, ЗНАЮЩАЯ О ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ

Как известно, любое недомогание, каждый сбой в организме (а значит, и сбой частоты) имеет свою причину (или цепь причин). Так, активизация бактерий в теле тесно связана с ослаблением иммунной системы. Оно, в свою очередь, может стать следствием плохого питания, засорения токсинами, чрезмерного влияния электронных устройств и, конечно, психологических факторов, стресса. Чтобы основательно избавиться от симптомов, нужно разобраться в этом клубке. А еще, по словам наших экспертов, многие органы нашего тела связаны - находятся на одних меридианах (каналах, по которым течет энергия). Если в одном органе возникает проблема, то он начинает подпитываться энергией от другого, из-за чего последний становится слабее.

Во всех этих сложных связях теперь помогают разобраться IT-технологии. Сын создателя компании «Лидомед-БИО» Евгений Черногубов создал компьютерную программу с искусственным интеллектом, оперирующим огромным массивом клинических доказанных данных о функционировании организма человека. Сравнивая частотную карту конкретного человека с массивом данных о нормах и патологиях, нейросеть способна очень быстро найти проблемные зоны в организме и предложить корректирующее решение - спектр терапевтических частот.

Таким образом, на стыке науки и IT-технологий был создан единый программно-аппаратный комплекс и система восстановления организма под названием WebWellness. Около 6 лет назад компания Business Process Technologies запустила аппарат в массовую реализацию по всему миру. Уже сотни тысяч людей пользуются данной технологией, шоурумы BPT открылись уже в 40 странах, а один из них есть в Нижнем Новгороде. Важно, что аппаратный комплекс доступен для применения обычными людьми - любого возраста и профессии. Не обязательно ездить к узким специалистам для проведения исследования: каждый может самостоятельно снимать данные, а компьютер подбирает необ-

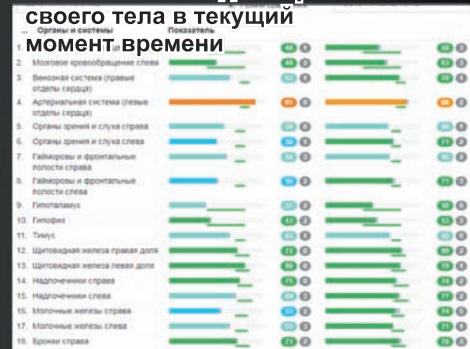


ПРОДЛЕНИЕ ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ БИОРЕЗОНАНСА

ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО УЖЕ В НИЖНЕМ



В отчете компьютерной программы (искусственного интеллекта) можно узнать детальнейшую информацию о состоянии каждого органа своего тела в текущий



ходимые человеку программы восстановления или профилактики. Это, помимо всего прочего, дает огромную экономию времени и денег!

WEBWELLNESS

КАК НОВАЯ ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Эффективность WebWellness подтверждается тысячами фактов (иначе система не набирала бы популярность столь стремительно). Так, Ирина рассказала один из последних случаев: она приехала к незнакомому ей человеку, подключила его к прибору, и программа в течение двух минут показала большие проблемы с позвоночником. Человек был удивлен, ведь его беспокоили боли именно там... А недавно к Ирине обратилась женщина, имеющая избыток сахара в крови. Маячила перспектива стать инсулинозависимой. Нейросеть подобрала для женщины специальную программу частот: буквально за несколько дней показатели сахара приблизились к нормальным! О таких случаях, со стороны похожих на чудо (хотя это чистая наука), наш собеседник может рассказывать бесконечно. Кстати, во времена пандемии программа помогла очень многим, особенно на этапе восстановления.

Анализ биологического возраста, выявление причин преждевременного старения, коррекция гормонального фона, работа по устранению причин лишнего или недостаточного веса, увеличение энергетических ресурсов организма, коррекция нарушения сна, формирование устойчивости к стрессам - это лишь некоторые из возможностей аппаратного комплекса. Важное его достоинство в том, что, в отличие от многих средств коррекции и восстановления, он способен точно воздействовать на проблемные зоны, не затрагивая здоровые.

Вообще команда журнала «Alfa Жизнь» знакома со множеством систем, анализирующих с помощью компьютерных технологий состояние организма. Но настолько масштабного и подробного анализа, какой дает программа

WebWellness, мы еще не видели! Вы сможете узнать много интересного буквально о каждом вашем позвонке! Кстати, система видит не только уже имеющиеся у вас недуги, но даже те, которые только зарождаются. Это дает возможность спрогнозировать будущее негативное развитие событий и начать применять меры уже сегодня.

Потенциально WebWellness может стать такой же полезной привычкой для современных людей, как чистка зубов. Примерная картина такая: ты просыпаешься, подключаешь датчики Life Expert Profi к телу, в течение 5 минут получаешь анализ состояния организма и уже подобранную индивидуальную частотную программу на текущий день. На следующие сутки алгоритм повторяется. Новая полезная привычка потенциально способна серьезно продлить активную жизнь!

Помимо индивидуальных программ, есть универсальные, способствующие улучшению состояния в определенной сфере: похудение, повышение энергии, выведение токсинов, уменьшение аллергических реакций... Для спортсменов будут полезны программы по улучшению выносливости, для детей - по лучшему усвоению информации и увеличению усидчивости, даже для домашних животных есть эффективные программы.

Отдельного внимания заслуживает раздел «Психосоматика», имеющийся в подробном отчете аппаратного комплекса. Как многие знают, именно стресс, психологические проблемы являются одной из главных первопричин сбоев в физическом организме. И программа описывает в данном разделе вероятный круг конкретных причин, изменивших частоту колебаний органов. Осознав эти причины, человек может устранить их самостоятельно или при помощи специалистов.

Кстати, аппаратный комплекс способен стать хорошим подспорьем для психологов: им будет

легче «добираться» до глубинных деструктивных установок клиентов, формирующих события в их жизни. Да и специалистам целого ряда профессий он станет отличным помощником. Так, массажисты, исследовав человека на аппарате перед сеансом, смогут определить его проблемные зоны, а затем уделить особое внимание именно этим точкам. А для распространителей различных БАДов WebWellness является настоящим клондайком: они смогут очень точно их подбирать под конкретных клиентов. А вообще в программе уже есть большая база БАДов, которые искусственный интеллект может посоветовать под определенную задачу.

Если вы хотите узнать, как в домашних условиях корректировать физическое состояние без посторонней помощи, сделать экспресс-анализ своего организма, или просто есть вопросы по работе программно-аппаратного комплекса, то свяжитесь с Ириной Черняевой по телефону 8-910-139-23-88. А еще по адресу Московское Шоссе, д. 167, корп. 5, домофон 58 компания ВРТ регулярно приглашает специалистов разного профиля, которые отвечают на вопросы гостей. Там же можно приобрести программно-аппаратный комплекс и другие продукты компании.



ПРАВИЛА БЫСТРОГО



Автор
ЕЛЕНА НЕЙМАРК,
телесный психолог

ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

У большинства людей отпуска и каникулы подошли концу - начался новый рабочий сезон. Самое время ставить амбициозные цели и двигаться к их достижению. О том, как воплощать мечты в реальность легче и эффективнее (и при этом не потерять время на реализацию чужих желаний), вы узнаете в данной статье.

РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ

У вас, как и многих других людей, наверняка есть не одно, а множество различных желаний. Помните, что всего сразу добиться невозможно: это все равно, что бежать одновременно во все стороны. Поэтому крайне важно уметь расставлять приоритеты при постановке целей. Для этого, к примеру, можно выписать на лист бумаги все актуальные желания. Попробуйте оценить в баллах значимость каждого пункта. А потом выберите цель, получившую наибольшую цифру.

При оценке важно учитывать следующие моменты. Во-первых, проанализируйте, насколько сильно вам хочется то, что вы написали. Во-вторых, представьте, сколько пользы в вашу жизнь может принести достижение данной цели. В-третьих, не забудьте учесть степень легкости воплощения желаемого. Последнее важно потому, что сильно влияет на нашу мотивацию. Если мы начинаем большой путь с успеха, то этот успех наполняет нас энергией: нам психологически будет проще приниматься за следующие начинания. Поэтому для разминки стоит выбрать и не очень важные, но легко и быстро

достижимые цели, чтобы насладиться успехом и зарядиться энергией.

НАГРАДЫ ЗА УСПЕХИ

Перед началом движения даже к маленькой мечте подумайте, как себя наградите, когда она воплотится в реальность. Может, вам хочется разделить ваш успех с кем-то (и если так, то как именно лучше это сделать?). Я рекомендую заранее поставить в известность людей, с кем бы вам хотелось поделиться успехом. Это будет дополнительным стимулом к достижению цели. А еще близкие поймут, какую именно поддержку вы ждете от них, и наверняка смогут ее оказать (и вы не обманетесь в ожиданиях). Если же вы все-таки не планируете ни с кем делиться, придумайте для себя поощрение. Это может быть, как какой-то подарок, так и просто встреча с друзьями – все, что доставляет удовольствие, но при этом связанное определенным образом с намеченной целью.

И, конечно, похвалите себя после достижения результата: особенно это важно тем, кто привык себя ругать (из-за низкой самооценки), кого родители не хвалили за успехи, а, наоборот, постоянно осуждали за провинности. Если вы из таких, то можно вспомнить человека из прошлого, который за что-то вас похвалил, и вам было это приятно. Представьте его и то, как он говорит вам приятные слова: примите их с благодарностью. Используйте этот образ сознательно несколько раз, а потом он уйдет на

уровень подсознания: вам станет проще получать удовольствие от сделанного.

ДЕТАЛЬНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Цель следует воспринимать как конкретный и достижимый проект. Чем более детально вы представите результат, тем с большей ве-

Часто ли вы задумывались о том, насколько объективно вы воспринимаете реальность? Сегодня в нашем обществе достаточно людей, живущих словно в параллельном, выдуманном мире: события, факты они воспринимают по-своему, «черным» видят «белым», сколько бы логичных и достоверных доказательств им бы не было предъявлено. Это яркие примеры сильного расхождения

реальностью вы его достигнете и тем больше удовлетворения получите в результате. Можно визуализировать свой день, наступивший после достижения мечты. Проживите его в своей голове во всех подробностях. Подумайте, что нового появится в вашей жизни, что вы будете делать по-другому, как на вас иначе будут смотреть близкие и знакомые. Так вы примерите результат на себя и, возможно, даже разочаруетесь в своей цели (и сэкономите время, которое можно потратить на достижение чего-то действительно ценного).

Если же цель оказалась действительно значимой, то эффект визуализации стоит усилить affirmациями. Их можно с легкостью найти в интернете, но, конечно, лучше придумать свои. Скорее всего, вам подойдут высказывания, синонимичные следующим фразам: «Ты важна (важен)», «Ты имеешь право быть», «Ты можешь говорить о своих чувствах», «Ты справишься», «У тебя есть все для успеха». Кстати, когда вы проживаете свой будущий успешный день в деталях, ощутите новые мысли и чувства, то станете чаще замечать признаки желаемого будущего в настоящем.

ОТСТРАНЕНИЕ ОТ ЧУЖИХ ЦЕЛЕЙ

Людям свойственно «заражаться» чужими желаниями, особенно в современном мире соцсетей. Нам кажется, что другому человеку живется хорошо потому, что у него есть нечто, чего нет у нас. На самом деле мы точно не знаем, действительно ли ему хорошо, или, как сегодня часто бывает, он лишь показывает позитивные грани своей жизни - при наличии гораздо большего количества негативных. А наш мозг мыслит так: «Этот человек улыбается, значит, он счастлив. Пойдем и сделаем также!»

Не совершайте распространенной ошибки - не привлекайте в вашу жизнь что-то внешнее как конечную цель (муж, ребенок, работа, отношения, деньги...). Постоянно анализируйте, что получите в результате достижения «популярной» цели, как изменится ваша жизнь, проживайте последствия в своем воображении. Поверьте: то, что кажется прекрасным в общих чертах, при детальном рассмотрении часто теряет свою привлекательность. А, бывает, и наоборот: что-то незначительное способно принести много полезных изменений.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

1. Цели - это хорошо, но не надо в них чрезмерно углубляться и жить только мечтами. Поставили, спланировали и... живите настоящим, шаг за шагом двигаясь к осуществлению мечты.
2. Будьте благодарны тому, что у вас есть. Учитесь видеть то хорошее, что присутствует в вашей жизни, и опирайтесь на это.
3. Наведите порядок на рабочем месте, в доме и в голове: это связанные вещи.
4. Умейте просить помощь. Вы и ваши ресурсы - это прекрасно, но часто для успеха нужна помощь окружающих.
5. Окружите себя приятными вам людьми, результатами и впечатлениями. Помните: подобное привлекает подобное.

ЕЛЕНА НЕЙМАРК

ОРКТ-практик и телесный психолог

“Если вы устали бороться с тревожными мыслями, запутались в клубке проблем и ищите выход, хотите обрести веру в свои силы, обращайтесь! Я помогу перестать тревожиться и начать жить!”

В работе используются методы ориентированной на решение краткосрочной терапии (ОРКТ) и телесной терапии, комбинированные техники - под запрос и индивидуальные особенности клиента



Реклама

ЗАПИСЬ НА ОЧНЫЕ И ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦИИ:



8-996-066-4077

восприятия с реальностью. Но и более-менее разумные, ментально здоровые люди так же видят окружающий мир не полностью объективно, а через своего рода призму, основанную на предыдущем опыте. В психологии это явление определяется понятием «когнитивная схема», под которой понимается совокупность сознательных и бессознательных представлений человека о том, кем он является, каков мир вокруг него и что можно от него ожидать. Это некий шаблон, упрощающий восприятие очень сложной действительности, помогающий принимать быстрые решения. Но, если данный шаблон включает какой-то негативный опыт, то появляются и развиваются ловушки сознания - так называемые «когнитивные искажения»: человек видит мир не таким, какой он есть, действует, исходя из ложных представлений о нем, что часто приводит к неудачам, болезням, конфликтам, депрессии. В данном материале вы узнаете о самых распространенных когнитивных искажениях, о том, как они влияют на жизнь, и о том, как начать видеть ситуации, события объективно.

Давайте представим, что бы было, если когнитивных схем - тех самых преломляющих и упрощающих мир фильтров - не существовало бы? Мы бы все каждый раз заново оценивали ситуации, в которые попадали в течение жизни, анализировали множество второстепенных деталей. Это не только огромная потеря времени, но и постоянный стресс, мощнейшая нагрузка на мозг: он бы не успевал справляться с обилием информации и формировать устойчивое отношение к событиям. То есть когнитивные схемы - это отличный адаптивный механизм. Здесь стоит вспомнить менеджеров, делающих звонки по заготовленным скриптам. Конечно, можно каждый раз вести разговоры по-разному, подстраиваться под настроение конкретного человека и т.д., но намного эффективнее придерживаться плана, основанного на собственном и чужом опыте. **Если человек уделяет время саморазвитию, набирается полезного опыта, постоянно совершенствуется, то позитивных схем в его подсознании будет все больше и больше.** Это позволяет легче и быстрее справляться с трудностями, принимать верные решения.

Но часто бывает, что в когнитивные схемы внедряются дисфункциональные убеждения, что в дальнейшем ведет к искажению восприятия действительности. Они могут быть вызваны определенной цепью ситуаций или даже одним очень сильным событием. Например, девушку бросает парень, которого она сильно любила, или у нее умирает родной человек. После этого у нее в подсознании может засесть установка: «Сильно сблизиться с людьми нельзя, потому что это приносит страдания». И теперь ей будет очень сложно открываться, давать волю своим чувствам в отношениях, она станет отталкивать от себя даже тех мужчин, которые ей сильно нравятся и которые искренне к ней относятся. **Мы хорошо видим здесь, как реальность в глазах девушки воспринимается предвзято, искаженно. В целом для большинства когнитивных искажений характерно пропускание положительных и сосредоточение на отрицательных сторонах того или иного события.**

ВИДЫ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Специалисты в области психологии выделяют целый ряд видов когнитивных искажений. Раскроем подробнее некоторые из них. Оцените, имеют ли они место в вашей жизни или в жизни ваших близких и знакомых.



Не терпится
дочитать
до конца?
Полная статья
здесь



Продолжение в следующем выпуске

Долженствование. При этом искажении человек имеет жесткие убеждения, что он должен поступать определенным образом (и никак иначе), и ждет этого же от окружающих. Индивид имеет представление об определенных правилах поведения, от которых отступать нельзя. Это приводит к тому, что человек упускает в жизни массу возможностей, не укладываящихся в «правила», а также к регулярным конфликтам с людьми, не соответствующими представлениям, к стрессу из-за невозможности всегда сделать так, как «должно быть». **Людям с таким искажением очень сложно жить в моменте, здесь и сейчас, принимать эффективные интуитивные решения.** Они будут пытаться доводить работу до идеала, тратить на это много времени и нервов, хотя объективно для достижения цели достаточно и 10% предпринятых усилий.

Катастрофизация. Человек фокусируется на ожидании наихудшего (как правило, маловероятного) сценария развития событий, игнорируя другие, даже более вероятные возможности. **Здесь уделяется неадекватно большое внимание ошибкам, слабым сторонам, угрозам. Соответственно, преимущества и возможности выпадают из поля зрения.** Конечно, с такой установкой очень сложно достигать успеха в жизни, заниматься бизнесом, начинать новые большие проекты. И жизнь будет наполнена постоянным стрессом. Боязнь летать на самолетах, кстати, является типичной катастрофизацией. Данное искажение ведет к тому, что человек многое в жизни НЕ сделает, НЕ попробует, НЕ познает. Можно взять для примера убеждение многих стеснительных мужчин: «Если я подойду к девушке знакомиться, и она мне грубо откажет, то я

никчемный». А если объективно оценивать ситуацию, это может показывать совершенно разные вещи, от плохого настроения дамы именно в этот момент до сильной влюбленности в какого-то другого мужчину. Но из-за неадекватной оценки реальности, из-за «превращения в катастрофу» рядовой ситуации парень может навсегда запретить себе подходить к красивым девушкам.

Дихотомическое (черно-белое) мышление. События воспринимаются исходя из двух противоположных оценок, минуют истинные оттенки. Пожалуй, главный девиз людей с таким искажением сознания - «Все, или ничего». Конечно, такая установка ведет к обеднению повседневной жизни, упущению массы возможностей. А еще из-за нее человек часто не видит подводных камней тех или иных ситуаций. Допустим, девушка решает для себя, что выйдет замуж исключительно за очень богатого мужчину, который ее будет полностью обеспечивать (или она останется одна). Во-первых, она так может прождать очень долго, упуская много приятных романтических моментов в жизни и, возможно, настоящую любовь. Во-вторых, после достижения желаемого, через какое-то время может прийти осознание, что богатые часто предпочитают девушек помоложе и посвежее, и ее избранный один из таких: даже если она формально продолжит оставаться женой, подлинного счастья ощущать не будет...

Реклама



ОЛЬГА ВИХАРЕВА
Психолог, специалист по когнитивно-поведенческой терапии

ПОМОГУ ТЕМ, КТО:

- чувствует, что постоянно "ходит по кругу"
- мечтает поменять свою жизнь в лучшую сторону, но не знает как
- хочет уменьшить количество стресса и тревоги в жизни
- желает найти когнитивные искажения, являющиеся причиной отсутствия денег, проблем в отношениях и со здоровьем

+7-902-686-3855

[VK.COM/VIKHAREVAOLGA](https://vk.com/vikharevaolga)



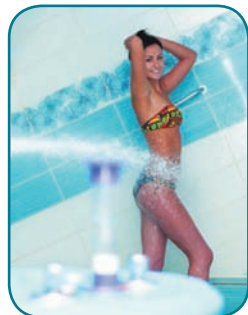
Автор
**МАРИЯ
КОЧЕТОВА,**
специалист по
ребалансингу
и/вату

ТОП ВОДНЫХ ПРОЦЕДУР ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Как известно, вода играет огромную роль в жизни человека. Собственно, мы на 80% из нее состоим, и уже написано миллионы статей о пользе и нюансах употребления жидкости. Внешнее соприкосновение воды с телом так же дает немало позитивных эффектов. К сожалению, море не всегда под рукой, да и лето не всегда за окном. Но, к счастью, человечество придумало целый ряд техник и устройств, позволяющих круглогодично использовать волшебную силу воды для оздоровления, релаксации и даже психологического восстановления. Представляю вашему вниманию пятерку небанальных и полезных способов перезагрузиться с помощью H₂O в городских условиях. Только не забудьте, что почти все они имеют противопоказания, поэтому лучше проконсультироваться со специалистами.

ДУШ ШАРКО

Изобретен французским врачом Жаном Мартеном Шарко в 19-ом веке. Он, помимо всего прочего, был психиатром, являвшимся учителем знаменитого Зигмунда Фрейда. В процедуре есть оператор, который управляет потоком воды из шланга. Он направляет мощный поток в тело человека, стоящего на расстоянии 3-4 метров, переходя от ног к голове и обратно. Сначала идет горячая вода, разогревающая ткани, а затем холодная. Длится процедура от одной до семи минут, в зависимости от задач и физических кондиций человека.



Под действием ударной водной струи активизируется ток крови и лимфы по сосудам, увеличивается количество функционирующих капилляров, в результате чего кровь лучше питает органы, снабжая их кислородом и необходимыми для полноценной жизни веществами. Контраст температуры воды тонизирует, оказывает общеукрепляющее действие. Также душ Шарко вызывает изменения в мускулатуре, нервной системе, артериальном давлении.

ЖЕМЧУЖНАЯ ВАННА

Данная гидромассажная процедура была очень популярной в советских санаториях, а своими корнями уходит в древние времена. Сегодня она есть в меню многих спа-салонов. Здесь используется целебный эффект соеди-



нения воды и пузырьков воздуха. Пузырьки формируются за счет прохождения струи воздуха через специальную решетку под высоким давлением. При их столкновении с телом происходит массажный эффект, а благодаря активному движению воды стимулируются обменные процессы в тканях. Чем-то жемчужная ванна напоминает джакузи, только она намного полезнее. Например, процедура очень помогает при стрессе, нервном напряжении, переутомлении и тем, кто много времени проводит на сидячей работе. Ускоряется метаболизм, улучшается сон, и кожа становится более упругой. Проводится жемчужная ванна около 15 минут.

БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ (ПРОЦЕДУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД)

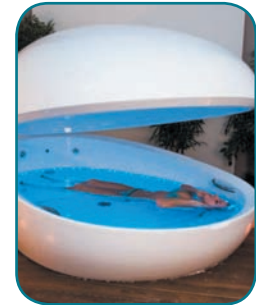
О целебных свойствах минеральной воды греки и египтяне знали еще 700 лет до нашей эры, любили купаться в природных горячих источниках. Человеку вообще свойственно тянуться к горячим ваннам. А сегодня придумано множество практик и технических устройств, усиливающих эффект от соприкосновения с минеральной водой. Люди принимают



теплой системой, при нарушении обменных процессов и в области гинекологии.

ФЛОАТИНГ

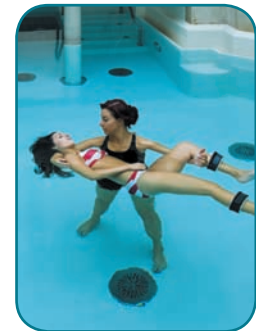
Его придумал в 1954 нейропсихолог Джон Лилли во время исследования состояния мозга человека в условиях отрыва от информационных потоков внешнего мира. На экспериментах людей помещали в состояние сенсорной депривации – полной изоляции от физических раздражителей. Выяснилось, что такие условия производили множество положительных изменений - и на физическом уровне, и на уровне сознания. Флоатинг представляет собой процедуру, которая проходит в большой ванне или капсуле, наполненной раствором английской соли. Погруженное в раствор тело пребывает в состоянии, близком к невесомости. Ну, а чтобы вода минимально ощущалась кожей, ее нагревают до температуры тела. Каждая мышца и связка испытывает блаженный эффект, что практически невозможно во время сна или на массажном столе. Особенно это полезно для мышц позвоночника и шейного отдела, находящихся под постоянным напряжением в повседневности.



Во время левитации в соляном растворе разглаживаются морщинки, нормализуется питание клеток, улучшается цвет лица, уменьшается проявления целлюлита. Флоатинг - это отличный вариант медитации, особенно для тех, кто только осваивает медитативные практики, ведь отсечение от внешних раздражителей создает все необходимое для достижения нужного состояния... Обычно процедура длится от 1 до 3 часов.

ВАТСУ

Самая новая из процедур в данном топе: встречается гораздо реже, чем вышеперечисленные методы. Ватсу зародилось в 1980 году в США как нетерапевтическое направление для поддержания хорошего самочувствия и расслабления. Автор методики, американец Гарольд Далл, перенес техники японского массажа «шиatsu» в воду термальных источников. Сеанс проводится в теплом бассейне (33-35 градусов) в течение одного часа сертифицированным терапевтом. На человека перед сессией ватсу одеваются флотасы — специальные поплавки на ноги для удержания конечностей на поверхности воды. Типичный сеанс включает в себя массаж, вытяжение мышц и мобилизацию суставов.



Сегодня ватсу набирает популярность во всем мире. Его применяют и в восстановительной медицине, и в спа, и в спорте. Особенно метод полезен для людей с синдромом хронической усталости, испытывающим сильное повседневное напряжение. В целом ватсу можно назвать терапией души: расслабление идет не на поверхностном, а на глубинном уровне. Во время сеанса происходит выравнивание всех структур тела и глобальная эмоциональная разгрузка. Происходит перепрошивка нервной системы: легко и быстро образуются новые нейронные связи в мозге. Человек может обрести новое качество ощущений и мышления.

Реклама

ВАТСУ

ТЕЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ В ВОДЕ | МАССАЖ В ВОДЕ
ГЛУБИННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ | СНЯТИЕ СТРЕССА, УСТАЛОСТИ
ПЕРЕЗАГРУЗКА УМА И ТЕЛА

Запишись на сессию
или подари сертификат
любимому человеку!

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ - 1 ЧАС
ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ - 33-35°
АДРЕС УТОЧНЯЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ВАТСУ МАРИЯ КОЧЕТОВА: 8-930-8081-212

В повседневной жизни мы постоянно встречаем людей, выделяющихся своей эмоциональностью. Они переживают из-за того, до чего большинству нет дела, выразительно проявляют радость и часто не могут сдержать слез, уделяют чрезмерное влияние мелочам, склонны к резкой смене настроения, непредсказуемы в словах и поступках, остро реагируют на критику. Порой они кажутся окружающим странными и сумасшедшими. На самом деле с ними все нормально: это просто высокочувствительные люди (ВЧЛ). К слову, в нашем обществе их немало - около 20%. Их поведение и мировосприятие обуславливается физиологическими причинами: научные исследования доказали, что у них по-другому функционирует нервная система, иначе работает мозг, иная скорость и глубина восприятия сигналов из окружающей среды. Клинический психолог, регрессолог, гипнотерапевт Валентина Полякова раскрыла «Alfa Жизни» основные особенности ВЧЛ, рассказала, какие преимущества они имеют перед остальными, и как их можно использовать, а также дала экспресс-советы, как чувствительным (да и обычным) людям оперативно вывести себя из состояния стресса. Данная статья будет полезна, как самим ВЧЛ (наверняка среди читателей их немало), так и тем, кто с ними регулярно взаимодействует (чтобы лучше их понять и построить гармоничные отношения).

«Высокочувствительные люди не всегда ярко проявляют себя: их, бывает, сложно отличить от большинства. И одна из причин этого - социум, который заставляет вести себя определенным образом, держать в рамках, подавлять эмоции и потребности, - говорит Валентина. - Многие ВЧЛ думают, что с ними что-то не в порядке, пытаются подстроиться под чужие ожидания. А все идет еще с детства, когда человеку постоянно говорили: «Не плачь!», «Не ори!», «Терпи!», «Будь смелым!», «Делай, как все!» - и он, в результате, замыкался в себе».

ВЧЛ и без того волнуются, испытывают стресс чаще остальных. А, если их еще терзают внутренние противоречия, связанные с необходимостью подстраиваться под социум и вести себя «правильно», то это прямой путь к депрессии, самоедству, букету психосоматических заболеваний. Но если ВЧЛ разрешат себе быть такими, какие они есть, и научатся стабилизировать свое внутреннее состояние в стрессовых ситуациях, то смогут извлечь максимум из преимуществ,

ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ

Продолжение на стр. 18

ИХ ПРОБЛЕМЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА

которыми их наградила природа, сделать свою жизнь более наполненной и гармоничной, чем у большинства «обычных» людей. Валентина здесь приводит пример с велосипедом и высокоскоростным автомобилем. Вторым транспортным средством намного сложнее управлять, но если научиться, то уровень жизни возрастает многократно. ВЧЛ, по сути, являются обладателями мощного авто - им только требуется стать хорошими «водителями».

ВЧЛ В РАБОТЕ И ОТНОШЕНИЯХ

Особенностью высокочувствительных людей является то, что им обычно нужно больше времени для обработки информации, но при этом они способны проводить более глубокий анализ, находить такие тонкие нюансы, на которые мало кто обратит внимание. Последнее качество, к примеру, очень полезно в профессии юриста, при работе с договорами. ВЧЛ будет уместно взять на важные переговоры (просто посидеть - понаблюдать), чтобы после их окончания принять наиболее взвешенное решение. Высокочувствительные люди хорошо распознают ложь, обладают сильной интуицией, умеют предугадывать события.

Умение замечать самые мелкие детали способно сделать ВЧЛ экспертами в целом ряде сфер: музыке, искусстве, парфюмерии, моде, психологии, телесных практиках... Это будут отличные художники, критики, криминалисты,

аналитики, кризисные менеджеры. А сложности ожидают ВЧЛ в деятельности, подразумевающей большую интенсивность, напряжение, многозадачность, необходимость быстрой обработки информации. Когда поступает много информационных сигналов, это сбивает высокочувствительных людей при выполнении текущих задач, удаляет от достижения намеченной цели. Поэтому, к примеру, менеджерами по активным продажам им лучше не работать. Определенные проблемы ВЧЛ будут испытывать при работе с большим количеством детей (даже, если это приносит удовольствие).

Быть главным организатором крупных мероприятий, подразумевающих большой объем напряженной работы - это, пожалуй, не для ВЧЛ. А вот в качестве одного из членов орг-команды, имеющего определенный круг функций, такой человек блестяще проявит себя, сможет найти нестандартные решения задач, обнаружить подводные камни. Таким образом, ВЧЛ могут стать конкурентным преимуществом любого проекта. Другое дело, что ВЧЛ сложно сразу проявить себя, свои таланты (из-за чего многие из них терпят неудачу на разного рода собеседованиях): нужно сохранять терпение и дать время им раскрыться. И еще их не стоит чрезмерно контролировать, ограничивать в выполнении задач: это вызовет лишь напряжение, мешающее эффективно сделать работу.

Валентина Полякова Психотерапевт, гипнолог со стажем более 10 лет

«Какие проблемы вы можете решить с моей помощью?»

- Автор пяти книг по регрессивному гипнозу и методикам личного роста и самосовершенствования

- Член American Alliance of Hypnotists, International Society of Hypnosis и Восточноевропейской ассоциации гипнотерапевтов и клинических психологов

- ТОП-10 психологов РФ по результатам премии "Главные Женщины России 2021"

- Специализируется на эмоциональных расстройствах, устранении вредоносных убеждений, обретении смыслов и коррекции поведенческих реакций

Нарушения самовосприятия
Неуверенность в себе, невозможность справиться с эмоциями...

Карьера и отношения
Невозможность наладить эти сферы жизни и достигнуть в них желаемого благополучия

Депрессия

И другие!

Панические атаки

Нарушение сна

Тревожное расстройство

Хронический стресс, прокрастинация

Хроническая боль и усталость



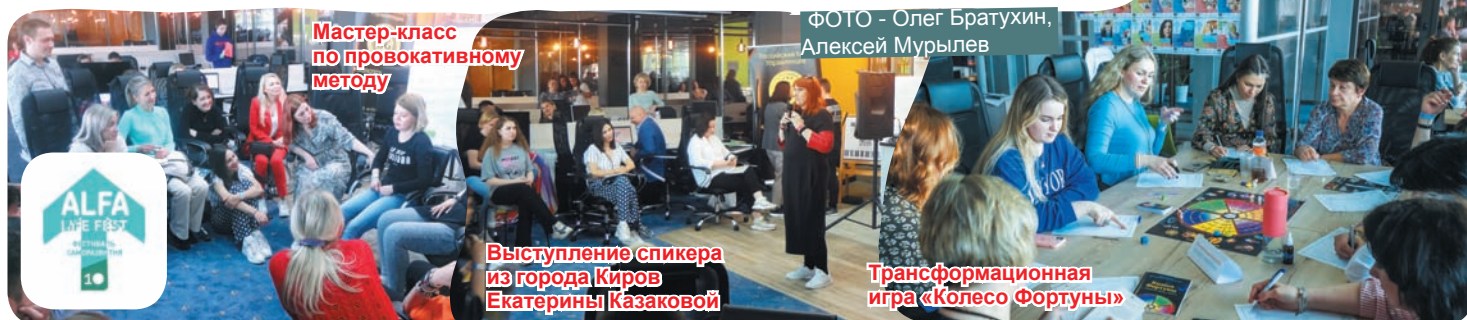
+7 920 05 05 130 ул. Нестерова, 9

valentina-polyakova.tilda.ws regipnoz.ru

ALFA LIFE FEST 10:

КАК ПРОШЛО ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИИ?

В самом конце прошлого рабочего сезона в коворкинге «Вместе» прошел десятый, юбилейный фестиваль саморазвития Alfa Life Fest, организуемый журналом «Alfa Жизнь» и уже полюбившийся многим нижегородцам. Он объединил лучших нижегородских и иногородних специалистов и самые прогрессивные психологические, духовные, оздоровительные концепции, существующие сегодня. С 11.00 до 21.00 участники побывали на множестве мастер-классов (всего их было больше 40) по достижению успеха, самопознанию, отношениям, развитию тела. Были как постоянные посетители фестиваля, давно воспринимающие его как праздник, так и новички, впервые открывавшие для себя сферу саморазвития. Гости фестиваля - совершенно разные люди (по возрасту, роду занятий, характеру, стилю и т.д.). Пожалуй, главное, что их объединяет - стремление постоянно идти вперед, хотя бы в мелочах, но меняться к лучшему, узнавать что-то новое, а не сидеть дома на диване, убивая время в соцсетях.



Мастер-класс
по провокативному
методу

ФОТО - Олег Братухин,
Алексей Мурылев

Выступление спикера
из города Киров
Екатерины Казаковой

Трансформационная
игра «Колесо Фортуны»

«Сегодня в Нижнем проводится масса мероприятий, связанных со сферой саморазвития. Нам приятно быть одними из зачинателей этого лавинообразного процесса: знаем, что на нас многие равняются, - делится один из организаторов ALF, редактор журнала «Alfa Жизнь NN» Олег Братухин. - И мы не стоим на месте, стараемся, чтобы, как можно больше людей уходили домой с восторженными чувствами. Главное, на что мы делаем акцент - программа мастер-классов (в этом году, она была пожалуй, самой качественной и разнообразной за все время). Мы не берем все подряд, а стараемся знакомить людей с чем-то по-настоящему новым, прогрессивным, эффективным решающим проблемы и меняющим жизнь. И всегда тесно работаем с тренерами над программами мастер-классов - стремимся сделать их еще интереснее и полезнее. Наверное, это ключевое отличие ALF от других фестивалей. Ну, и, конечно, Alfa Life Fest - это про удобство и комфорт во многих отношениях».

Ряд тренингов ALF был посвящен улучшению коммуникации с окружающими. Так, **Ксения Малышева** провела совмещенный с нетворкингом мастер-класс с говорящим названием «Обаять за 3 минуты: как легко расширить круг знакомств для взаимовыгодного сотрудничества». Участники узнали много полезных лайфхаков завязывания бизнес-знакомств в условиях ограниченного времени. А бизнес-тренер **Ольга Белова** поведала, как выходить из большинства конфликтов (а это неизбежная

составляющая нашей жизни) победителем - максимально эффективно и экологично.

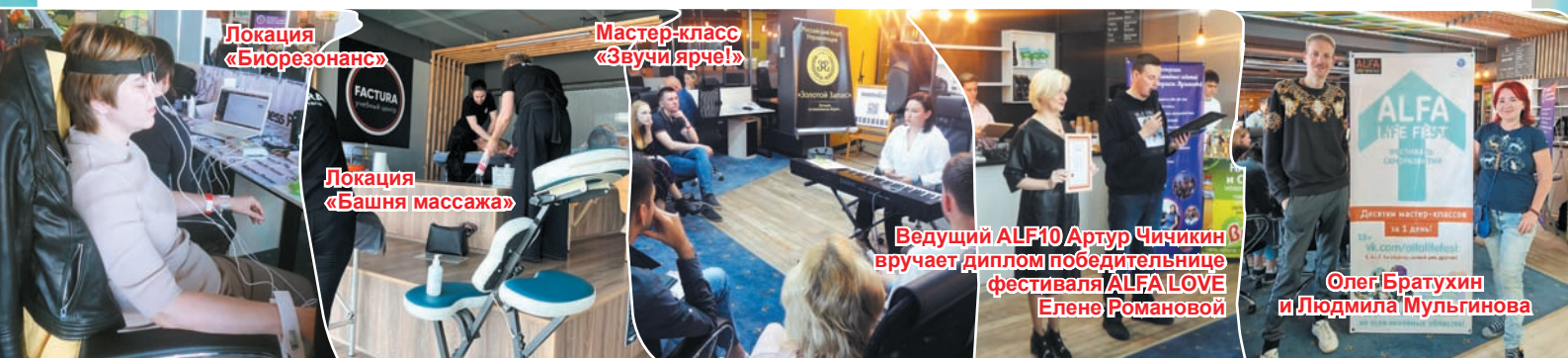
Тема денег, по традиции, была одной из самой востребованных. Психолог **Елена Мельникова** рассказывала о зависимости финансового состояния от самооценки человека. **Елизавета Котова** сделала акцент на том, как зарабатывать деньги по-женски, то есть увеличивать доход без напряжения, без проседания других сфер жизни, не превращаясь ментально и энергетически в мужчину. Анастасия Студнева раскрыла секреты, как улучшить материальное положение с помощью работы с энергией, а, точнее, с уникальными точками на голове человека (они называются барами). Маркетолог с большим опытом стартапов в психологии **Наталья Печилина** делилась советами, как людям, занимающимся сферой саморазвития, продвигать себя и находить клиентов. Взаимоотношения с деньгами были посвящены и трансформационные игры «**Скорей богатеи!**» и «**Денежный поток**».

Про отношения на ALF10 было меньше мастер-классов, чем обычно, так как этой теме теперь посвящен отдельный большой фестиваль Alfa Love. Но без главного хэдлайнера по данной области жизни не обошлось. Многократный победитель фестивалей Alfa Life Fest (по результатам голосования гостей) **Елена Романова** поделилась ценными лайфхаками, как оживлять отношения, делать их более яркими и гармоничными. А мастер-класс **Светланы Мавис** был посвящен сексуально-

сти. Это слово многие понимают очень узко. А на самом деле речь идет о мощной жизненной силе, энергии воплощения, наслаждения и творчества, без которой сложно представить счастливую жизнь. Она во многом является основой долгосрочных отношений.

Блок «Развитие тела» на Alfa Life Fest, как всегда, был очень сильным. Так, нутрициолог, практик Тибетской медицины **Марина Звонова** рассказала, как продлить свою молодость на десятки лет с помощью целого ряда инструментов, от питания до лимфодренажа. **Елена Калинина** показала упражнения из йоги, позитивно влияющие на одну из самых важных групп мышц в человеческом теле - мышцы кора. На локации **Анастасии Кузнецовой** в течение всего дня проводилось биорезонансное экспресс-тестирование всего организма: гостей подключали к специальному прибору, который считывал полную информацию об их теле, а затем искусственный интеллект анализировал информацию и выдавал результат. А еще на фестивале работала локация под названием «**Башня массажа**» от студии «Factura тела». Сразу несколько специалистов студии делали всем желающим массаж спины и лица, а также против целлюлита.

Ряд практик ALF10 позволял гостям познать себя, расширить границы, зарядиться энергией и получить удовольствие через телесное взаимодействие с другими участниками. К ним относятся, например, «Тантра для начинающих» от **Нины Ухановой**, «Парные касания»



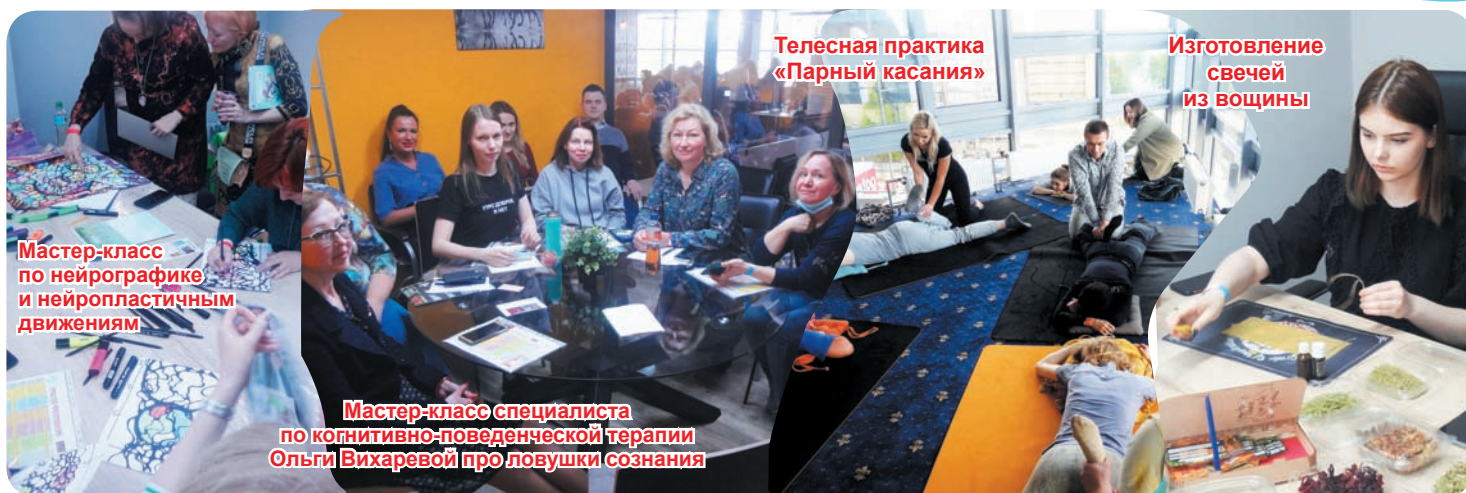
Локация
«Биорезонанс»

Мастер-класс
«Звучи ярче!»

Локация
«Башня массажа»

Ведущий ALF10 **Артур Чичикин**
вручает диплом победительнице
фестиваля **ALFA LOVE**
Елене Романовой

Олег Братухин
и **Людмила Мульгинова**



Мастер-класс по нейрографике и нейропластичным движениям

Телесная практика «Парный касания»

Изготовление свечей из вошны

Мастер-класс специалиста по когнитивно-поведенческой терапии Ольги Вихаревой про ловушки сознания

от **Сергея Ведехина**, «Удовольствие в каждой клеточке тела» от **Елены Стыбаневич** и «Пробуждение чувствительности тела» от **Марии Шаршуковой**. Последняя, вместе со своей коллегой **Надеждой Бирюковой**, еще представляла на фестивале уникальный повокативный метод психологии Ильи Гуцулюка. Спикеры раскрыли на смелых основах основную суть метода: в ходе сессии человека, желающего что-то поменять в своей жизни, раздражают, выводят на эмоции, на своего рода конфликт, а заодно - шутят над самыми серьезными и ранящими душу проблемами! Функция провокации здесь - разрушение прежних шаблонов мышления, нейронных связей в мозге, а смысл юмора - смягчение переживаний, вывод на позитивные эмоции.

Не обошлось и без ряда творческих мастер-классов. Так, на тренинге по нейрографике **Ирины Рекшинской** участники формировали в своем мозге новые нейронные связи с помощью рисования и нейропластических движений. Преподаватель вокала и певица **Наталья Кириллова** показала, как можно раскрыть силу своего голоса и звучать более ярко во время публичных выступлений. На фестивале были и социальные танцы: уроки по сальсе и линди хопу проводили представители школы **MamboJazz**. А на мастер-классе **Светланы Коршуновой** по изготовлению свечей из вошны участники с нуля создавали своего рода произведения искусства, позитивно влияющие

на физиологическое и психологическое состояние человека при горении. В итоге, люди ушли с МК не только с яркими эмоциями, но и с памятным подарками.

Специалист по когнитивно-поведенческой терапии **Ольга Вихарева** рассказывала о ловушках сознания. Дело в том, что многие люди видят реальность не объективно, а в очень искаженном виде: их мозг, по сути, выстраивает вокруг них фальшивый мир, в котором им комфортно находиться. И это может привести к плачевным последствиям. Ольга поделилась, в том числе, как этого избежать. Один из самых известных психологов Нижнего **Сергей Швачкин** уже по традиции говорил о том, как управлять своим страхом. Психолог **Андрей Переходченко** делился лайфхаками, как достигать целей уверенно и стабильно. Гостья из Кирова **Екатерина Казакова** раскрыла нижегородкам, в чем заключается суть женской силы. **Татьяна Миталева** провела мастер-класс по скоротечию, **Мария Лебедева** - по детско-родительским отношениям, а **Мария Репях** познакомила участников с новым для многих направлением сферы саморазвития - квантовой психологией. Коуч **Олег Пронин** раскрыл секреты, как установить более тесную связь с «высшими силами», которые помогают, поддерживают в повседневных делах.

Ряд тренеров для усиления эффекта решили совместить в рамках одного МК сразу несколько параллельных активностей. Так, йога

смеха от **Светланы Бессережновой** сопровождалась игрой профессионального музыканта Кирилла Ларина (он играл на барабанах Джембе). А **Ольга Футерман** совместила рассказ о Тета-Хиллинге с дегустацией эфирных масел. За нумерологию на ALF10 отвечали **Ольга Малышева** и **Вячеслав Пронин**.

Перечислить все трансформационные игры фестиваля очень сложно: их было рекордное количество в истории Alfa Life Fest. Отметим только, что победителем ALF10 по результатам голосования снова стала ведущая т-игры. Это **Наталья Моисеева**, которая, кстати, на всех последних фестивалях презентовала одну новую авторскую игру (то есть именно участники ALF играли в нее первыми в России). В этот раз это был «Цветик Семисветик».

Еще на ALF10 работали локации, где можно было попить биогенную воду, продегустировать уникальное кофе из женьшеня, пройти биометрическое тестирование. А один из организаторов фестиваля **Людмила Мульгинова**, по традиции, проводила консультации по социологии и метафорическим картам. В начале же дня прошла лотерея - для пунктуальных гостей, которые пришли на мероприятие вовремя. Ведущий и один из организаторов фестиваля **Артур Чичикин** вручил множество призов, от билетов в театр и сертификатов в лазертаг до флоатинга. И, конечно, было разыграно много сертификатов на тренинги и телесные практики от спикеров фестиваля.



ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ЦЕНТР ГРАФАНАЛИЗА И ПСИХОДИАГНОСТИКИ

ДЛЯ РАБОТЫ

- Переподготовка и повышение квалификации по психологии
- Освоение новой психологической профессии в сфере психодиагностики и консультирования
- Получение диплома с присвоением квалификации и правом ведения нового вида деятельности

ДЛЯ СЕБЯ

- Профессиональная диагностика личности по почерку (графанализ)
- Консультации у квалифицированного психолога (психотерапевта)
- Владение психологическими знаниями для решения личных проблем

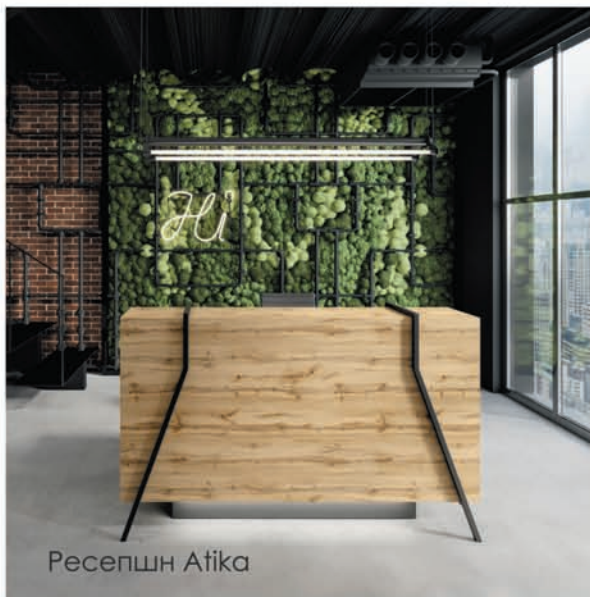
ДЛЯ ВСЕХ

- Психологическое консультирование и психотерапия
- Психодиагностика и графанализ (для психологов и не только)
- Телесно-ориентированная и арт-терапия
- Детская и семейная психология
- Информационные семинары, познавательные практикумы, терапевтические группы

Ул. Нестерова, 5 центр-статус.рф
8-987-551-74-00 8-920-010-18-10 423-00-57



Кабинет Gio



Ресепшн Аtika



Серия Accord



Перегородки Unit

📍 **Нижний Новгород,
ул. Тимирязева, 35**

☎ **+7 (831) 235-01-15**
🌐 **nnovgorod@defo.ru**
📷 **defo.ru**



Стильный офис – это просто!

ДЭФО – лидер по поставкам качественной и современной мебели для офиса. Шоу-румы торговой марки можно встретить в большинстве регионов страны, а в каталоге насчитываются десятки тысяч моделей.

В ассортименте ДЭФО есть все для делового интерьера: мебель для персонала, кабинеты руководителей, мебель для приемных и переговорных, кресла и стулья, мягкая мебель, экраны и перегородки, офисные аксессуары. Удобно, что у одного поставщика есть мебель в разных стилях – от классики до хай-тек – и на любой бюджет.

Главными приоритетами ДЭФО неизменно остается качество услуг и сервиса, и индивидуальный подход. Знатоки интерьерного дизайна также оценят высокую функциональность и

эргономичность мебели, экологичные материалы и трендовый дизайн: лаконичные металлические каркасы, плавные изгибы столешниц, мобильные конструкции, имитацию древесного массива.

Если перед вами стоит задача обустройства офиса “под ключ”, быстрый запуск стартапа или расширение штата, в ДЭФО вы найдете мебель для любых интерьерных задач. Плюс полный спектр дополнительных услуг, регулярные акции и скидки.

В Нижнем Новгороде работает один из брендовых салонов ДЭФО на улице Тимирязева, д.35. В нем нижегородцы могут воочию оценить качество мебели, протестировать ее на комфорт и заказать бесплатный дизайн-проект.



Мягкая мебель Graphite

VK FEST 2022



РЕПОРТАЖ С КРУПНЕЙШЕГО ФЕСТИВАЛЯ РОССИИ



Автор - MC BRAT



Егор Крид



Gayazov Brothers



Настя Ивлеева делает шпагат



Все видео с фестиваля VK FEST 2022

С 23 по 24 июля сразу в трех городах (Москве, Питере и Сочи) прошло, пожалуй, главное культурное событие России после завершения пандемии - фестиваль VK FEST от соцсети «ВКонтакте». «Alfa Жизнь» была единственным нижегородским СМИ, аккредитованным для работы на масштабном мероприятии в Москве. Активности фестиваля заняли почти весь Парк Горького, а главные события разворачивались на трех сценах - Белой, Синей и Фиолетовой. На них выступали как топ-артисты (Егор Крид, Feduk, Руки Вверх, Баста, Хлеб...), так и исполнители, начавшие раскручиваться совсем недавно. А у тех, кто поп-музыку не любит, тоже была масса вариантов, чем заняться - послушать известных актеров, спортсменов и других деятелей в лектории, поучаствовать в многочисленных конкурсах на разных локациях, поиграть в видеоигры, постоять в очереди на фотосессию с блогерами... **Всего за 2 дня площадку в трех городах посетили 175000 (!) человек.** Передать атмосферу грандиозного события мы попытались в данном репортаже, хотя, конечно, весь контент в один выпуск журнала вместить невозможно. **Смотрите видео с фестиваля на нашем Youtube-канале youtube.com/studlifenn, а фото - в группе vk.com/alfalifenn.**

Музыка. Когда в одном месте одновременно происходит столько всего, крайне сложно выбрать, с чего начать. Пожалуй, начнем с малого - Фиолетовой сцены, где выступали (в основной массе) малоизвестные, но перспективные артисты, в том числе те, кто создает весьма экзотическую, экспериментальную музыку. Отметим, что не все тут были ноунеймами. Так, здесь выступал участник шоу «Песни» на ТНТ Amchi, бывшая солистка, пожалуй, лучшей российской группы последних лет Cream Soda - 4NN4, странный, но колоритный и талантливый Антоха

МС. Песни последнего, кстати, очень круто звучали, и основная причина тому - великолепное музыкальное оборудование, установленное на всех сценах: давно не слышал такого мощного и чистого звука. В такой акустике «заходит» почти все - хоть Gayazov Brothers, хоть Анна Швец, хоть Руки Вверх. Правда, Slava Marlow даже она не спасла: звучал он ужасно... Заканчивая с Фиолетовой сценой, стоит отметить, что знакомство публики с новой музыкой - нужное дело, но, так как на фестивале было множество вариантов, чем заняться и на что посмотреть, подавляющая часть публики до данной площадки даже не добралась.

На Белой сцене выступали в разной степени востребованные артисты. Пожалуй, главное, что их объединяло (за редкими исключениями) - то, что они стали популярными за счет цифровых технологий, соцсетей. **В свое время они скинули песни или видео в сеть, те собрали много просмотров и прослушиваний (возможно, не без помощи разного рода накруток), и вскоре к ним пришла слава и гастроли по стране.** Pharaoh, OG Buda, Gayazov Brothers, Анет Сай, Зомб, Mary Gu, Soda Luv - это лишь некоторые из тех, кто взрывал толпу на Белой сцене. У тех, кто знал лишь пару их песен, был отличный шанс познакомиться с творчеством музыкантов поглубже, а затем записать в список своих кумиров (или забыть навсегда).

На Синей сцене тоже было несколько артистов «одного хита», но в целом там собрали одних из самых актуальных имен в российской музыке. Что здесь особенно запомнилось? Например, отличное выступление рэпера Мота: да, в последние годы он делает очень унылую музыку (под стать большинству), но его хиты 7-8-летней давности звучали просто великолепно - заставляли прыгать и кричать. Группа Dabro запомни-

лась своей естественностью: никакого пафоса - только музыка. Лучшая с музыкальной точки зрения программа была у Feduka, но, к сожалению, то и дело зависавший ноутбук у диджея не дал в полной мере насладиться его песнями. **Егор Крид был теньвым хэдлайнером всего фестиваля, так как он актуален на протяжении всех последних лет, регулярно выпускает хиты, популярен у разных категорий зрителей (на нашем Youtube-канале можно посмотреть, как неистово публика ему подпевала).** Ну, и Руки Вверх - это отдельная тема. Вроде бы, Сергей Жуков уже 20 лет поет везде одни и те же песни, говорит одни и те же слова, даже движения одинаковые делает на всех концертах, а все равно тысячи людей это приводит в экстаз.

Также на Синей сцене состоялся совместный перформанс топ-блогеров. Дана Милохин, Настя Ивлеева, Кирина Кросс, Егор Шип, Юлия Гаврилина, Хабиб и другие кумиры школьников пели и танцевали под самые известные песни друг друга. Еще здесь то и дело включался телемост с северной столицей. Ида Галич, ответственная за Москву, и Дима Масленников, который вел шоу в Питере, мерялись, кто круче, рассказывали, что у них происходит. **Пожалуй, москвичи немного завидовали питерцам в тот день: здесь стояла жуткая жара, а на северном фестивале было прохладно.**

Особым действием VK FEST 2022 была церемония под названием «Синяя дорожка» (синяя - потому что это главный цвет VK). Здесь на подиум выходили не только артисты из лайнапа фестиваля, но и не попавшие в него деятели шоу-бизнеса, а также спортсмены, актеры, телеведущие, танцовщики и т.д. Они демонстрировали свои наряды, общались с ведущими, и все это разбивалось концертными номерами. Отмечу, что я был на многих «дорожках» на разных меро-



Даня Милохин
делает
гимнастику
с гостями
фестиваля

Редактор журнала "Alfa
Жизнь" Олег Братухин с
экс-гонщиком Формулы-1
Никитой Мазепиным



Косплей



Продолжение на стр.18



Roman
Bestseller
и рэпер ST



Локация
«Пикабу»



Feduk

приятных, но именно на VK FEST она получилась самой динамичной и интересной. Ведущие - Ида Галич, Ивлеева, Илья Соболев и Алла Михеева - смогли из общения даже с самыми скучными гостями сделать юмористическое шоу. Они пытались сесть на шпагат вместе с Волочковой, заставляли блогера Милохина петь вживую, предложили экс-гонщику Формулы-1 Никите Мазепину пойти таксовать, соблазняли хоккеистов на глазах их девушек (это конкретно Настя Ивлеева делала), глумились над звездами, одевшими в жару массивные костюмы... Было реально весело!

Неконцертные топ-активности на VK FEST. Вторым по значимости (после музыкальных сцен) местом притяжения фестиваля был лекторий. Там тоже было немало громких имен. Это и актер Сергей Бурунов, и телеведущий Николай Дроздов, и целый ряд спортсменов (например, фигуристка Камила Валиева), и руководители крупных компаний... Наш журнал, конечно, больше всего интересовал один из самых раскрученных психологов России - Михаил Лобковский. Его реально интересно слушать, он может преподносить серьезные проблемы в юмористической манере, и грубые слова из его рта звучали максимально естественно. Правда, порой казалось, что различные его высказывания противоречили друг другу.

Своя зона была у блогеров. На их сцене происходили различные перформансы (например,

вокальный конкурс). Еще были палатки, в которых герои соцсетей давали автографы и фотографировались. Очередь к ним тянулась чуть ли не через весь парк. Я, даже будучи школьником, вряд ли бы стал в ней стоять и тратить зря ценное время фестиваля. Еще в рамках VK FEST проходил, по сути, отдельный мини-фестиваль косплея. Парк Горького заполнили люди в ярких костюмах героев комиксов, видеоигр, сериалов.

В зоне VK Музыка, помимо всего прочего, проходили фотосессии с некоторыми артистами, и работала музыкальная студия, где рэпер ST и музыкант Roman Bestseller записывали со всеми желающими, умеющими петь, совместные треки. Идея сама по себе очень классная, но протекало все довольно сумбурно, хаотично.

А, пожалуй, самым интересным немзыкальным действием на VK FEST были спортивные активности с участием известных персонажей. К примеру, футболист Тарасов и певец T-Killaah судили соревнования по чеканке футбольного мяча. Последний россиянин в истории Формулы-1 Никита Мазепин и гимнастка Маргарита Мамун проводили для всех желающих гимнастику. Среди прочих незамысловатые упражнения выполнял блогер Даня Милохин, который затем принял участие в качестве игрока в баскетбольном матче. А тот же Мазепин вместе с другими селебрити играл в волейбол. Было любопытно посмотреть на публичных персон в достаточно естественной

обстановке - увлеченных процессом.

Бесконечные локации. Очень сомневаюсь, что в Парке Горького был хоть один человек, который посетил (хотя бы на 2 минуты) абсолютно все локаций VK FEST: их было О-О-Очень много! Если бы действие происходило на одном большом пустыре, то было бы больше шансов попробовать все. А так, когда повсюду деревья, заборы, конструкции, толпы людей на узких тротуарах, передвижение из одного места в другое занимало слишком много времени.

А развлечения здесь были на любой вкус и возраст. Так, для детей работала локация Союзмультфильма со множеством игр и аниматоров. Любители танцев могли понаблюдать за танцевальным баттлом, Поиграть можно было в настольные, шахматы, современные видеоигры, настольный футбол, лазертаг, VR-арены и многое другое. Проводилось немало творческих мастер-классов, а на одной локации можно было поизучать через микроскоп различные вещества. Конечно, в парке находилось бесчисленное количество арт-объектов, фото- и relax зон, мест, где проводились конкурсы, раздавались подарки. Жаль, что на все отводилось только 2 дня...

Фестиваль VK FEST 2022 однозначно можно назвать лучшим массовым событием России после завершения первых волн пандемии. Но все-таки в моем личном хит-параде он не дотягивает до первых фестивалей Alfa Future People, проходивших на родной нижегородской земле.

Школа вокала для взрослых

Занятия в группах по 2-3 человека

Американская методика

Запишитесь на первый бесплатный урок, где вы:

Познакомьтесь с преподавателями и авторской методикой

Начнете петь не стесняясь, даже если не пели до этого

Узнаете, как исполнители управляют своим голосом, и попробуете на себе

Отвлечетесь от проблем и весело проведете время

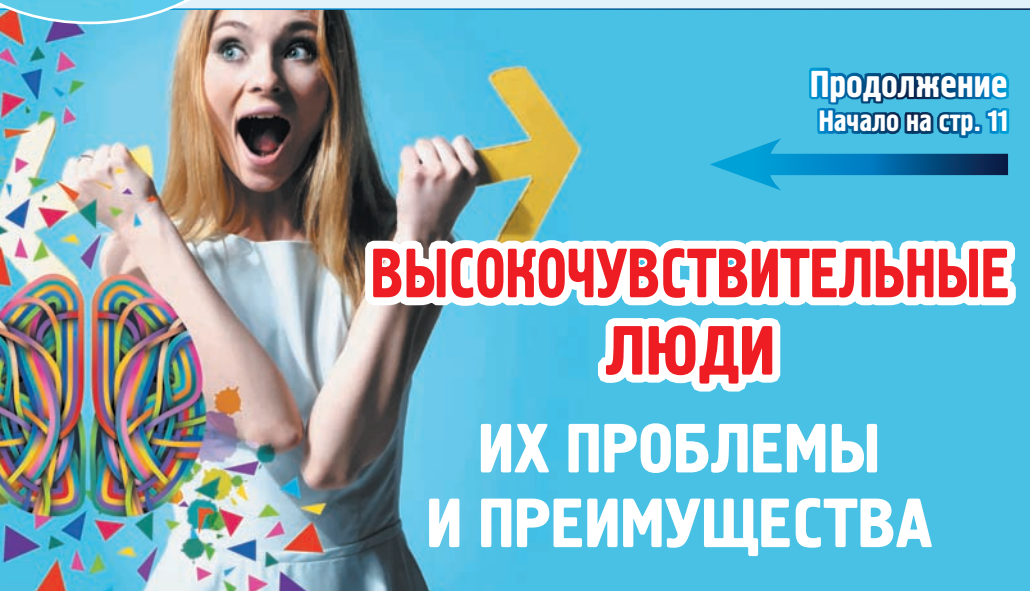
Вокал — больше, чем просто хобби! Вы станете увереннее в себе, научитесь отпускать негативные эмоции, заведете интересных, творческих знакомых! Также вы повысите самооценку (и сможете без страха выступать на публике) и укрепите здоровье (узнав техники правильного дыхания)

Кожевенный переулок, д. 5/9

nn.doremi-vocal.ru ☎ 253-39-53

События каждый месяц (концерты, караоке, квартирники!)

+ занятия по ораторскому мастерству для проработки страха сцены и улучшения дикции



Продолжение
Начало на стр. 11

ВЫСОКОЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ

ИХ ПРОБЛЕМЫ И ПРЕИМУЩЕСТВА

Кстати, по словам Валентины, ВЧЛ отличаются не только глубоким восприятием действительности, но и добросовестностью.

Стоит отметить, что и слишком монотонная, однообразная работа ВЧЛ тоже не подойдет. Их нервная система будет испытывать напряжение из-за отсутствия эмоциональных переживаний.

Так как высокочувствительные люди остро воспринимают все, что происходит с ними, то и во взаимодействии с противоположным полом они испытывают большую гамму эмоций. Отношения, как правило, получаются более яркими, объемными, наполненными и вдохновляющими, чем у среднестатистических людей. Конечно, негодование, обиды, гнев ВЧЛ так же будут ярко проявлять, но обычно они гасят конфликты так же быстро, как и начинают их. В отношениях ВЧЛ ценят безопасность.

Высокочувствительным людям важно давать определенную свободу, возможность побыть наедине, отдохнуть. Они не любят чрезмерных ухаживаний, настойчивости, от всего, что «чересчур», быстро устают. Наш эксперт отмечает, что не стоит обесценивать переживания высокочувствительных людей, говорить фразы, вроде «Да, не волнуйся, это пустяки», «Это не имеет значения» и т.д. Лучше просто взять ВЧЛ за руку и подождать, когда пройдет пик переживаний.

Еще в качестве характерной особенности ВЧЛ можно выделить то, что они обладают обостренным чувством справедливости и готовы активно бороться за нее. Им свойственно разочаровываться в людях и в мире в целом, что ведет к негативным, иногда очень тяжелым, переживаниям. Нередко ВЧЛ бегут от них в сторону эзотерики - подальше от всего социального и материального.

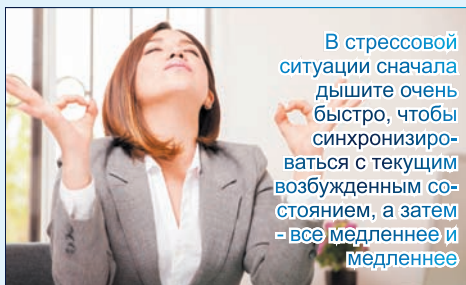
КАК СТАБИЛИЗИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ?

Итак, основная проблема ВЧЛ состоит в том, что им сложно справиться с эмоциями, особенно в важных для них или неожиданных ситуациях, а также в том, что социум иногда не понимает и не принимает их поведение. И здесь, по словам Валентины, самое главное для ВЧЛ - принять реальность, что ты являешься высокочувствительным человеком и что это твоя особенность, а не недостаток. «Нужно разрешить себе проявлять эмоции. Хочется смеяться? Смейтесь! Тянет плакать навзрыд? Не сдерживайте себя! Сильно волнуетесь перед важной встречей? Дайте себе право волноваться, примите, что это

нормально, а не сходите с ума еще и по этому поводу, - говорит эксперт. - Знаю по себе, что высокая чувствительность не мешает жить, а, наоборот, во многом помогает. Но нужно научиться справляться с негативными сторонами такого мировосприятия».

Для ВЧЛ крайне важно увеличить уровень стабильности своего повседневного состояния, найти определенную точку равновесия, но при этом не сдерживать себя. Помощником в этом станет хороший психотерапевт. Здесь будет эффективна работа с эмоциями, трансовые методики, регрессии в детские воспоминания.

А что делать здесь и сейчас, когда волна напряжения, шквал эмоций накрывают тебя перед важным событием (собеседованием, экзаменом, выступлением на публике)



В стрессовой ситуации сначала дышите очень быстро, чтобы синхронизироваться с текущим возбужденным состоянием, а затем - все медленнее и медленнее

или во время экстраординарного происшествия, требующего незамедлительных действий? Валентина Полякова поделилась некоторыми экспресс-советами.

Самое важное здесь - погасить или хотя бы ослабить возбуждение различными способами. Например, можно активировать клетки, отвечающие за пищеварение. Будет полезно попить воду - именно МЕДЛЕННЫМИ глотками, чтобы запустить успокаивающие сигналы в нервную систему. Эффективный метод - дыхательные практики: сначала дышите очень быстро, чтобы синхронизироваться с текущим возбужденным состоянием, а затем - все медленнее и медленнее. Еще можно себя успокоить, сильно сжав и разжав кулаки (около 5 раз) и постучав пятками по полу (не отрывая носки). Конечно, волнение никуда не денется после выполнения вышеописанных упражнений, но восприятие ситуации из зоны перевозбуждения перейдет в зону управляемого возбуждения. Это даст основу для эффективного выполнения задуманных действий.

СТМ основан на знании природы женского менструального цикла. Менструальный цикл - это комплекс циклических гормонозависимых изменений в организме, главным событием которого является овуляция (выход яйцеклетки). Цикл может длиться от 21 до 40 дней, и лишь (плюс-минус) восемь из них подходят для зачатия (этот период называется «плодным окном»). Яйцеклетка вообще способна к оплодотворению только в течение 12 часов, но, так как мужские клетки могут находиться в шейке матки до 7 дней, получается такой диапазон для зачатия. В остальные дни забеременеть невозможно!

Казалось бы, все очень просто: не вступай близость в этот период, и нежелательной беременности не случится! Но здесь много тонких нюансов, связанных с тем, что цикл имеет свойство изменяться. Тут нужно более точное измерение и большее количество маркеров. И главным таким показателем является базальная температура тела (самая низкая температура, достигаемая телом во время отдыха). Она всегда четко откликается на смену периодов в женском цикле.

Различные ученые с начала прошлого века проводили исследования зависимости вероятности зачатия от процессов, происходящих в организме женщины в разные периоды цикла, в частности от базальной температуры тела. Понятие «симптотермальный метод» впервые ввел в обиход австрийский доктор Йозеф Ретцер в 1968 году. После этого был создан ряд модификаций метода различными специалистами, но в целом все основные постулаты австрийца актуальны по сей день. По данным ООН, техники предохранения, основанные на распознавании плодности, применяют сегодня около 10% населения Европы репродуктивного возраста, и они становятся все более популярными во многих странах мира. Это связано с отсутствием побочных эффектов, экологичностью, благотворным влиянием на супружеские отношения, и, конечно, с доступностью обучения у специалистов, передающих знания. Сдерживает распространение метода финансовая незаинтересованность фармацевтических компаний: им выгодно, чтобы люди зависели от различных аппаратов, вспомогательных средств в вопросах репродукции. Автономия человека в данной сфере лишает их дохода.

Симптотермальный метод (СТМ) позволяет точно узнать, когда открывается заветное окно возможностей для оплодотворения и, соответственно, помогает достичь одну из двух основных целей - зачать ребенка или гарантированно отложить зачатие. Каждая женщина в результате ежедневных простых наблюдений за собой может составить свой график плодности и взять тем самым сексуальную жизнь под полный контроль совместно со своим партнером. **Остается только выработать привычку сверять свои потребности с данным графиком: это может быть так же естественно, как чистить зубы по утрам.**

Эффективность СТМ многократно доказана. Его индекс Перля (количество незапланированных беременностей среди 100 женщин, использующих метод в течение года) - всего 0,4! Это намного меньше, чем у самых популярных средств предохранения. Для сравнения, индекс Перля у мужской барьерной контрацепции - около 18! Это значит, что 18 пар из 100, использующих ее в течение года, получат незапланированную беременность и сложности, связанные с этим.



ЕСТЕСТВЕННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

Близость с партнером обычно включает в себя небольшой (а в некоторых случаях - очень большой) элемент стресса, связанный с вероятностью незапланированной беременности. Да, сегодня существует немало методов контрацепции, но большинство из них не гарантирует 100%-ой надежности (что подтверждается статистикой). Более того, некоторые несут негативные последствия, от потери либидо до проблем со здоровьем. А вот о наиболее естественном - симптотермальном методе (СТМ) планирования семьи - знают пока немногие. Он не только почти гарантированно предотвращает нежелательную беременность, но и помогает тем, кто, наоборот, хочет завести детей (но почему-то не получается), исполнить свою мечту. Об особенностях СТМ и его положительном влиянии на отношения партнеров читайте далее.

ГЛАВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ И ПРИНЦИПЫ СТМ

С помощью специального электронного градусника измеряется базальная температура тела. Ее лучше измерять с утра и занести показания в график - карту самонаблюдений. На все уйдет буквально 5 минут. В определенные дни произойдет резкий скачок температуры, сигнализирующий о начале периода овуляции. Скачок происходит за счет повышения уровня прогестерона - гормона, царствующего в организме женщины во вторую фазу ее менструального цикла. Существует целый ряд правил, поясняющих, как точно связаны изменения температуры и изменения в теле: их нужно изучить, чтобы обладать достоверной информацией о происходящем.

Вторым индикатором является секрет шейки матки. Во время овуляции шейная слизь становится более жидкой и тягучей, что, в свою очередь, способствует возможности зачатия. Показатели состояния слизи тоже можно научиться измерять и регулярно вписывать в карту самонаблюдения. Третий маркер «плодородности» - состояние самой шейки матки. Оно зависит от концентрации эстрогенов в крови, а это так же измеряемый параметр.

КАК СИМПТОТЕРМАЛЬНЫЙ МЕТОД МЕНЯЕТ ОТНОШЕНИЯ?

Использование симптотермального метода контрацепции имеет ряд позитивных побочных эффектов. Во-первых, он учит брать ответственность за свою жизнь, управлять ей, планировать, повышает уровень дисциплинированности и осознанности в целом. Человеку не стоит надеяться на стечение обстоятельств, как в отношениях, так и в остальных сферах жизни. Нам необходимо выращивать взрослую часть своей личности! Конечно, это требует терпения: чтобы полностью освоить тот же СТМ, нужно в среднем около трех месяцев. Зато потом всю жизнь можно наслаждаться комфортом и безопасностью близости с любимым человеком!



Автор
АЛЛА РАКОВА,
психолог,
акушер-гинеколог

СТМ учит быть ответственным не только женщину, но и ее партнера. Он сам узнает много нового о работе женского организма и подстраивает важную часть своей жизни под его циклы. И мужчина, и женщина учатся управлять своим либидо. Когда в некоторые временные периоды присутствует необходимость воздержания, желание обоих партнеров накапливается: это делает сексуальную жизнь более яркой и вкусной. Будет меньше ситуаций, когда один хочет близости, а другой, в силу разных причин, не особо хочет. Повышается качество близости в целом. Уходит страх незапланированной беременности, особенно у женщины. Это дает ей возможность отпустить контроль, максимально расслабиться, получить более яркие ощущения. Мужчине, плюс ко всему, не придется испытывать негативные эмоции от распространенной практики - прерывания процесса.

Очень важно, что симптотермальный метод - залог того, что дети в семье появятся по обоюдному, осознанному решению, именно в тот момент, когда оба партнера будут готовы.

КУРСЫ ПО СИМПТОТЕРМАЛЬНОМУ МЕТОДУ В Н.НОВГОРОДЕ

18+

ПРОЙДИ
ОДИН РАЗ -
И НАСЛАЖДАЙСЯ
ВСЮ ЖИЗНЬ!

Ведущая – Алла Ракова,
акушер-гинеколог, психолог, консультант
по естественному восстановлению здоровья

**СТМ ЭФФЕКТИВЕН, БЕЗОПАСЕН,
полностью ОБРАТИМ, а также:**

- ПРИГОДЕН для длительного использования в любых ситуациях (даже после родов и при нерегулярных циклах)
- ПОЛЕЗЕН как диагностика женского здоровья
- БЕСПЛАТНЫЙ в использовании в течении жизни
- При трудностях с ЗАЧАТИЕМ - в 2 раза увеличивает шансы на беременность

Старт онлайн обучения – 21 сентября, 7 ноября

Продолжительность - 3 месяца

Индивидуальное ведение участниц в малой группе

Запись: 8-909-291-9810

ФЕСТИВАЛЬ АНАНДА

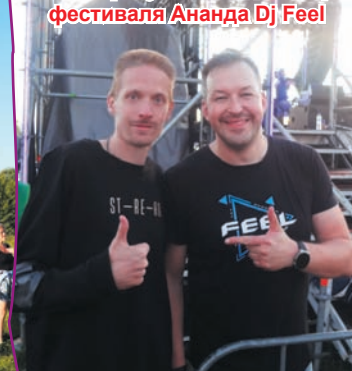
Видео с церемонии открытия и выступления FONAREVA



Автор - MC BRAT

ТРАНСФОРМАЦИИ И TRANCE В БОЛЬШОМ КОЗИНО

Редактор «Alfa Жизни» Олег Братухин и хэдлайнер фестиваля Ананда Dj Feel!



Этим летом легендарное Большое Козино, где 6 лет подряд проводился Alfa Future People, вновь стало центром притяжения тысяч людей. С 12 по 14 августа здесь прошел новый трансформационно-музыкальный фестиваль Ананда (переводится как «блаженство») от нижегородских организаторов. По сути, он сумел объединить две довольно разные (хоть и пересекающиеся) аудитории - тех, кто любит шумные клубные тусовки, и тех, кто испытывает потребность в саморазвитии, в частности, любит мероприятия и статьи нашего журнала. Вечером и всю ночь на территории Ананды играли российские диджеи, во главе с хэдлайнерами - Dj Feel, Fonarev и Dj Cosmonaut, а днем можно было принять участие во множестве активностей, от телесных практик до трансформационных игр. «Alfa Жизнь» наблюдала за происходящим своими глазами: делимся впечатлениями!

Ананда располагалась примерно в 2 раза дальше от Большого Козино, чем площадка

AFP (на той сейчас тусуются только коровы). Территория геометрически представляла собой очень длинный прямоугольник шириной в несколько десятков шагов. В одном его конце разместился палаточный городок и парковка, а в другом - vip-зона, занявшая землю загородного клуба «Авиатор» (того самого, где сейчас стоят элементы конструкции главной сцены AFP разных лет). Между ними были установлены несколько сцен, фудкорт, ярмарка, зоны массажа, телесных практик, т-игр, pole dance, многочисленные арт-объекты и т.д. Многие локации были оформлены в этническом, эзотерическом, шаманическом стиле, что создавало особую атмосферу и намекало на глубинные смыслы, заложенные в концепции фестиваля (как мы поняли, один из главных - духовное преобразование).

В целом показалось, что основным вдохновителем для авторов Ананды был не упомянутый Alfa Future People, а разнообразные psytrance фестивали, проводящиеся в разных странах мира. Об этом говорили, как

как раз, характерно для вышеупомянутых фестивалей. Часто ловил себя на мысли, что всюду звучит один и тот же трек, который не меняется со сменой диджеев у пульта. Я в принципе люблю такую музыку, но, когда она играет много часов подряд, становится скучновато на танцполе. В следующий раз я бы советовал организаторам хотя бы на второстепенных сценах (чтобы, так и быть, соблюсти концепцию) включать EDM, DnB и другие востребованные направления... Отмечу, что понравился сет ветерана российской электронной музыки Fonareva: я не раз был на его выступлениях, и, пожалуй, именно его микс на Ананде был самым лучшим.

Главная сцена под названием «Sun», при всей своей конструктивной простоте, порадовала качеством звука, визуальными и дымовыми эффектами: все выглядело очень завораживающе, создавало атмосферу праздника, мистики, погружало с головой в звуковую медитацию, приводило в экстаз. Чем-то, кстати, она мне напомнила bass stage на AFP 2018. В определенные моменты компанию диджеям на сцене составляли танцоры и артисты разных жанров. А в первый день фестиваля даже состоялась церемония открытия, в которой транслировался главный месседж происходящего. Подобное показывалось и на AFP, и многих других фестивалях. Отмечу, что ночное времяпрепровождение на фестивале несколько портило холод (некоторые на танцполе были даже в пуховиках): многие специально лезли танцевать в гущу толпы, чтобы согреться.

А дневная жара немного мешала наслаждаться практиками, особенно требующими мозговых усилий. Тем не менее, многие с увлечением играли в т-игры, ходили на консультации к психологам и нумерологам, пели мантры, слушали лекторов и т.д. В программе были разные виды йоги и медитаций, актерское



LEVEL
Студия Растяжки

- РАСТЯЖКА В ГАМАКАХ
- ФИТНЕС НА БАТУТАХ
- ШПАГАТ
- ФЛАЙ-ЙОГА
- ПОДКАЧКА
- МФР-САМОМАССАЖ
- ТАНЦЫ

+7(996)065-54-45

vk @level_nn




Реклама

-900 ККАЛ ЗА ЧАС



ЗАПИШИСЬ НА ПРОБНОЕ ЗАНЯТИЕ ЗА 1000₽ 300₽



Беседа с Дарпаном



Пространство «Горьковский Чан»



Фонорев на главной сцене фестиваля



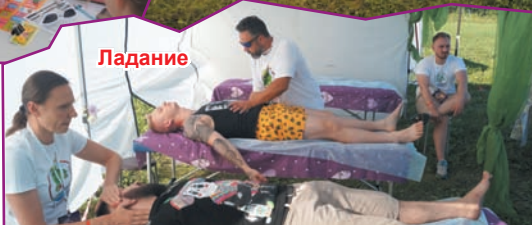
Тренажер «Правило»



Медитация с чашами



Трансформационные игры



Ладание

мастерство, тибетские чаши, интуитивные танцы, тантра, массаж (ладание), тренажер «Правило»: в общем, заняться было чем, и наверняка особый восторг испытали те, кто впервые открывал для себя мир саморазвития и энергетических практик. Те же, кому все это пока тяжело воспринимать, могли, к примеру, взять в аренду сап и просто отправиться на речку, расположенную в двух шагах.

На Ананде были локации с собственным расписанием событий. Так, фитнес-клуб «Физкульт» подготовил для гостей занятия по зумбе, body balance, шпагату, функциональные тренировки. Российский клуб управленцев «Золотой Запас» предлагал всем желающим постоять на гвоздях, помедитировать, заняться оздоровительной растяжкой и Ом-чантингом, узнать, что такое «Колесо SWA» и многое другое. Ряд мастер-классов проходил и на самой красивой площадке фестиваля, построенной пространствами «Горьковский Чан» и «Antrawood». Оно практически с нуля было создано из дерева, и здесь были диваны, ковры, этнические артефакты: получился прямо оазис комфорта. А главными объектами были чаны с горячей водой, где можно было париться с друзьями и наслаждаться невероятным запахом пихты.

Особым гостем дневной программы фестиваля был Дарпан (Андрей Чернышев) - известный во многих странах мира тренер по медитации, методам осознанности и техникам естественного оздоровления. На Ананде он провел целых 5 практик, от лекционных до танцевальных.

А вообще главными героями фестиваля были... сами люди. Осознаные, открытые,

яркие, любящие веселиться и познавать новое. Многие специально для фестиваля привезли несколько ярких костюмов, делали временные татуировки, украшали себя различными способами. Собственно, на Ананде постоянно работала зона преобразования, где каждый желающий мог посыпать себя блестками, сделать африканские косички, приобрести разнообразные аксессуары. Люди в масках, костюмах, со свечящимися элементами на одежде добавляли красок в общий праздник.

Если смотреть на Ананду целостно, то фестиваль в тех условиях, которые имелись, безусловно удался, потому что было самое главное - атмосфера. Мы мониторили отзывы гостей, и они весьма разнятся. Недовольны в основном завсегдатаи Alfa Future People, которые ожидали нечто подобного, только с русскими диджеями. Но факт в том, что масштабность и разнообразие AFP уже вряд ли когда-либо

повторится в России. Те же, кто имел реалистичные ожидания на новый фестиваль, а также ценители практик, общения и жизни «здесь и сейчас», в большинстве своем получили удовольствие и множество крутых фото для соцсетей. Если добавить в следующий раз разнообразия музыки и увеличить количество «движущихся» практик (вместо тех, что погружают в себя), то Ананда станет еще большим «блаженством».

Новоиспеченный проект «Блинцы» - это уютная столовая-блинная в самом центре Нижнего Новгорода, которая уже полюбилась многим гостям и жителям города, и современный фудтрак, который всегда готов угостить участников фестивалей сытными блинами и бургерами

Адрес столовой-блинной:
ул. Пискунова, 59
(ТЦ Арал)

Аренда фудтрака и обслуживание туристических групп:
8 (901) 681-44-78;
8 (987) 740-99-10



bliniec52.ru vk.com/bliniec52

ПРОСВЕТ

ФЕСТИВАЛЬ, ПОГРУЖАЮЩИЙ В КРАСОТУ

С 7 по 10 июля в живописном природном уголке - на территории усадьбы Левашовых на реке Ветлуге (Воскресенский район Нижегородской области) - состоялся фестиваль «ПроСвет» от организаторов знаменитого WAFest. Выступления музыкантов, творческие перформансы, психологические мастер-классы, телесные практики, спонтанные танцы, ярмарка славянских товаров, кинотеатр под открытым небом и многое другое насыщало гостей незабываемыми впечатлениями. По сравнению с вышеупомянутым фестивалем стихий ПроСвет получился более камерным - и по числу активностей, и по количеству людей. И если на WAFest жизнь бурлила круглосуточно, то здесь ночи были довольно тихими. И, тем не менее, соединение разных видов творчества с природной красотой здешних мест производило сильное впечатление. А само название символизировало пробуждение в людях чего-то светлого и доброго в наши жесткие времена.

Площадка фестиваля — Усадьба Левашовых - сегодня представляет собой музей-заповедник, состоящий из 5 домов 19-го века и приусадебного парка, расположенного около деревни Галибиха. Когда-то эти земли принадлежали помещику Собакину (прообраз Собакевича из «Мертвых душ»). А в середине 19-ого века они были выкуплены дворянином Николаем Левашовым, лично знакомым с Пушкиным и Чаадаевым. В 1839 году был разработан проект усадьбы. Ее жизнь как семейного имения закончилась с наступлением революции. Во времена СССР здесь были расположены государственные учреждения, и только в конце 20-го века территория парка стала восстанавливаться как музей.

Старинные постройки активно задействовались в общей программе фестиваля. Желающие могли сходить

на экскурсию и погрузиться в жизнь людей 19-го века. Прямо в окнах, дверях основного здания выступали артисты. А во время главного театрального шоу фестиваля старинные дома были, по сути, действующими лицами: они безумно красиво смотрелись, будучи подсвеченными разнообразными лазерами.

Подавляющая часть происходящего на ПроСвете сводилось к театральным, творческим перформансам. Они происходили не только на сцене, но и в других уголках парка. Так, артисты в ярких костюмах вовлекали в разнообразные активности детей, делая их участниками рассказываемых историй. На берегу Ветлуги можно было послушать аудиоспектакли, любуясь закатом. Вообще в эти дни были представлены, наверное, почти все театральные жанры, от пантомимы до театра кукол. Также проходили поэтические и другие творческие выступления гостей ПроСвета в формате «свободный микрофон». На главной сцене выступило множество музыкантов из разных городов. Основные жанры - народная музыка, классическая музыка, инди. Даже сам гигантский Максим Горький пожаловал площадку (см. видео на нашем канале [youtube.com/studlifenn](https://www.youtube.com/studlifenn)). Отдельные представления и активности были посвящены сразу двум праздникам, пришедшим на период фестиваля - Ивану Купала и Дню семьи, любви и верности.

В зоне под названием «Шатер света» было много танцевальных активностей - мастер-классы, импровизации, перформансы. Также здесь проходили телесные практики (цигун, йога, растяжка, аутентичное движение), МК по вокалу, ораторскому и актерскому мастерству, даже по клоунаде. В аллее «Ивы» у реки художники проводили пленэры, а в один из дней фестиваля прошел показ эко-одежды. Целый ряд МК на ПроСвете были посвящены балансу: желающие могли научиться

ходить по тонкому канату (слэ-клайн), жонглировать, передвигаться на ходулях. Популярной была женская локация «Косы и травы», где девушки могли многое узнать о раскрытии внутренней энергии, взаимоотношениях с мужчинами и детьми, взрослении и т.д., а также наполниться энергией в женском кругу. Представители обоих полов на фестивале познакомились с целостным движением, практикой Мнуши, добаюкиванием, нейрографикой, поющими чашами. У детей была своя насыщенная локация.

В зоне «Мастерская» можно было собственными руками изготовить обереги, венки, куклы, валенки и многое другое. В кинотеатре под открытым небом крутили советские и российские фильмы, анимацию (например, довольно любопытной была документалка 2021 года о Нижнем Новгороде, снятая по заказу в честь 800-летия). А еще желающие могли отправиться на сбор Иван-чая и многое узнать о его изготовлении.

Лучшие слова и фразы, которые кратко описывают фестиваль «ПроСвет» - спокойствие, созерцание, старина, единение с природой, камерность. Ты на нем замедляешься, успокаиваешься, забываешь о текущих делах. Он бы идеально подошел людям, постоянно куда-то спешащим, у которых в повседневности очень много дел - чтобы остановиться и перезагрузиться. И, пожалуй, его можно было бы сделать в активный рабочий сезон - весной или осенью. Все-таки в середине лета большинство людей и так на релаксе: хочется насыщенности и масштаба. А в целом «ПроСвет» получился одним большим произведением искусства.

ФОТО
с фестиваля
ПроСвет
смотрите
в группе
vk.com/alfalifenn





ХИТ-ПАРАД. СЕНТЯБРЬ 2022

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	BLACKPINK	PINK VENOM
2	JOEL CORRY, BECKY HILL	HISTORY
3	LUUDE	BIG CITY LIFE
4	YANIX & ДОРА	ВНЕ ЗОНЫ
5	DJ KHALED & FUTURE	BIG TIME
6	MACKLEMORE	MANIAC
7	TONES AND I	CHARLIE
8	MARSHMELLO & KHALID	NUMB
9	POST MALONE	COOPED UP
10	MEGAN THEE STALLION	HER



комедии, пропитанная романтикой, но без приторности. Приятная и светлая история без скрытых смыслов и попыток казаться чем-то большим. Кино честное, правдоподобное вплоть до финала. Главная героиня – просто само обаяние в очень хорошем исполнении Даниэль Макдональд. Звуковое сопровождение – оперная музыка в большом количестве. Неплохо показана жизнь шотландской глубинки (хоть и слишком уж радушно там всё). Героиня, приехав туда, стала чуть ли не градообразующим предприятием! Ближайшим аналогом «Певицы на всю голову» по духоподъемности является легендарный «Рокки».

ЧЕЛЮСТИ. СТОЛКНОВЕНИЕ



Компания молодых людей, весело проводящая каникулы, решает напоследок оторваться по полной, угнав два гидроцикла и отправившись на них в свободное плавание. Результат – столкновение, перелом ноги у одного из парней. Один гидроцикл утоплен, второй не заводится, и еще белая акула совсем рядом...

С акулами в кинематографе беда. По сути, после «Челюстей» Спилберга ничего толкового не выходило. Режиссер все полностью сказал и закрыл тему? Не думаю! Здесь можно много интересного придумать, но почему-то снимают только шлак - что-то скучное, с притянутым за уши сюжетом, картонными героями с обязательными нелогичными поступками. А поведение акул, как правило, топорное и однообразное.

Все вышесказанное абсолютно применимо к данному фильму. Во время просмотра реально можно уснуть. Пугать тут никто не собирается, логика страдает чуть ли не ежеминутно, герои неадекватны, и со временем все только усугубляется. Не спасают даже жалкие потуги сделать фильм напряженнее, испортив отношения между героями из-за измен.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

Больше рецезий на сайте alfalife-nn.com (раздел «Кинорецензии»)

СКРЕЖЕТ



Юная гимнастка Тинья находит в лесу яйцо и приносит его домой. С этого момента начинают происходить странные и страшные события...

Шведско-финский боди-хоррор «Скрежет» получился очень жутким и местами неприятным: часто ловишь себя на

мысли, что испытываешь отвращение. Кино сложное - граничит с архаусом. Здесь показана внешне идеальная (прямо рекламная) семья: все улыбаются, ладят друг с другом. А на самом деле мать, ведущая блог о распрекрасной жизни обычной финской семьи, драконит дочь по полной программе, пытается через нее воплотить нереализованные (из-за травмы) мечты о спор-

тивной карьере. Девочка буквально насильно занимается гимнастикой. Мама ее не жалеет, постоянно издевается, а сама изменяет мужу, особо не шифруясь. Младший брат – садист под маской ботаника... Вся это нездоровая внутрисемейная атмосфера послужила катализатором происходящих в ленте ужасающих событий.

Фильм – бенефис молодой дебютантки Сири Солалинна. Великолепное, достоверное исполнение сложнейшей роли. В будущем она может стать одной из главных звезд мирового кинематографа.

ПЕВИЦА НА ВСЮ ГОЛОВУ

Англичанка Милли Кантуэлл прямо в день повышения бросает свою преуспевающую карьеру, связанную с управлением фондами. Ее заветная мечта – стать оперной певицей. Для этого она решает отправиться на обучение к стареющей оперной диве со скверным характером, живущей на ферме в глуши...

Это музыкальная мелодрама с элементами

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 12 | ТРЦ «РИО» (4 ЭТАЖ)

VK COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама

ЮЛИЯ ХОЛКИНА:

«САМОЕ СМЕЛОЕ - БЫТЬ СОБОЙ!»



ФАКТЫ О ЮЛИИ

Провела более
3000 фотосъемок

Прожила 1 месяц
на Бали

Имеет в портфолио
больше 100 бизнес-нейсов

Сбросила 20 кг
за 1,5 месяца

Каждый день ведет
«дневник благодарности»

Прягнула
с парашютом

Есть люди, пассивно плывущие по течению жизни (наверное, таких большинство), а есть те, кто сам формирует окружение и события, происходящие с ними, реализует самые смелые желания, масштабируется во всех отношениях. К последним относится и наша героиня - специалист по маркетингу, фотосъемке и личному бренду Юлия Холкина. Всего в своей жизни она достигала сама, и в данный момент наслаждается плодами своих усилий. Ее история наверняка вдохновит многих на выход из зоны комфорта и изменения, а полезные лайфхаки, основанные на личном опыте Юлии, помогут в достижении заветных целей.

ИЗБАВЛЯЕШЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО - ДОСТИГАЕШЬ УСПЕХА

- Юлия, сейчас вы занимаетесь множеством проектов, но первой значимой ступенью профессионального пути была работа фотографом. Как вы пришли в фотосъемку?

- С детства ощущала в себе творческое начало. Закончила художественную школу и планировала стать дизайнером, а, в итоге... поступила на бюджет на инженера. Однажды мама увидела объявление про московский филиал школы фотографии при ВГАВТ: я решила туда пойти. Тогда же у меня появился первый фотоаппарат Canon 40D. Начала со съемок на мероприятиях в родном ННГАСУ, затем научилась снимать репортажи в клубах (стала штатным фотографом Premio). Параллельно стала сотрудничать с крупной компанией: снимала для рекламного отдела еду, интерьер, людей и т.д. Позже начали звать на важные события и свадьбы. Меня тогда интересовало все - от личных съемок и конференций до блюд на тарелке: это был период активного поиска. Мне нравилось, что работа позволяла знакомиться со множеством людей, развивать

коммуникативные навыки. Фотосъемка занимала основную часть моего времени...

- И это приносило настоящее удовольствие?

- С одной стороны, да. Но в каждой сфере есть рутинные моменты, которые отнимают очень много энергии. Со временем я начала понимать: чтобы расти, нужно выстраивать систему и повышать свой уровень знаний в смежных сферах, например, в психологии и дизайне. На третьем курсе пошла получать второе высшее - поступила на специалиста по маркетингу. Не обходилось без творческих и личностных кризисов - когда мне совершенно не нравилось, что так далеко жить нельзя, что упираюсь в некий потолок и в полной мере не реализую свое истинное предназначение, что перестала себя слышать и чувствовать. Нелюбовь к себе, стремление спрятаться, закрыться от окружающих отразились на моем теле: я тогда была тяжелее на 20 кг, чем сейчас. Но, когда поняла, что так дальше жить нельзя, что возможностей во вселенной гораздо больше, чем кажется, что следует осуществлять свои желания, а не чужие, я начала возвращаться в форму: тело стало меняться. Получилось, что, отбросив лишние негативные убеждения, я выкинула и лишние килограммы.

- Возможно, было событие, послужившее катализатором этих изменений?

- Скорее, какие-то внутренние инсайты, неожиданные осознания, пришедшие ко мне, запустили цепочку событий, радикально менявших мою жизнь. Четкое ощущение, что я живу не своей жизнью, оформилось в 2016 году. Прежде всего, меня разрушали отношения - ограничивали как женщину и как творческую личность. И я приняла решение развестись с мужем (тот опыт отношений я приняла, вспоминаю с благодарностью). Моя внутренняя философия начала выстраиваться заново. Я

стала изучать себя глубже, собирать, как пазл, в целостную картину. Твердо решила строить свою жизнь через любовь к себе. Для меня это, в первую очередь, внимание к своим желаниям, возможность раскрывать потенциал, творить, проявлять эмоции. Я обрела внутреннюю свободу, и в моей жизни началась череда ярких и судьбоносных событий. Так, начала снимать за границей (были съемки свадьбы на Мальдивах, позже - сессия в Черногории). Потом мы отправились с подружкой в автотрип по Франции и Италии. За несколько лет я посетила 24 страны, жила месяц на Бали, ездила в женский ретрит на Кубе. Я смотрела на мир с широко распахнутыми глазами и испытывала лучшие эмоции, которые только можно прожить. С каждым приключением расширялся мой кругозор: появлялись идеи творческих проектов, которые стали воплощаться один за другим. Я открыла фотошколу «ПИКЧА», запустила мастерскую по изготовлению деревянных боксов для фото «MYWOOD_NN» и многое другое. Занимаясь маркетинговой составляющей этих и других проектов, я постепенно переросла из фотографа в специалиста по продвижению брендов.

- Под словом «маркетинг» сейчас понимают очень многое. Проясните основную суть вашей сегодняшней работы?

- По сути, я формирую имидж, узнаваемость компании, продукта, человека - чтобы на них обратили внимание, влюбились, захотели что-то приобрести. Моя задача - продумать стратегию продвижения, оформить соцсети компании или специалиста, привлечь новую аудиторию. Агентство J-Brand Agency, которое я создала, предоставляет целый комплекс услуг от идеи до реализации (организация фотосъемок, оформление соцсетей, создание Concept Book, дизайн, ведение аккаунтов). Для меня это очень увлекательные процессы, которыми могу заниматься бесконечное количество времени.

Сейчас развиваю одно из трендовых направлений в маркетинге – услуги для маркетплейсов (Wildberries, Ozon). Смысл - с помощью качественных фото, инфографики и уникального торгового предложения выделить продукт из тысячи подобных, чтобы его захотели купить.

- Но на сфере маркетинга вы не остановились...

- Долгое время я была за кадром, а теперь хочу быть в кадре - ПРОЯВЛЯТЬСЯ и делиться знаниями на форумах, проводить обучения, консультации в сфере маркетинга, фотосъемки и личного бренда. Осознала, что испытываю желание помогать людям, делиться с ними ценным опытом и заряжать энергией. Сейчас выступаю на различных мероприятиях и в онлайн-проектах в качестве спикера. Также запускаю медиа-проекты в формате подкастов. Уже окончательно продуман один из них - «Бизнес по любви». Это видеointервью с людьми, занимающимися любимым делом и вдохновляющими расти над собой. А недавно я открыла свое пространство для творчества под названием «J-Space». Помимо фотосессий, там будут проводиться лекции, мастер-классы, обучающие мероприятия.

ИЩИТЕ ОКРУЖЕНИЕ, ГДЕ БУДЕТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ... МАЛЕНЬКИМИ

- Чувствуется, что жизнь у вас бьет ключом. В чем, по-вашему, кроется секрет успеха?

- Думаю, моим двигателем является желание развиваться и повышать свой уровень жизни, любопытство, открытость всему новому, удовольствия от перемен. Доверяю вселенной: принимаю все, что со мной происходит, как лучший вариант развития событий. Мир - это отражение тебя. Если ты не доверяешь ему, значит, не доверяешь себе. А это сильно мешает идти вперед, ограничивает обзор. В личностном росте большую роль играет и окружение человека. Лично я поняла, что нужно окружать себя людьми, где ты чувствуешь себя... маленьким! Это задает планку, побуждает развиваться, чему-то учиться. Через некоторое время обязательно наступит момент, когда ты почувствуешь себя большим в данной среде: нужно уже будет искать новые ориентиры.

- А как человеку вырваться из той среды, в которой он обитает, и сформировать вокруг себя более качественное окружение?

- В первую очередь, начните делать то, что раньше не делали. Обратите внимание на свои привычки и образ жизни. Будьте инициатором новых приключений и знакомств, посещайте новые места, меняйте маршруты прогулок. А что касается знакомств с людьми и общения, то все просто: если интересен человек - напиши, позвони, подойди! Я обычно знакоблюсь на нетворкингах. Запросто могу подойти к главному спикеру мероприятия, выступавшему на сцене, и сказать: «Классное выступление! Я бы хотела с вами встретиться за чашкой кофе, обсудить такие-то темы». Или просто могу спросить совет по поводу собственного проекта и обменяться контактами.

- Часто, когда люди идут во что-то новое или очень значимое для них, то испытывают страх. Как вы с ним справляетесь?

- На самом деле, страх - это огромный ресурс и точка роста! Его энергия хорошо трансформируется в активные действия. Если я испытываю страх, то пытаюсь анализировать его природу - почему он появился. А потом говорю ему: «Я тебя вижу и знаю. А теперь посиди вон в том углу!» И тогда он уходит с твоего пути и как бы

становится сзади - даже подталкивает вперед. Сейчас живу по принципу: лучше я что-то сделаю и потом пойму, в чем были мои ошибки, чем не сделаю и буду жалеть.

- А какой поступок можно назвать самым смелым в вашей жизни?

- Проявляться и быть собой в любых обстоятельствах (а не пытаться всем понравиться). Это значит - говорить и делать то, что хочешь, а не то, что принято, быть верной своим эмоциям и чувствам, писать свои правила жизни.

ВАЖНО ПЛАНИРОВАТЬ ДАЖЕ ОТДЫХ

- Какие курсы, практики помогли и помогают вам быть на волне успеха и наслаждаться жизнью?

- Прежде всего, отмечу, что главный источник развития - это изучение себя через события и людей. А так, я познакомилась с целым рядом полуэзотерических систем (нумерология, астрология, хиромантия, Дизайн человека, соционика), когда искала свое предназначение. Во-вторых, опробовала много разноплановых медитаций: очень важно отключать мозг от внешних информационных потоков, быть наедине с собой. Медитировать можно не только в тишине, но и во время танца, и, стоя на гвоздях. Еще практикую различные аффирмации, слушаю клиринги, знаю некоторые методики из Access Bars. Они помогают пересобрать себя, перепрограммировать убеждения, найти самые простые решения в запутанной ситуации. Много дал клуб управленцев «Золотой Запас», где я обучалась и обрела новое окружение, знания в области ведения бизнеса, тайм-менеджмента, стала более осознанной.

- Насколько важен отдых, когда занимаешься интересной деятельностью?

- Чем лучше отдых, тем продуктивнее работа. У меня отдых занесен в план - как на сутки, так и на неделю. Напряженные дни необходимо балансировать тем, что наполняет энергией. В план входят встречи с друзьями, прогулки, выставки, выезды за город, активный отдых, спа. Обычный повседневный график у меня такой: все начинается с медитаций, затем утренняя интеллектуальная или творческая работа, далее обязательный дневной отдых (сиеста). После обеда - созвоны, рабочие коммуникации. Вечером иду на фитнес и в бассейн с сауной. А еще у меня есть любимая практика - дневник благодарности. Каждый день я благодарю людей и события, которые оказались значимыми для меня в течение суток, и пишу отчеты о том, что я сделала (или не сделала), что чувствовала, «инсайт дня» и т.д.

- Многие женщины, которые активно достигают целей, увлекаются карьерой, теряют женскую энергию, становятся похожими на мужчин. А как с этим обстоят дела у вас?

- Со многими такое не происходит. Я легкая в общении, и во мне много любви. Занимаюсь любимым делом, наслаждаюсь этим, иду по жизни играючи. Во всем в жизни есть и женское, и мужское: важно соблюдать внутренний баланс. Женственность - это, в первую очередь, энергетика. А меня, как раз, часто выбирают на проекты именно из-за моей энергетике, а также особого творческого видения и системного подхода к работе (люблю во всем структуру). В сфере отношений тоже все хорошо. В этом году вышла замуж - люблю и любима.

- Какие основные планы на ближайшее будущее?

- Сейчас ключевое слово для меня - «Масштаб». Масштаб мыслей, действий, проектов.



#juliaholkina
vk.com/juliaholkina
 Сайт j-holkina.ru

ВЕЧЕРИНКИ ОБНИМАНИЙ



ИСТОЧНИК ЭМОЦИЙ, КОТОРЫХ НЕ ХВАТАЕТ ГОРОДСКИМ ЖИТЕЛЯМ

Первые обнимательные вечеринки - **cuddle party** - появились в США в начале 21 века. Их растущая популярность объясняется тем, что люди в больших городах испытывают (с каждым годом все больше) дефицит живого общения, тактильного контакта, душевной теплоты в жестком, цифровизированном и скоростном мире. В Москве вечеринки обниманий очень востребованы, проводятся почти каждый день. И вот в конце мая в нашем городе запустился, пожалуй, первый качественный каддл-проект. Его создателем является Ольга Новожилова - мастер телесных практик и организатор мероприятий. Опираясь на большой опыт в сфере проведения контактных тренингов, она нацелена делать максимально эмоциональные, насыщенные и безопасные для участников тактильные встречи. Почему современным людям важно телесное взаимодействие с незнакомцами, кого не допускают до каддл-вечеринок и как может измениться жизнь их участников? Об этом Ольга рассказала Alfa Жизни.

- Ольга, как вам пришла в голову мысль заняться вечеринками обниманий?

- Я участвовала в подобных мероприятиях в других городах и получила массу впечатлений. А еще **cuddle party** в чем-то похоже на финальную стадию тантра-практик, которые я провожу в Нижнем. Там люди, счастливые, расслаблен-

ные, заряженные, так же лежат, обнимаются, ловят кайф. И мне часто говорили, что данный этап очень короткий - хочется наслаждаться процессом намного дольше. И я поняла, что такой формат, растянутый на целых 4 часа, будет крайне востребован. Получилось что-то среднее между тантрой и релакс-вечеринками с общением и знакомствами.

- В чем состоит основной кайф обнимательных вечеринок?

- Человек здесь может по-настоящему расслабиться, отдохнуть от социума, раствориться в теплом и уютном пространстве, ощутить заботу и доверие, имеет возможность позволить себе то, что не получается в повседневности. А обнимание именно с незнакомыми людьми - это всегда новые эмоции, новый опыт. На **cuddle party** ты имеешь шанс восполнить то, что тебе не хватает в привычной жизни. Например, если у девушки плохие взаимоотношения с родителями, она может обнять мужчину, чем-то напоминающего отца - наполниться тем самым обволакивающей заботой. Если человек одинок, не состоит в отношениях, он здесь насытится недостающими флюидами от противоположного пола. А если вторая половинка есть, то оба партнера могут вместе экспериментировать и пробовать что-то новое в таком формате. Это способно задать новый импульс существующим отношениям, в которых есть какой-то застой. И в целом **cuddle party** имеет терапевтический эффект: про-

рабатывается коммуникация с людьми, расширяется зона комфорта, а человек глубже познает себя и окружающий мир. И еще ты здесь чувствуешь, что не одинок, что тебя любят: многие это сегодня не ощущают в достаточной степени.

- Далеко не со всеми приятно обниматься. Есть ли какие-то ограничения на вход, **face control**?

- С каждым участником ведется предварительная беседа, в ходе которой проясняется, насколько он адекватен, нет ли у него психических отклонений, не находится ли в состоянии депрессии. Важно, чтобы у человека не было заболеваний, которые могут помешать окружающим (вроде эпилепсии), о чем заранее проговаривается. А еще я не рекомендую участвовать тем, кто имеет большие проблемы с коммуникацией с окружающими, кому крайне сложно идти на контакт, а также тем, у кого есть чрезмерный тактильный (и тем более сексуальный) голод. Непосредственно на мероприятии действует правило, что человек должен опрятно и эстетично выглядеть, позаботиться о запахе, одежде.

- А какие правила, непосредственно связанные со взаимодействием с людьми, требуется соблюдать?

- В первую очередь, нужно уважать чужие границы. У каждого человека они разные: кому-то нравятся прикосновения к определенным местам своего тела, а кому-то нет. Важно уметь правильно донести информацию об этом, как вербально, так и невербально, причем делать это недвусмысленно. Собственно, каждое мероприятие я буду учить участников показывать свои границы: как говорить «Нет», чтобы не обидеть и не ощущать чувства вины, и как говорить «Да» (многим это тоже сложно дается, несмотря на наличие желания). Еще, что касается негласных правил: не рекомендуется зацикливаться на одном человеке на мероприятии (тем более, в самом его начале). Ты получаешь гораздо больше эмоций и интересного опыта, когда взаимодействуешь, в той или иной мере, со всеми.

- А что делать, если у людей на вечеринке возникает настоящая страсть. Допустимо, например, целоваться?

- Дело в том, что мы проводим 4 вида вечеринки. Первый и второй отличаются тем, что один **cuddle party** проводится с закрытыми глазами, а другой - с открытыми. В них поцелуи не разрешены. И в этом, кстати, есть своя магия. Когда мы не сразу реализуем желаемое, то наполняемся невероятной энергией. И ее может хватить надолго! А если ты сразу после вечеринки едешь к понравившемуся тебе человеку домой, то энергия сливается, может возникнуть разочарование. Запоминается всегда последнее: лучше не наслаиваться на ярчайшие впечатления, полученные на **cuddle party**, что-то обыденное... Третий тип вечеринки уже более свободный: можно целоваться, раздеваться максимум до нижнего белья. Четвертый тип - это уже «18+».

- Из каких основных этапов состоит стандартная вечеринка обниманий?

- Вначале мы все знакомимся, общаемся: каждый рассказывает о себе. Далее, после объяснения правил, я даю различные задания, упражнения, практики, способствующие сближению, расслаблению, раскрытию людей. Здесь мы, в том числе, учимся заявлять о границах и проявлять инициативу. Главный этап - свободное время: участники (в рамках ранее обговоренных правил) делают то, что им хочется. И завершающий этап - шеринг, где мы делимся своими впечатлениями, ощущениями.

- Как часто теперь будут проходить вечеринки обниманий в нашем городе?

- Как минимум, 2 раза в месяц.

**ОБНИМАТЕЛЬНЫЕ
ВЕЧЕРИНКИ**

ЗАБОТА | УЮТ | НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА

Все подробности здесь!

8-929-053-5551

Реклама



БОГИНИ ОТКРЫВАЮТ НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

**МАРИЯ
БОГОЯВЛЕНСКАЯ,
создатель
проекта «Богиня»**



«Многие девушки имеют сложности в жизни, массу психологических проблем, и их внутреннее состояние часто далеко от гармоничного. Наш проект дает нижегородкам почувствовать себя женственными, красивыми и значимыми, - делится Мария. - **Наша социальная миссия - вывести женщин из повседневного быта, из скорлупы, в которой они сидят: от решения психологических проблем участницы естественным образом переходят ко внешнему преобразению и достижению новых целей.**»

Основа проекта «Богиня» осталась неизменной. Девушки в онлайн и офлайн проходят различные мастер-классы, раскрывающие их личность и способствующие дальнейшему развитию в жизни. Дефиле, фотопозирование, общение с психологами, сексологами и нумерологами, танцы, вокал, ораторское мастерство - это и многое другое участницы постигают в течение нескольких месяцев. И все заканчивается кульминацией - выпускным вечером, где определяются победительницы сезона. Стоит отметить креативность и многогранность мероприятий, проходящих в рамках проекта. Так, кроме стандартных фотосессий, здесь устраивались «фотопикники»: позирование совмещалось с полезными и увлекательными активностями. Например, девушки стреляли из пистолета и лука, катались на лошадях и сапах.

Значительно расширилась постпроектная жизнь участниц. Мария поддерживает связь с большинством из них, приглашает на различные мероприятия (в качестве моделей и не только), помогает в реализации собственных проектов и в устройстве на работу, дает рекомендации. Например, выпускницы «Богини» дефилируют в одежде, которую создает сама Мария, на шоу в разных городах России, снимаются в рекламе и кино.

Вокруг проекта «Богиня» растет сообщество женщин, желающих реали-

зоваться в жизни и активно помогающих друг другу в разных начинаниях. В него входят не только нижегородки, но и жительницы других городов и стран (Англия, Германия, ОАЭ). Центром содружества стала группа в Телеграм, на регулярной основе проходят прямые эфиры, а участницы делятся полезной информацией и личными достижениями.

Жизнь самой Марии Богоявленской сейчас крайне насыщена. Основное внимание она уделяет дизайну одежды, которую, кстати, скоро можно будет приобрести на Wildberries. Особенность коллекций в том, что образы подходят почти на любую фигуру: с помощью различных уловок (резиночек, клепок, длины, фасона) платье легко трансформируется на любой размер. В основном это оверсайз. Особый акцент сделан на рукавах. Недавно был открыт шоурум, где все желающие могут примерить наряды. «Если женщина переходит с масс-маркета на эксклюзивную одежду, сделанную головой творческого человека, то начинает чувствовать себя абсолютно по-другому. Мои образы несут энергетику тепла и богатства», - говорит Мария.

Еще она вместе с коллегой заканчивает работу над второй частью книги «Здравствуй, Богиня». В ней отражены истории многих девушек, участниц проекта, которые смогли радикально изменить свою жизнь. Книга включает разбор жизненных ситуаций, рассуждения о сути женственности, много полезных советов. Также Мария снимается на ТВ (в том числе подбирает одежду для героев программ) и участвует в различных Премиях (не так давно выиграла титул «Мисс Стиль» на одной из них). В планах - организация в Нижнем фестиваля, посвященного бодипозитиву, и съемка короткометражного кино.

Если вы хотите принять участие в следующих сезонах проекта «Богиня» или в отдельных мероприятиях от Марии Богоявленской, следите за новостями на ее странице vk.com/id244219748.

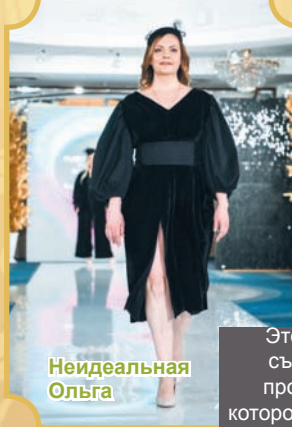
Весной 2020 года «Alfa Жизнь» впервые написала про международный проект «Богиня», созданный нижегородкой Марией Богоявленской. Здесь девушки с нестандартными формами, не вписывающиеся в гляцевые шаблоны красоты, раскрывают свои таланты, приобретают уверенность в своих силах, осуществляют то, о чем мечтали всю жизнь. Конкурсная составляющая тут второстепенна, а во главе угла - внешнее и внутреннее преобразование. На данный момент времени закончился уже восьмой сезон проекта: он беспрерывно расширяется, обрастает новыми форматами и смыслами. В том числе к нему присоединяются специалисты международного уровня. Мария рассказала нашему журналу, что представляет собой «Богиня» сейчас, и какие возможности она дает женщинам любого возраста.



Лиза Птица-Феникс



Бурная Татьяна



Неидеальная Ольга



Сдержанная на эмоции, но чувственная Ольга

Это фото со съемочного проекта, для которого участницы придумали себе новые имена, характеризующие их внутренний мир



Жизнерадостная Вера



Бесподобная Ольга



Разная Лидия



Солнечная Наталья

AID FOR BODY

ВОСХИЩАЙТЕ
ФОРМАМИ
В ЛЮБОМ РАЗМЕРЕ

Кешбэк 15%

ПОДРОБНОСТИ
НА СТРАНИЦЕ 3



В СТУДИИ РУЧНОГО
МАССАЖА
AID FOR BODY
ВЫ СМОЖЕТЕ
СДЕЛАТЬ КОНТУРЫ
СВОЕГО ТЕЛА
КРАСИВЫМИ И
ИЗЯЦНЫМИ

*Скажите кодовое слово "Alfa Жизнь",
и мы начислим вам кешбэк 15%
от суммы первого массажа у нас. Кешбэк
можно потратить на следующий массаж. Он
копится с каждого вашего посещения, тратится
до 100% суммы и не сгорает



Реклама
18+

[VK.COM/AID_FOR_BODY_NN](https://vk.com/aid_for_body_nn)

**Метро
Fitness**
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ

Год фитнеса
от **3999** руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!



Работаем 24/7

Тренажерный зал
(тренажеры на все
группы мышц)

Хаммам

Групповые занятия
(более 20 направлений)

**Персональные
тренировки**
(7 профессиональных
тренеров)

**Единая карта
по всей России**
(45 клубов)

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

 **260-1-555** metrofitness.ru

Реклама

