

# ALFA

## ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 53, апрель 2025



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

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

**ПРОЕКЦИИ  
В ПСИХОЛОГИИ  
КАК ПОЗНАТЬ СЕБЯ  
С ПОМОЩЬЮ  
ЖИВОТНЫХ?**

СТР. 4-5

**ALFA 30Ж 5  
ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ХОЧЕТ ПРОЖИТЬ,  
КАК МИНИМУМ,  
ДО 100 ЛЕТ**

СТР. 20-21

16+

**ГВОЗДЕТЕРАПИЯ  
КАК СПОСОБ  
ДОГОВОРИТЬСЯ  
СО СВОИМ МОЗГОМ**

СТР. 12-13

СТР. 14-15

**ИНВЕТОР, ДЕВЕЛОПЕР**

**ИРИНА АНТИПИНА:**

**«ЗЕМЛЯ — ЭТО ЦЕННОСТЬ,  
КОТОРУЮ МЫ БЕРЕЖНО ХРАНИМ И РАЗВИВАЕМ  
ДЛЯ НАС И НАШИХ БУДУЩИХ ПОКОЛЕНИЙ»**

**ПОПУЛЯРНЫЕ  
МЕТОДЫ  
ВОСПИТАНИЯ  
И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ**

СТР. 11-12

**pro brekets**  
стоматологическая клиника

**ТОЛЬКО СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ!**



- Ортодонтия: брекет, элайнеры
- Терапия: профессиональная гигиена и лечение зубов.
- Ортопедия: протезирование зубов коронками и протезами.
- Хирургия: удаление, имплантация

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

УЛ. МИЧУРИНА, Д. 1, КОРПУС 1

266-78-89

VK.COM/PROBREKETS



Центр психологического  
сопровождения бизнеса

**“Три Апельсина”**

- Бизнес-игры
- Коучинг
- Тренинги для руководителей
- Оценка персонала

410-55-53

treeapelsina.ru



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Астрологи, специалисты по различным энергетическим и духовным практикам наперебой трубят о том, что март и апрель 2025 года - тяжелый период практически для всех людей. Наслоение ретроградных планет, коридоры затмений, смена энергетических циклов и частот и прочее, о чем говорится, сулят большие сдвиги в состоянии, мировосприятии жителей Земли (и они могут быть совсем не позитивными). Кстати, массовые слухи о запрете деятельности в России вышеназванных специалистов выглядят как своего рода сигнал этих изменений. И, даже если абстрагироваться от всей эзотерики, сегодня невозможно не заметить, что мир становится другим: из какого-никакого порядка он переходит к хаосу, и на уровне подсознания мы это считываем.

Изменения в людях в последние месяцы явно ощущаются. С одной стороны, стало больше агрессии, категоричности, порой чистого сумасшествия, а с другой - апатичность, безволие, депрессия, тревога. Недавняя странная весенняя эпидемия,

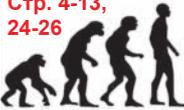
прошедшая по стране, вероятно, связана с этим глобальным явлением. Многие предприниматели, с кем мы постоянно на связи, рассказывали о необъяснимом оттоке клиентов в эти месяцы. Думается, что данные тренды сами собой не пройдут, потому что, к сожалению, значительное число людей на энергетическому уровню становится все более хрупкими. В сериале «Черное зеркало» 2025 года есть гениальная серия про то, как какие-то виртуальные букашки, находясь внутри 8-битной видеоигры, развились и уничтожили все человечество. Для наших дней все это крайне злободневно и реалистично.

В эпоху хаоса ценность самопознания, психологии, телесных и духовных практик возросла многократно, равно как и значимость полезных материалов о саморазвитии в нашем журнале. В этом выпуске особенно много статей о том, какие огромные возможности есть внутри человека. Мы можем радикально изменить свою жизнь, если возьмем за нее всю полноту ответственности (стр. 8-9), научимся управлять собственным мозгом, который часто нас ограничивает (стр. 12-13), начнем по-другому относиться к своему телу (стр. 16-17), насытим повседневность яркими событиями и научимся получать удовольствие от каждого дня (стр. 26).

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

**РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!**

Стр. 4-13, 24-26



**СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!**

Стр. 10, 18-19



**ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!**

Стр. 12-13, 16-17, 20-21



**УВЕЛИЧЬ ДОХОД!**

Стр. 14-15



**ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!**

Стр. 20-21, 26-27



## МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

### ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-903-606-8776. Сайт: [www.artofliving.org](http://www.artofliving.org)

### 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](http://yogasphera.ru)

### АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ.

Обучение современным востребованным профессиям с нуля.

Ул. Новая, д. 28 Тел. 420-63-32; 280-84-36 Сайт: [vk.com/ecolespb](http://vk.com/ecolespb)

### 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](http://vk.com/aquamarine_nn)

### БЕЗ ФРЕЙДА, пространство для развития жизни.

Тренинги, практики, Т-игры, терапия разрушения, аренда пространства.

Ул. Минина, 18 Тел. 8-993-132-0459 Сайт: [vk.com/bezfreida](http://vk.com/bezfreida)

### ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: [www.psiholognn.ru](http://www.psiholognn.ru)

### КЛАССНАЯ ШКОЛА, частная школа.

Образование, достойное ваших детей.

Индивидуальный подход к ученикам. Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

Ул. Варварская, 40 Тел. 8-996-018-0637 Сайт: [vk.com/public198105132](http://vk.com/public198105132)

### МАСТЕРСКАЯ, пространство помогающих практиков.

Цигун, терапевтическое кино, терапевтическая глина, аренда пространства.

Ул. Грузинская, 40 Тел. 8-910-880-8977 Сайт: [vk.com/mstrsknn](http://vk.com/mstrsknn)

### МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю

Мая, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54, Сайт: [www.club-mate.nn.ru](http://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](http://miraya.ru)

### НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: [nshpp.ru](http://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 [vk.com/dive\\_nn](http://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](http://радуга-йога.рф)

### SVOBODA, культурное пространство.

Аренда залов, мероприятия, практики, танцы.

Ул. Б.Покровская, 51а Тел. +7-986-757-32-63 [vk.com/svoboda\\_v\\_nn](http://vk.com/svoboda_v_nn)

### СЕГОДНЯ, психологическая арт-студия.

Групповая и индивидуальная арт-терапия, тематические встречи, детские группы.

Ул. Костина, 3 Тел. 8-951-919-1522 Сайт: [estetika-nn.ru](http://estetika-nn.ru)

### СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

Трансформационные игры, фитнес, нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события

Ул. Родионова, 189/24 Тел: 8-910-384-8778 Сайт: [vk.com/clubhappynn](http://vk.com/clubhappynn)

### ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр.

Трансформационные игры, МАК-сессии, арт-практики, соматипология, родология, игротка для досуга

Тел. 8-920-00-8108 Сайт: [vk.com/tvoyhodnn](http://vk.com/tvoyhodnn)

### ФЕНИКС, психологический центр.

Индивидуальные консультации, семейная и групповая терапия, тренинги

Ул. Трудовая, 8 Тел. 8-910-126-0606 Сайт: [vk.com/fenixpsy](http://vk.com/fenixpsy)

### ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

Пр. Ленина, 54а Тел. 8-996-018-0637 Сайт: [vk.com/regimrosta](http://vk.com/regimrosta)



Журнал «Alfa Жизнь NN»

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.  
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES  
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА  
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM  
ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ИРИНА АНТИПИНА

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 20.04.2025, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:  
Нижний Новгород, Бурнаковская, 69/81

e-mail: [alfalife-nn@mail.ru](mailto:alfalife-nn@mail.ru)  
(в том числе по вопросам рекламы)

[B vkontakte.ru/alfalifenn](https://vk.com/vkontakte.ru/alfalifenn)

[zen.yandex.ru/alfalifenn](https://zen.yandex.ru/alfalifenn)

[youtube.com/studlifenn](https://youtube.com/studlifenn)

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!

Салон женской одежды



# MADYART



[www.madyart.ru](http://www.madyart.ru)

ТРК НЕБО, 2 этаж,  
т. (831) 261 78 96  
ТРЦ Жар-Птица, 1 этаж,  
т. (831) 202 99 20



 [madyart\\_official](https://vk.com/madyart_official)



ГАРАНТИЯ ВОСТОРЖЕННЫХ ВЗГЛЯДОВ

## КАК УМЕНЬШИТЬ УРОВЕНЬ НАПРЯЖЕНИЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ?



Продолжение на стр. 6

Хмурых, погруженных в себя людей можно встретить всюду, и здесь от материального достатка зависит далеко не все. Просто они находятся в постоянном напряжении, **то есть, по сути, чем-то не удовлетворены и хотят каких-то изменений.** В конечном итоге, все это может вылиться в серьезные психические расстройства хронические болезни. О том, как свести количество напряжения в своей жизни к минимуму, нам рассказал гештальт-терапевт Дмитрий Воронцов.

По словам Дмитрия, один из главных первоисточников напряжения состоит в том, что люди несбалансированно развивают разные сферы своей жизни. Их четыре: социальная (успех в обществе, карьера), духовная (смысл, предназначение), физическая (здоровье) и эмоциональная (включает отношения с противоположным полом). **Если человек все усилия направляет лишь на одну из них, а другим почти не уделяет внимание, то становится колоссом на глиняных ногах:** незакрытые проблемы его непременно «догонят» - начнется саморазрушение. Так, в погоне за деньгами можно подорвать свое здоровье. А ушедшие с головой в духовную сферу часто отрываются от реальности и становятся беззащитными перед различными социальными явлениями.

Но, конечно, основная проблема современных людей – бесконечная погоня за материальными благами и бессмысленными наслаждениями. Их достижение дает временный эффект (так, купленная машина может надоесть через месяц). Далее опять захочется все нового и нового, что не может не вызывать напряжения. Все потому, что наша душа на самом деле хочет совсем иного. «Истинное счастье и удовольствие ты получаешь только тогда, когда реализуется твое предназначение и когда ты делаешь счастливыми других людей, - убежден Дмитрий.

Человек - это, конечно, венец природы, но кое в чем у животных есть преимущество. В опасных ситуациях они мгновенно реагируют - бегут либо защищаются. А у нас все намного сложнее. Мы излишне нервничаем, размышляем, насколько правильно поступаем, а потом еще переживаем произошедшее снова и снова, даже когда опасность давно позади. И все это сказывается на нашем психическом и физическом состоянии. Между тем, образы животных часто используются психологами в проективных методиках - для диагностики и решения проблем в разных сферах жизни. Наш эксперт, клинический психолог, гештальт-терапевт Любовь Шонина эти методики очень любит. **В созданном ею пространстве «Контакт» есть сотни игрушек-зверей (зайцы, кошки, бегемоты...), которые специалисты помогающих профессий могут использовать в работе с клиентами.**

«Основная цель работы психолога - освободить человека от ментальных конструкций, мешающих ему действовать свободно, выбирать то, что ему действительно хочется, что делает его счастливым, - говорит Любовь. - **А в реальности мы часто совершаем поступки, не исходя из своих желаний, а чтобы соответствовать ожиданиям окружающих, соблюсти правила социума. Или нами просто руководят какие-то страхи. При этом внутри нас копится напряжение, невыраженные эмоции, и все это в совокупности приводит к искаженному восприятию жизни и психосоматическим заболеваниям.**

В стрессовой ситуации в теле человека происходит следующее: мозг направляет адреналин и другие гормоны в мышцы (это, по задумке природы, стимулирует нас действовать). Но, если действие не произошло (допустим, мы терпим, молчим на агрессию в свой адрес), то гормоны не вытесняются, а остаются в теле вместе с вытесненными эмоциями. Из-за избытка гормонов и напряжения люди ощущают дискомфорт, тревогу даже в самых безопасных ситуациях. **«То есть неосуществленные действия из прошлого влияют на наше настоящее, что отражается на всех сферах жизни, - отмечает Любовь. - Причем, бывает, у человека формально есть все (хорошая семья, финансовый достаток, любимое дело), а радости нет: напряжение, состояние неуверенности чувствуются постоянно.** Проективные методики, в том числе работа с игрушками, образами животных, позволяют в экологичной форме прожить ситуации, когда не были совершены какие-то действия и не сказаны слова, когда гормоны стресса не нашли выхода. В результате, уровень напряжения снижается, и человек начинает по-другому воспринимать происходящее в его повседневности.

Как происходит типичный психологический сеанс с игрушками? Вначале клиент подбирает игрушку (в соответствии со своими ассоциациями), похожую на человека, рядом с которым он ощущает дискомфорт, напряжение, и с кем связаны какие-то неразрешенные, волнующие ситуации. **В психологическом пространстве «Контакт» есть несколько сотен игрушек (включая зайца почти в человеческий рост): у каждой - свой характер (добрые, смешные, злые...).** Найти подходящего героя для своей ситуации смогут все.

Далее под наблюдением психолога происходит диалог, в котором клиент высказывает животному то, что он на самом деле о нем думает и чувствует (о нем - то есть о реальном человеке, например, своем начальнике). До-

У нас можно творить на стенах,  
на полу, на себе и друг на друге!



**Организация праздников  
для всех возрастов в формате  
Свободного рисования**

- Праздники "Под ключ" (от 17000 руб.)
- Готовые сценарии и пакеты услуг, а также индивидуальный конструктор под запрос
- Гарантированно дарим незабываемые эмоции (см. отзывы в интернете)

[vk.com/pushartnn](https://vk.com/pushartnn)

8-904-394-4058 УЛ. ЛЕВОБЕРЕЖНАЯ, 5



# КАК ПОЗНАТЬ СЕБЯ

## С ПОМОЩЬЮ... ЖИВОТНЫХ?

**ЛЮБОВЬ ШОНИНА,**  
психолог,  
гештальт-терапевт

пустим: «Заяц, я хочу соответствовать твоим ожиданиям. Прости, что не всегда получается угадывать твои эмоции. Из-за этого я постоянно чувствую вину»... Озвученные фразы часто звучат абсурдно (что снижает градус напряженности), но во внутреннем диалоге люди воспринимают все очень серьезно. А далее клиент вместе с психологом выходит на фигуру из прошлого - объект, по отношению к которому человек впервые испытал сильное чувство вины. Нетрудно догадаться, что в основном это мама или папа: заяц начинает уже играть одного из родителей. В ходе дальнейшего диалога человек имеет шанс высказать то, что ранее никогда не говорил родным людям, в том числе заявить о своем праве самостоятельно решать и делать то, что хочется. Клиент даже может выплеснуть накопившуюся агрессию - побить игрушку, а может тепло обнять, простить за все. Главное, что к нему приходит осознание: то, что было раньше, никак не связано (по факту) с текущей ситуацией в жизни. И он начинает все воспринимать под иным углом.

В проективных методиках игрушки могут отражать и две стороны одного человека (ту, что радуется, и ту, что напрягается). Клиент имеет возможность «пообщаться» с каждой из них и понять, почему «включается» определенная сторона. Животное может играть роль и самого человека (например, это актуально в случае, когда он не очень любит себя, боится проявлять-

ся на публике). Даже с конкретным физическим заболеванием можно работать с помощью игрушек. Например, одна из клиенток Любви страдала от сильной боли в животе. Во время сеанса она «отдала» эти ощущения игрушке - и ей реально становилось намного легче.

### ПРОСТРАНСТВО «КОНТАКТ»: МЕСТО ДЛЯ КОМФОРТНОЙ РАБОТЫ ПСИХОЛОГОВ

Любовь Шонина довольно долго искала в Нижнем месте, где можно было бы комфортно работать в проективных методиках (и не только), но ничего не подходило. И дело не только в наличии реквизита. Например, нужно было широкое пространство, позволяющее лежать на полу и двигаться. Или в предлагаемых кабинетах было слишком мало мебели, а кресла чересчур мягкие (на таких очень сложно исследовать реакцию тела в моменте)... В результате Любовь решила организовать свое пространство. Оно открылось по адресу ул. Цветочная, 7, корпус 1 (ЖК «Цветы») в 2023 году. В «Контакте» есть все условия для комфортной работы психологов и их клиентов. Визитная карточка центра - сотни игрушек, разных по размеру и «характеру». Всегда есть достаточное количество бумаги, ручек, карандашей, тапочек и одноразовых носочков (для особо щепетильных гостей). В залах чисто и уютно. Для создания нужной атмосферы (например, на гипнотерапии, энергетических практиках) можно включить особый, приглушенный свет. Имеется даже массажный стол.

Отдельная тема - соседство пространства с Щелковским хутором. Людям будет очень приятно - после душевного обновления, получения инсайтов - подышать свежим воздухом в парке, переосмысливая полученный на психотерапии опыт. Кроме того, лесная зона подходит для различных практик, например, подразумевающих выплеск сильных эмоций.

Важная особенность «Контакта» - удобная онлайн-запись. Специалисты могут прямо во время телефонного разговора с клиентом забронировать зал на определенное время, зная, что никаких дополнительных согласований не потребуется. Для самих психологов в пространстве регулярно проходят различные мероприятия: корпоративы, мастер-классы, супервизии, встречи, на которых можно поделиться ценным опытом и обкатать новые методики. А еще тут есть доска объявлений, благодаря которым клиенты одних специалистов (например, массажистов) могут узнать о других (допустим, детских психологах), а также о разных мероприятиях (тренинги, женские круги и т.д.). То есть здесь ты не просто арендуешь залы, но и становишься частью целого комьюнити.

Кстати, аренда в «Контакте» - одна из самых доступных в городе: 300 рублей за час, 2000 - за целый день. Такое соотношение цены и качества привлекает сюда специалистов помогающих профессий даже из самых отдаленных уголков города.



## КОВОРКИНГ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ "КОНТАКТ"

- комфортные залы с реквизитом, полезным в работе с клиентами
- удобная онлайн-запись
- одни из самых доступных цен на аренду в городе

8-987-392-6969  
[psy-l.ru/contact](http://psy-l.ru/contact)



Психолог Любовь Шонина,  
создатель пространства

## КАК УМЕНЬШИТЬ УРОВЕНЬ НАПРЯЖЕНИЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ?

← Продолжение. Начало на стр.4

— А когда все делается только ради себя, чтобы потешить эго, уровень неудовлетворенности будет только возрастать, и ты будешь «вспыхивать» и впадать в депрессию по малейшему поводу. Можно вечно заполнять пустоту в душе — новыми покупками, экстремальным спортом и т.п., но она по-настоящему заполнится только тогда, когда наслаждения и цели соответствуют «божественному смыслу».

### УБИРАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ

На глобальном уровне хроническое напряжение в жизни можно убрать кропотливой работой над собой, посещением сеансов психолога. Но здесь и сейчас каждый способен улучшить свое самочувствие самостоятельно. Один из эффективных приемов — смехотерапия. **Пробуйте сначала улыбаться, а потом смеяться (с удобной для вас степенью интенсивности), когда вам тяжело на душе (или в нейтральном состоянии).** Поначалу это будет казаться довольно странным и даже неприятным, но потом смех над трудностями станет вашей привычкой. Так как мимические движения лица тесно связаны с подсознанием, у вас будут происходить внутренние изменения: текущие и грядущие ситуации перестанут казаться вам столь ужасными, уровень напряженности снизится.

Введите в свою жизнь и другую привычку — помощь другим: так вы сделаете счастливой вашу душу. Делайте добро бездомным,

животным, людям, попавшим в беду. Можно просто давать полезные советы нуждающимся или чаще говорить теплые слова близким.

Еще ходите на медитации, сеансы «поющих чаш», чаще бывайте в местах, где много позитивных, ненапряженных людей. Их видно сразу по огню в глазах и благодарному отношению к окружающим. С ними крайне легко и интересно общаться. В Нижнем позитивных, и при этом осмысленных, людей, думающих о чем-то большем, чем собственное эго, можно встретить в йога-студиях, философских кружках, мероприятиях по саморазвитию.

**Если вы испытываете напряжение на рабочем месте, то стоит сосредоточить мысли на том, какую пользу вы приносите людям. Скажем, если вы строитель, представьте благодарных людей, которые будут жить в комфортной квартире, если кассир в супермаркете — ощутите, какое вкусовое наслаждение получит вышедший из магазина покупатель, и т.п.** Но, конечно, намного важнее заниматься тем делом, к которому у вас лежит душа: реализуйте свои истинные таланты, даже если какое-то время это не будет приносить доход.

**А в целом нужно помнить, что любые напряженные, выбивающие из колеи ситуации — это подсказки или уроки от мироздания. Главное — правильно их понять и воспользоваться ими.**

Общеизвестно, что психологические проблемы сильно отражаются на внешнем виде человека. Также уже многие в курсе, что работа с телом (различные практики, массаж и прочее) позитивно влияет на наше эмоциональное состояние. А знали ли вы о том, что в самом центре Нижнего (ул. Большая Покровская, 52, коворкинг «Красиво», 22 кабинет) находится уникальная beauty-студия, где можно не только пройти разные процедуры для лица и тела, но и... исцелить свою душу, решить вопросы в определенных областях жизни? Создатель студии — Алена Мароф — сертифицированный психолог, гипнотерапевт, массажист, beauty-специалист. **Что касается внешнего преображения, она предлагает множество ручных и аппаратных процедур, от инфракрасного одеяла и RF-лифтинга до огненного массажа и хиджамы. А в решении психологических проблем она применяет широкий спектр методов, от корневой психологии до НЛП и МАК-карт. Алена рассказала «Alfa Жизни» о своем авторском комплексном подходе в работе с клиентами и о тесной связи внешней красоты и душевной гармонии.**

**— Алена, вы одновременно оказываете и оздоровительные, beauty-услуги, и психологические. Что объединяет столь разные направления?**

— Значительная часть людей сегодня живет в напряжении из-за сильного стресса: они удерживают в себе, своим теле огромное количество зажатых страхов и негативных эмоций, накопившихся годами. А на физическом уровне это ухудшает кровоток и функционал всего организма. В таком состоянии крайне сложно изменить свою жизнь, решить проблемы, выйти на новый финансовый уровень и т.д. Люди находятся на низких вибрациях, а потому легко «хватают» новые негативные установки и болезни. Различные техники работы с телом (например, тот же массаж) позволяют расслабить спазм на физическом уровне, освобождая тем самым негативные эмоции, скопившуюся энергию. Уже это помогает мозгу смотреть на все по-новому, побуждает к изменениям, а значит, способно запустить цепь позитивных событий в повседневности. А еще это подталкивает человека к более осознанному отношению к жизни. Моя особенность как специалиста в том, что я очень быстро считываю, где у клиента находится та самая «кнопка», которая может изменить его жизнь сразу на нескольких уровнях — физическом, сознательном и энергетическом. В своем авторском подходе я использую элементы многих направлений, от гипнотерапии до Access Bars. Трехчасовой сеанс способен, как минимум, сильно облегчить переживания и состояние человека. А, бывает, его достаточно, чтобы полностью решить проблему, с которой он пришел. И нередко я получаю обратную связь в виде удивления: «А что, так можно было?»

Считай  
ПРОСТРАНСТВО  
КРАСОТЫ

Для тех, кто ценит  
комфорт, индивидуальный  
подход, профессионализм  
и внимание к деталям

- Окрашивание на премиальных брендах
  - "Умные" стрижки (не нужно укладывать часами)
- Диагностика состояния кожи головы
- Эксклюзивные программы по уходу за кожей головы и волосами
- Нарастивание волос "под ключ"

ул. Горького, 220, пом. 9

8-953-566-1796

[vk.com/id857008987](https://vk.com/id857008987)

### Курс "PROнаращивание волос"



Для тех, кто хочет попробовать себя в новой сфере или прокачать свои навыки

# КРАСОТА - ЭТО НЕ ТОЛЬКО О ВНЕШНЕМ BEAUTY-СТУДИЯ, ГДЕ РЕШАЮТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

- Получается, к вам приходят два типа клиентов - те, кто идет за красотой (как в обычный beauty-салон), и те, кто хочет решить жизненные проблемы?

- Я бы так жестко не разделяла внешнюю красоту и внутреннее состояние: все тесно переплетается. У того же лишнего веса почти всегда есть психологические причины. Каждый случай я рассматриваю комплексно и индивидуально. Алгоритм работы с клиентом обычно такой. Сначала человек (как правило, в режиме онлайн) делится своей проблемой, а я формирую для него список процедур для тела, а также предлагаю психологические и энергетические техники. А дальше уже его выбор: он может ограничиться сеансами с физической оболочкой (что, в любом случае, окажет позитивное влияние на его самоощущение), а может согласиться и на психотерапию - для основательного решения своего запроса. Но, конечно, ко мне можно прийти и просто за релаксом. Мои клиентки делились, что после трех часов в моих руках они чувствовали себя так, словно отдохнули 2 недели в санатории.

- Давайте возьмем для наглядности конкретный запрос. Например, человека беспокоят регулярные панические атаки. Что вы ему предложите?

- В основе панических атак - зажатая энергия, сильные страхи, записанные на клеточном уровне. Чтобы все это частично высвободить на уровне физики, неплохо подойдут кавитация (воздействие ультразвуком) и миостимуляция (воздействие импульсными токами). Но особенно я рекомендую китайский огненный массаж. Тело покрывается сырыми полотенцами, которые затем поджигаются. Происходит мощнейшая чистка энергополя человека, снимаются боли, беспокоившие годами, а из клеточной памяти «стираются» негативные программы, убеждения. Человеку, страдающему паническими атаками, обычно сразу становится легче. А дальше мы с ним работаем психологическими методами. И результаты очень хорошие!

- У вас в студии много различных аппаратов. Расскажите о некоторых из них?

- Один из самых эффективных называется G8 Turbo Max. С помощью различных насадок им можно делать эффективный массаж буквально всех частей тела - спины, ягодиц, шейно-воротниковой зоны и т.д. Аппарат во многом предпочтительнее ручного массажа, ведь он

не только разжимает мышцы, но и способствует регенерации тканей. Также у меня есть отличный аппарат для похудения, избавления от целлюлита и боли в мышцах. Многофункциональное устройство КИМ 8 делает лазерный липолиз (термическое воздействие лазером), кавитацию, вакуумный массаж и многое другое. Многие любят инфракрасное одеяло: тело в нем разогревается, как в сауне, снимаются отеки, уходят лишние килограммы. Это отличный вариант для экспресс-похудения (например, к значимому событию). А еще я своим клиентам в подарок часто дарю процедуры омоложения для лица (воздействии на кожу светом, холодом, радиочастотами и т.д.).

- А еще вы делаете хиджаму...

- Да. это шикарный метод для омоложения и оздоровления. Вообще большинство болезней человека связаны с нарушением кровотока и ухудшением качества крови. Во время хиджамы (кровопускания по особым правилам) «грязная», «неживая» кровь удаляется из организма.

- Расскажите о некоторых случаях, как оздоровительно-психологические сеансы изменили жизнь людей.

- Например, в результате серии сеансов у одного человека удалось убрать кисту из мозга (благодаря, прежде всего, улучшению кровоснабжения). Еще однажды ко мне пришла женщина в крайне подавленном состоянии из-за разрыва с мужем-абыззером. Через несколько месяцев она уже радовалась жизни и нашла нового мужчину! Тема денег, конечно, очень популярна. Она всегда связана с внутренними установками, страхами. Многие на подсознательном уровне боятся больших денег, ведь они могут лишить их привычного комфорта, спокойствия. С этим достаточно эффективно можно работать с помощью Access Bars. Во время сеанса я мягко воздействую на 32 точки на голове, каждая из которых «отвечает» за различные области жизни, в том числе финансовую сферу. В результате,



**Алена Мароф,**  
психолог,  
гипнотерапевт,  
массажист,  
beauty-специалист

человек начинает по-другому смотреть на свою ситуацию, видит много новых возможностей. И жизнь реально меняется: люди находят в себе силы продвинуться по карьерной лестнице, открыть свое дело, растет горизонт их потребностей...

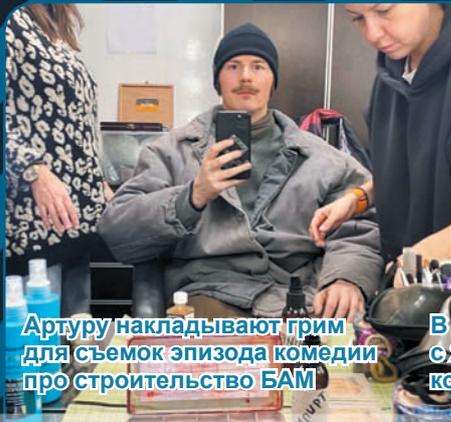
И, конечно, тема поиска второй половины, замужества тоже крайне актуальна. С помощью beauty-психологических процедур вопросы в данной сфере успешно решаются. Отмечу, что ко мне не обязательно идут с каким-то глобальным запросом: часто нужно просто в экспресс-режиме решить конкретную небольшую задачу. Например, я могу дать нужный настрой на деловые переговоры - так, чтобы они прошли максимально успешно. Или можно подготовить женщину к важному для нее свиданию - так, чтобы у нее не только была красивая внешность, но и чтобы она транслировала определенную энергию (сексуальности, женственности).

**Узнать подробнее о процедурах в студии Алены Мароф можно здесь - [vk.com/marof555](https://vk.com/marof555) и [t.me/Alena\\_Marof555](https://t.me/Alena_Marof555). Подробности по телефону: 8-930-677-5666**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

# НИЖЕГОРОДСКИЙ ВЕДУЩИЙ СНИМАЕТСЯ В БОЛЬШОМ КИНО



Артуру накладывают грим для съемок эпизода комедии про строительство БАМ



В сериале «Отмороженные» с Яном Цапником Артур играет роль конференсье на конкурсе красоты



В команду «Альфа Жизни» входят очень разносторонние личности, осуществляющие успешную деятельность в целом ряде направлений. Известный в городе ведущий Артур Чичикин (он же издатель журнала) в последние годы активно развивается в сфере кино. Например, сцена с его участием открывает недавно вышедший сериал «Актерище» с Дмитрием Нагиевым в главной роли. В этом эпизоде Артур играет режиссера фильма, на презентации которого выступает герой Нагиева. Сейчас нижегородец получает актерское образование в Москве и имеет большие планы на будущее в киноиндустрии.

«Желание попасть в кино у меня было с детства, и теперь оно начало осуществляться, - говорит Артур. - Хочу стать таким актером, после фильма с которым люди выходят из кинотеатра с хорошим настроением, с желанием жить, вне зависимости от жанра картины. Профессионалы знают, что главное - не реплики артиста, а энергетика, которая идет от него, умудряясь просачиваться даже через экран. К этому и буду стремиться! Я ставлю цель не только реализоваться в профессии, но и быть примером для тысяч людей, стимулировать их работать над собой, развиваться (недаром мы выпускаем журнал именно о саморазвитии) и, конечно, полностью исключить из жизни разного рода за-

висимости, вроде алкоголя и курения. Я уже больше 10-ти лет веду здоровый образ жизни, медитирую, люблю спорт, интересуюсь правильным питанием, постоянно доказываю, что можно быть ярким, творческим, суперпрофи и при этом придерживаться определенных ценностей, жить без всяческих допингов. Кстати, однажды мне предложили сняться в рекламе пива за хороший пиар и гонорар, но я отказался, так как не могу продвигать продукт, противоречащий личным принципам: совесть важнее денег. Пьяного в сериале я сыграть смогу, если того требует режиссерская задача, но это уже творчество: его не нужно сравнивать с пропагандой».

Ближайшие планы Артура - продолжить совершенствовать свои актерские навыки, увеличивать сложность ролей. Среди людей, на которых он ориентируется - Юрий Никулин, Андрей Миронов, Леонардо Ди Каприо, Киану Ривз. Из жанров ему наиболее интересны комедия, драма, детектив, сказки. Артур очень хочет поработать с режиссером «Последнего богатыря» и продюсером сериала «Кухня» Дмитрием Дьяченко. При этом профессию ведущего он, конечно, бросать не собирается. «Работа ведущим хорошо сочетается с получением опыта в киноиндустрии: можно одновременно расти и там, и там. Отличный пример этому - тот же Нагиев, который, помимо съемок, до сих пор ведет свадебные и корпоративные мероприятия на самом высоком уровне», - отмечает Артур.



С продюсером фильма «Волчок» Давидом Цаллаевым



«Крайне интересно было наблюдать за работой Дмитрия Нагиева на площадке. У него отличная память, быстрая импровизация и шикарное чувство юмора»



На съемках сериала «Маня и Груня» в парке «Швейцария»



Этой весной нижегородский коуч, игропрактик Мария Наумова выпустила в свет свою книгу «Другая Я. Реальная история трансформации». В ней она рассказала о том, как из разочаровавшейся во всем девушки, загруженной бытовыми проблемами и, по сути, не видевшей в жизни особого смысла, она превратилась в специалиста, помогающего людям выходить из «дня сурка» и осуществлять свои мечты. Вдохновляющая история нижегородки наглядно показывает, что изменить свою судьбу может каждый и в любом возрасте. Мария рассказала «Альфа Жизни» о том, какие трудности ей пришлось преодолеть в жизни, о своих точках роста и создании самой книги. Также она поделилась с нами ценными лайфхаками, которые, возможно, помогут нашим читателям сделать важные шаги на пути к личной трансформации.

**- Мария, расскажите предысторию: с чего начался ваш путь саморазвития, и какой была ваша жизнь раньше?**

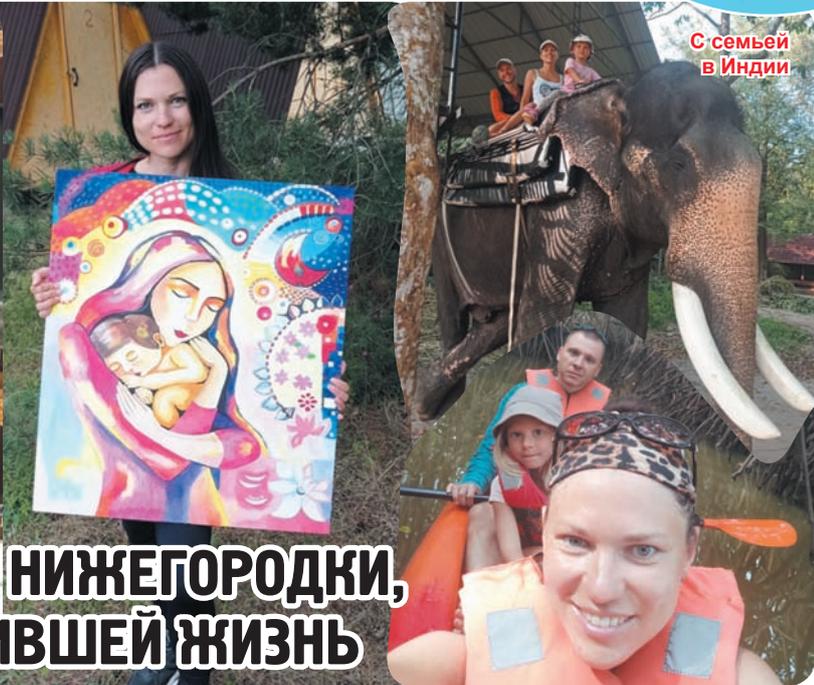
- Я жила на автомате (как многие сегодня), полагалась на судьбу, считала, что от меня мало что зависит. В голове был набор шаблонов о том, что нужно делать: получить диплом, найти хорошую работу, купить машину и квартиру, выйти замуж, завести детей... Все это, вроде бы, получилось, но ощущения счастья не было, а жизнь казалась бессмысленной. Особенно гнетущее состояние у меня было после рождения ребенка. Тогда многое навалилось одновременно: постоянная тревога и панические атаки, отсутствие сна, разочарование в профессии (я работала экономистом). Поддержки от мужа почти не чувствовала... И тут я услышала о книге Ольги Валеевой «Предназначение быть женщиной». Почему-то мне захотелось ее прочесть, хотя последний раз брала в руки книгу очень давно. И она открыла мне глаза: я поняла, что жизнь устроена совсем не так, как мне казалось! Пришло осознание, что все происходящие события - это отражение моих чувств, мыслей, внутреннего состояния. Когда человек меняет свои установки, все становится по-другому.

Книга побудила меня прислушаться к себе, к тому, что я хочу на самом деле. У меня появилось первое хобби - занятия йогой. В тот период они давали мне много энергии. Я стала читать книги по саморазвитию, заниматься вокалом (кстати, через несколько лет (в 32 года!) я поступила в колледж на музыкальное отделение - закрыла тем самым подростковый гештальт). Моя жизнь становилась более осмысленной

# КНИГА КАК ИСТОЧНИК ТРАНСФОРМАЦИИ



**МАРИЯ НАУМОВА,**  
коуч, игропрактик,  
писатель  
[vk.com/naumova\\_ma](https://vk.com/naumova_ma)



С семьей  
в Индии

## ИСТОРИЯ НИЖЕГОРОДКИ, ИЗМЕНИВШЕЙ ЖИЗНЬ

и насыщенной. А потом... случилась смерть отца, которая вновь выбила меня из колеи. Для того, чтобы успокоиться, я стала выплескивать на бумагу свои мысли - все, что приходило в голову (просто узнала, что данная практика имеет терапевтический эффект). Это не только помогло пережить утрату, но и осознать, что у меня получается писать и что мой жизненный опыт может быть кому-то полезен. Мои записи становились все более структурными, похожими на статьи по саморазвитию.

**- И когда пришла мысль о написании книги?**

- Она давно сидела в голове, но четко проявилась лишь в прошлом году. Во-первых, я узнала о реальных людях из нашего города, которые выпустили свои книги. Во-вторых, стала получать немало отзывов о своих постах в соцсетях с намеком, что мне нужно издаваться. Об этом же были инсайты в одной трансформационной игре, в которой я участвовала. Еще посмотрела вдохновляющее видео «Зачем писать книги» от писательницы Майи Дубовицкой. И в июне 2024 года я «влетела» на ее обучающий марафон. Там я получила немало знаний и нужную мотивацию: в этом же месяце появились первые строчки книги. Черновик был написан за 2 месяца.

**- Сложно избежать спойлеров, когда речь идет о книге. Пусть желающие сами прочтут,**

**как проходила ваша личностная трансформация. И все же хочется узнать, к чему вы, в итоге, пришли, как протекает ваша жизнь в последние годы?**

- Одно из моих главных достижений - смена профессиональной деятельности. Теперь я занимаюсь сферой самопознания, а с 2023 года веду трансформационную игру «5 шагов к себе и своей самореализации». В свое время эта игра перевернула мое сознание: пришла на нее с запросом о том, чем мне заниматься в жизни, а, в итоге, поняла, что главное для меня - семейное счастье: свою деятельность мне нужно строить, ставя в приоритет отношения. И данная область меня реально начала радовать. К примеру, у нас с мужем появилась традиция регулярных совместных путешествий, как на загородные фестивали, так и за границу. Так, 2 года подряд мы ездили в Индию: составляли свой индивидуальный маршрут. Иногда я выбираюсь куда-то одна или с ребенком. Например, вместе с дочкой я провела целых 26 дней в палаточном лагере на юге России (там проходили несколько фестивалей подряд). Еще в моей жизни стало больше хобби, творчества (к примеру, люблю рисовать). Помимо разнообразного отдыха, я постоянно учусь чему-то новому, совершенствую свои навыки как специалиста в области коучинга. Я даже с парашютом прыгнула, и все это - в последние несколько лет.

**- Что бы вы посоветовали людям, которые сегодня находятся в состоянии депрессии и постоянной тревоги, потеряли вкус к жизни (как когда-то было и с вами)? Или тем, кто просто хочет добиться большего, выйти на новый уровень?**

- Важно учиться слышать истинного себя, осознать свои настоящие желания. Не существует единственного для всех способа, как правильно жить, поэтому нет смысла копировать других и пытаться соответствовать их ожиданиям. Опирайтесь прежде всего на самих себя, а не на установки родственников, друзей, блогеров и прочих персонажей, демонстрирующих авторитет. Окружайте себя людьми, которые будут способствовать вашему развитию. Им сегодня можно просто писать в соцсетях (я так делала не раз). Следует учиться у тех, кто уже находится там, где бы вы хотели оказаться. Советую убрать излишний перфекционизм: в жизни ничего идеального не бывает, а погоня за совершенством отнимает энергию и время. Еще не пытайтесь изменять других: меняйте себя! Вы автор своей жизни! И налаживайте контакт со своим телом (оно «знает» все о ваших истинных потребностях) через телесные практики и психологические техники. А еще немало лайфхаков есть в моей книге, которую можно найти на популярных интернет-площадках. Уверена, что каждый обнаружит в ней что-то ценное для себя.



### Книга Марии Наумовой «Другая Я. Реальная история трансформации»

**Книга для тех, кто находится в поиске себя и своего пути, хочет изменить свою жизнь, найти опору внутри себя.**

**Автор описывает свою личную историю трансформации. Прочитав ее, вы поймете, как можно относиться к неудачам, что делать, если окружающие не понимают и не поддерживают. Кроме того, вы сможете лучше узнать себя, переосмыслить прошлый опыт и вынести новые жизненные уроки.**

**Эта книга вдохновит вас на создание той жизни, о которой вы давно мечтали!**



ОZON



ЛИТРЕС

# ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ РЕБЕНКА

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ?

Известие о том, что с ребенком случилась первая любовь, многих родителей застает врасплох: они часто не знают, как на это реагировать. С одной стороны, за дитя можно порадоваться, а с другой, возникает тревога, различные опасения (порой не беспочвенные) в связи с ощущением отсутствия контроля за происходящим, по поводу влияния данного обстоятельства на успеваемость в школе, того, что ребенку разобьют сердце, причинят вред. Как правильно вести общение с влюбленным ребенком, доносить до его сознания важную информацию без вторжения в личное пространство? Об этом и многом другом «Альфа Жизни» рассказала Ирина Реута - психолог, специалист по детско-родительским отношениям общественной организации «Семейный центр «ЛАДА».

«Когда на данную тему мы общаемся с родителями, то обычно приходим к тому, что тут нужно сфокусировать свое внимание на поддержке, контакте, а не на критике и тревоге. Из диалогов с детьми по этому поводу следует полностью убрать обесценивание с угрозами и такие фразы, как «Все это временно» или «Займись чем-то более важным!» - говорит Ирина. - Мама и папа должны понять, что все происходящее с ребенком 11-12 лет (не говоря уже о более старших) - естественная часть взросления. Первая любовь - это, как правило, платонические чувства (осторожные, стыдливые), и нужно относиться к ним бережно. Юные влюбленные испытывают целый шквал эмоций, от восторга и нежности до ревности, страха отвержения. И все это наслаивается на необходимость учиться, ходить в кружки и т.п. Задача родителей - просто быть рядом, дать понять, что с ними можно при необходимости делиться своими переживаниями, аккуратно (без давления, въедливости, навязывания своего мнения) давать советы, ориентиры. А дети будут рассказывать о столь интимных вещах только тогда, когда в семье сложились доверительные отношения. Если же они почувствуют, что родители просто устраивают им проверки на соответствие своим ожиданиям, пытаются установить усиленный контроль, то, скорее всего, будут держать личное в тайне».

Какие потенциальные опасности несет в себе первая любовь? Во-первых, она способна принести сильную душевную боль (из-за неразделенных чувств, разрыва отношений). Детям, с их неокрепшим сознанием и максимализмом, кажется, что любовь - это раз и навсегда, а потому ее потеря воспринимается как большая трагедия. Это часто приводит к затяжной де-

прессии, попыткам жестоко отомстить, а иногда, к сожалению, к суициду. Многие родители не воспринимают переживания детей всерьез, предлагают не страдать «из-за ерунды», говорят, что «все еще впереди», что «влюбленностей будет еще много». «Горе, боль утраты следует уважать», - отмечает Ирина. - Родителям нужно быть рядом с ребенком в такие моменты, предлагать свою помощь (без менторского тона), проявлять особую заботу и внимание. Так детям будет легче пережить грустный опыт».

Немало рисков связано с интернетом: именно там значительная часть современных детей находит себе пару. Бывает, что за аватаркой ровесника скрывается совершенно другой, взрослый человек. Если родители узнают о знакомстве и общении ребенка с таким персонажем, то им следует занимать уже более жесткую позицию, вплоть до введения запретов. Это же касается случаев, когда возлюбленный(ая) ребенка состоит в сообществе, похожем на секту. И, конечно, нельзя смотреть сквозь пальцы на то, что ребенок приходит домой с синяками или другими признаками физического насилия (так, мальчик может ударить девочку из-за ревности или просто в порыве эмоций).

Чтобы уберечь ребенка от некоторых ошибок и разочарований, нужно развивать в нем критическое мышление. К примеру, предложите ему поразмышлять, чем влюбленность отличается от любви. Здесь, опять же, важно обойтись без навязывания своего мнения: главное - выяснить, что на самом деле он думает. Такие размышления, как минимум, запустят определенные мыслительные процессы в его голове. В

свою очередь, вы можете рассказать о разных этапах отношений (знакомство - приятельство - совпадение интересов, совместное проведение времени - объятия, поцелуи - близость - идея жить вместе - создание семьи...). Знать эти стадии ребенку полезно: он будет лучше понимать, где

он находится, что происходит в отношениях в текущий момент времени, задумается, не слишком ли быстро он стремится перейти из одного этапа в другой.

Еще стоит рассказать в доступной форме о манипуляциях в отношениях. Нужно научить их распознавать и донести мысль, что нельзя с помощью них пытаться привязать к себе человека. Так, партнер может давить на жалость («Я буду страдать, если ты не выполнишь то-то и то-то»), прибегать к угрозам («Я что-то сделаю с собой или с кем-то»), затронуть авторитет («Если ты это не сделаешь, то упадешь в моих глазах»), пугать расставанием, в случае неудовлетворения желаний... Отдельная тема - деньги, которая в отношениях современных подростков играет не менее важную роль, чем у взрослых. «В нашей культуре принято, что представители сильного пола платят за все, а значит, когда у мальчика появляется девочка, у его родителей часто возникает отдельная статья расходов», - говорит Ирина. - Каждая семья здесь индивидуально решает, выделять ли бюджет на возлюбленную ребенка (на цветы, подарки, кафе, кино и прочее) или предложить ему делить все с девочкой пополам. Лучше всего, когда родители озвучивают четкий месячный лимит расходов. Гораздо хуже, если они сначала хаотично дают деньги, а потом ругают за то, что дети слишком часто их выпрашивают».

Еще один лайфхак для развития осознанности и критического мышления у ребенка в сфере отношений - рассказать ему о возможности заключить с предметом своего обожания негласные договоренности (прежде, чем сходить по-серьезному). Например, можно заранее обсудить оптимальную частоту встреч, а также кто определяет, как проводить досуг, кто платит за развлечения, что подразумевается под изменой, имеет ли право человек читать личную переписку и запрещать с кем-то общаться и т.д. Это позволит на ранней стадии обнаружить возможные подводные камни и сделать отношения более здоровыми, понятными, безопасными.

В целом в данном вопросе родителям стоит давать детям достаточную свободу, чтобы они приобрели свой ценный опыт взаимоотношений с противоположным полом, самостоятельно окунулись в мир чувств и эмоций. Вмешиваться нужно лишь в каких-то исключительных случаях. Но, конечно, лучше иметь представление, что происходит у детей на личном фронте. А, чтобы ребенок хотел делиться своими переживаниями, нужно проявлять искренний интерес к его жизни и рассказывать увлекательные личные истории, мотивирующие его так же раскрываться.

Реклама

РАБОТАЕМ ОНЛАЙН

ЛАДА семейный центр

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Адрес: Московское шоссе, 213

Запись по телефону: 8 953 561 4413



# ОТ ГИПЕРОПЕКИ ДО БЕЗРАЗЛИЧИЯ

Продолжение на стр. 12

## ОПАСНЫЕ МОДЕЛИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ИХ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Автор  
**МАРИНА ОВОД,**  
психолог,  
игропрактик

Многие люди сегодня разрываются между возможными моделями воспитания ребенка, боятся сделать что-то неправильно, навредить, не оправдать ожидания. Следствие этого - огромная тревожность и неуверенность, которая передается, в том числе, детям. Кто-то вообще не уделяет воспитанию должного значения и времени, делает так, как получается, в перерывах между важными делами. Между тем, именно в семье закладывается фундамент психического здоровья личности, именно она - первый и самый важный социальный институт. От модели воспитания зависит многое: эмоциональная устойчивость человека во взрослой жизни, самооценка, способность справляться с трудностями... **В данной статье я расскажу о распространенных деструктивных типах воспитания детей, о том, к чему они могут привести и каковы основные принципы здорового, конструктивного взаимодействия с ребенком в современную эпоху.**

### ГИПЕРОПЕКА

Такой тип воспитания подразумевает, что родители окружают ребенка чрезмерной заботой, стараются почти все сделать за него (например, домашние задания), оберегают от малейших опасностей и дискомфорта. Это обычно очень тревожные люди со множеством навязчивых, пугающих мыслей. Еще в середине 20-го века американский психиатр Гарри Салливан открыл

феномен передачи тревоги от матери к младенцу. На невербальном, интуитивном уровне ребенок «считывает» эмоциональное напряжение родителя, что лишает его чувства безопасности. Постоянная тревожность матери может привести к нарушениям в психическом развитии и создать предпосылки для возникновения разных форм зависимого поведения (тяга к запрещенным веществам, игромания и т.д.).

Гиперопека «внедряет» в подсознание ребенка установку «Самому мне не справиться»: постепенно формируется комплекс неполноценности. Естественно, во взрослой жизни он будет «спотыкаться» на малейших препятствиях, убежать от проблем, а не решать их, сдаваться там, где большинство людей пойдет вперед, всегда выбирать самый легкий путь, не требующий напряжения. **А сегодня наиболее простой способ получить гормоны счастья и ощущение реализованности - это погружение в виртуальный мир, соцсети, онлайн-игры. Зависимость от вредных веществ - так же характерная черта многих людей, выросших в гиперопеке, ведь алкоголь, сигареты и прочее придают им мнимую уверенность, мнимый авторитет в глазах сверстников.** Мальчики часто вырастают инфантильными, безответственными, нередко всю жизнь живут с мамой, или, как минимум, ищут женщину, похожую на мать.

Что можно сделать родителям, осознавшим, что их гиперопека вредит будущему ребенка? Во-первых, поработать над собственным эмоциональным состоянием, снизить свою тревожность. Самый быстрый путь к этому - поход к психологу. Также стоит чаще слушать различные медитации (медитативного аудио и видео контента в интернете много). Чаще делитесь с близкими (желательно с теми, кто отличается уверенностью и стрессоустойчивостью) своими переживаниями: они наверняка смогут вас успокоить. А, чтобы снять излишнюю тревогу у ребенка, чаще уделяйте внимание тактильному контакту с ним (во время прикосновений вырабатывается гормон окситоцин, успокаивающий и родителя, и ребенка). Если же вы хотите, чтобы дети стали более самостоятельными, делегируйте им простые задачи (небольшие обязанности по дому, какое-то планирование дня, выбор одежды...). И, конечно, не нужно делать за них уроки: пусть лучше какое-то время они будут получать «двойки», но это побудит их рано или поздно исправиться, потрудиться.

### НЕПОМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Многие родители почему-то думают, что их дети должны быть идеальными во всем. Небольшое отклонение от идеала - трагедия, ошибки и поражения высмеиваются. Из-за этого они живут в постоянном страхе потерпеть неудачу, сделать что-то «неправильно».

## Марина Овод

Клинический, практический и ЗОТ психолог,  
игропрактик, специалист по работе  
с трудными подростками и их родителями,  
а также с женщинами в кризисе

Онлайн-марафон  
(групповой формат с поддержкой)  
“Ты же женщина!”



Отсутствие радости,  
депрессия, апатия

Потеря смысла,  
бег по кругу

Потеря смысла,  
бег по кругу

Страх перемен,  
хронический  
стресс, тревога

“Все раздражают!”

“Не могу найти  
общий язык с  
близкими!”

Для тех, кто готов  
встретиться  
с правдой

Эмоциональное  
выгорание

Тэга-игры про  
со-зависимость,  
зависимость и цели

Эти проблемы  
вы можете решить  
с моей помощью!

“Не вижу  
вариантов  
выхода!”

Чувство вины,  
отсутствие  
границ

[vk.com/marina\\_ovod](https://vk.com/marina_ovod)  
[t.me/marina\\_ovod](https://t.me/marina_ovod)



## ОПАСНЫЕ МОДЕЛИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Продолжение. Начало на стр. 11

Повседневный стресс приводит к психосоматическим заболеваниям, к обморокам во время занятий и экзаменов, а иногда из-за тех же плохих оценок дети, выросшие в подобных семьях, совершают суицид. Как и при первом типе воспитания, ребенок будет искать быстрое «облегчение» в психоактивных веществах. Также ему во взрослой жизни будет сложно понять свои истинные потребности, отделить их от чужих ожиданий: такие люди ближе к старости нередко осознают, что добились абсолютно не того, чего хотели, и чувствуют себя несчастными (при внешнем благополучии).

Стоит признать, что установка быть идеальным во всем способствует успеху в ряде областей жизни. Но здесь вопрос в цене такого успеха. Например, у многих серьезно подкашивается здоровье (лишний вес, ранняя седина, инсульты...). А еще человек в стремлении достигнуть цели любой ценой может нанести много вреда окружающим.

Родителям стоит понять (и донести эту мысль до своих детей), что процесс не менее важен, чем результат, что нужно не только все время что-то достигать, но и уметь расслабляться, что чрезмерный максимализм негативно влияет на жизнь.

### ВОСПИТАНИЕ С НЕПРОГНОЗИРУЕМЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ РЕАКЦИЯМИ

Даже в общественных местах можно нередко наблюдать картину, как мама кричит на своего ребенка так, будто он совершил преступление огромного масштаба (хотя минут 5 назад была абсолютно спокойной). В нашем социуме много эмоционально нестабильных родителей, которые могут быть сегодня ласковыми, а завтра - орать без причины. Дети у них обычно находятся в постоянном стрессе, так как не знают, чего ожидать и как себя вести, чтобы получить одобрение самых значимых людей. У них нет ощущения стабильности, и во

взрослой жизни это выливается в страх близости. Например, женщина может разрывать отношения с партнёрами на пике счастья из-за страха разочароваться с будущим. Собственно, такие люди обычно и притягивают тех, кто реально способен разочаровать, предать, обмануть. Все это приводит к одиночеству. Еще они, как правило, склонны к саморазрушению (например, ко все тому же злоупотреблению алкоголем).

Совет родителям здесь прост: дайте, наконец, понять ребенку, что вы любите его без условий, и научитесь контролировать эмоции. Для этого, опять же, лучше всего сходить на психотерапию. А самостоятельно - в момент нервного перенапряжения и желания выплеснуть эмоции на ребенка - эффективно применять дыхательные техники. Например, можно дышать по «квадрату»: на 4 счета - вдох, на 4 счета - задержка, на 4 счета выдох и затем снова задержка. Еще полезно посмотреть на конфликтные ситуации как бы со стороны и подумать, вели бы вы себя так же, если бы перед вами было не беззащитное дитя, а незнакомый взрослый человек.

### ГИПООПЕКА

При гипоопеке ребенок с раннего возраста, по сути, предоставлен сам себе. Общение с родителями и поддержка от них сведены к минимуму. С детства человек чувствует себя не особо любимым и желанным, испытывает дефицит внимания. Бывает, что такое происходит из-за большой занятости родителей, еще реже - из-за осознанного стремления взрослых сделать свое чадо самостоятельной личностью как можно раньше. Но чаще всего гипоопека характерна для неблагополучных семей, где родители страдают алкоголизмом и другими зависимостями, не могут взять ответственность даже за свою жизнь (не то, что за своих детей). Все это заставляет ребенка искать поддержку на улице - среди своих сверстников. Иногда случается, что ему везет, и друзья из хороших семей подтягивают его за собой. Но обычно таких детей притягивают «плохие компании» со всеми вытекающими. Повзрослев, человек часто повторяет сценарий родителей или становится гиперответственным «спасателем» (то есть его дети будут расти в гиперопеке, а его мама и папа, по сути, тоже станут для него детьми, которых нужно спасать). В итоге, личность будет жить для других - в ущерб себе, своим потребностям.

В данном случае, чтобы исправить ситуацию, родителям, конечно, нужно работать над собой, идти в терапию. А всем нам это очередное напоминание, как важен контакт с детьми, частота и глубина коммуникации с ними и выстраивание здоровых границ. Чем больше объединяющих семейных традиций и времени, проводимого вместе, тем лучше. Можно, к примеру, регулярно устраивать вечера настольных игр, выбираться на семейные посиделки в кафе, устраивать домашние заседания, на которых и дети могут проявить свою позицию (допустим, предложить решение бытовых проблем).

### ЗДОРОВОЕ ВОСПИТАНИЕ

Что же нужно делать, чтобы не повторять ошибок родителей, предпочитающих вышеописанные модели воспитания? Каковы основные принципы конструктивного взаимодействия с детьми?

Во-первых, важно быть самим эмоционально стабильными. Во-вторых, нужно учить ребенка проживать неудачи, дать понять, что ошибки - это нормально. В-третьих, следует всегда быть последовательным: правила в семье и реакции на поступки ребенка должны быть предсказуемыми для него. Еще искренне интересуйтесь его внешкольной жизнью, увлечениями, музыкальными вкусами и т.п. Для того, чтобы ребенок чаще рассказывал о событиях своей жизни, делитесь сами интересными историями, которые произошли с вами в последнее время или когда-то давно. Создавайте и соблюдайте семейные правила, договоренности. Наделяйте ребенка несложными домашними делами, чтобы он рос более ответственным и самостоятельным. И, конечно, проводите больше времени вместе! Задача родителей — не создать идеальные условия, а научить ребенка жить в неидеальном мире, сохраняя внутреннюю устойчивость.

**Одна из главных функций мозга - обеспечение нашей безопасности: простыми словами, он «волнуется», чтобы мы не умерли раньше времени. Но здесь есть и побочный эффект: чрезмерно заботясь о нашем комфорте, он, по сути, мешает нашему развитию, расширению границ, осуществлению амбициозных желаний. Поэтому, чтобы достичь в жизни большего и обрести полноценную внутреннюю гармонию, нужно строить с ним отношения по-новому: мозг не должен всецело управлять нашей повседневностью! Следует научиться использовать его как компьютер для реализации намерений. И одним из лучших инструментов для выстраивания новых, более продуктивных отношений с мозгом являются гвозди (почти всем уже известные доски садху). В этом убежден наш собеседник, мастер гвоздетерапии, медитаций и ряда других телесных практик Никита Шерстнев. Его личный пример и истории его клиентов наглядно показывают, что с помощью гвоздей можно в быстрые сроки изменить свою жизнь к лучшему.**

**- Никита, когда гвозди появились в вашей жизни?**

- Тогда, когда я почувствовал сильную тягу к изменениям. Внешне в моей жизни было все в порядке - семья, достаток, любимая деятельность (был шеф-поваром брендовых заведений). Но стресс накапливался, ночной график работы выматывал, сказывался на здоровье. Я регулярно употреблял алкоголь, чтобы снять напряжение, часто ловил себя на мысли, что мне лень встать с дивана, чтобы что-то сделать. Да и отношения с женой становились все более токсичными: были мысли о разрыве. В какой-то момент я понял, что так дальше жить нельзя, и стал усилием воли работать над собой. Начал заниматься спортом, бросил курить (правда, это привело к появлению панических атак). И тут я стал все чаще замечать рекламу и статьи в интернете, связанные с гвоздями. Из любопытства посмотрел немало видео о гвоздепрактиках и решил купить доски садху с динамическими гвоздями. Они идеально подходят для

Реклама



## СЕМЕЙНЫЙ ПАРК ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Детские праздники | Аниматоры  
Мастер-Классы | Игровые автоматы  
Игровая площадка | Кафе-терий

3000 кв.м. развлечений  
и аттракционов  
ТРК «НЕБО», 5 этаж  
[vk.com/jojo\\_park](http://vk.com/jojo_park)

# ГВОЗДИ

**НИКИТА ШЕРСТНЕВ,**  
мастер  
гвоздетерапии,  
телесных  
практик

## КАК ИНСТРУМЕНТ УПРАВЛЕНИЯ МОЗГОМ

новичков, так как подстраиваются под форму стопы. Самостоятельно встать на гвозди у меня, по большому счету, не получилось: ноги тряслись, все внутри горело, хотелось быстрее сойти. Пришло осознание, что нужно глубже изучить саму механику практики: как работает мозг, что происходит с психикой, телом... И я записался на курс Владимира Макарова, одного из самых известных мастеров этого направления в России.

**- Во время обучения вы наверняка поняли, почему у вас не получилось встать на гвозди ранее...**

- Да. Оказалось, мне мешал мозг, воспринимавший процесс как опасный для жизни. На первом этапе - сразу после соприкосновения стопы с гвоздями - нужно убедить мозг, что все безопасно. И когда мы с ним, наконец, договариваемся, определяем, что сами способны контролировать ощущения, то боль уходит, и начинается основной этап гвоздетерапии. На второй стадии ты уже сосредотачиваешься на своих эмоциях, получаешь удовольствие: все это может длиться часами. Вообще на нашей стопе - более 70000 нервных окончаний. При соприкосновении с гвоздями через них происходит сильный выброс энергии, которая доходит до нейронов: мозг начинает работать совершенно по-другому. С каждым разом вставать на гвозди будет все легче, ведь

ты, как в фитнесе, «прокачиваешь» свой мозг. И это начинает влиять на разные стороны жизни - отношения, физическое самочувствие, уровень дохода. Гвозди «убирают» все лишнее, то, что мешало видеть возможности, реализовывать потребности. Твои поступки становятся все менее импульсивными и все более осознанными. Из жизни уходят страхи, которые долго определяли твою повседневность.

**- Как это изменило лично вашу жизнь?**

- Например, ушел с привычного, комфортного места работы и стал заниматься тем, что более интересно (остался в ресторанной сфере, но занимаюсь другим). В результате, появилось больше времени на хобби и саморазвитие. Отношения с женой стали более осознанными. Забыл, когда последний раз серьезно болел. Перестал бояться выступать на публике: очень органично чувствую себя, когда меня снимает камера и когда веду тренинги на десятки человек. Теперь я сам помогаю людям менять свое сознание: провожу медитации, ретриты тишины, телесно-эмоциональную практику (метод Александра Валя), помогающую выйти накопленным в теле эмоциям, убрать блоки с помощью движений и звука. А в своей авторской практике «Тета-гвозди» я совместил гвоздетерапию с Тета-Хилингом.

**- Поделитесь некоторыми яркими историями, как гвозди помогли изменить жизнь вашим клиентам?**

- Я, кстати, называю их не клиентами, а «доверителями», так как люди во время практики, по сути, полностью доверяют себя проводнику... Одним из моих доверителей была молодая девушка, мечтавшая стать моделью, но имевшая серьезные проблемы с кожей. Мой опыт говорит, что такие явления, как псориаз, акне, рытвины на лице и прочие кожные заболевания, почти в 100% случаях - психосоматика: в основе лежат какие-то страхи. В данном случае у девушки были проблемы с родителями, с принятием себя, а еще она очень боялась выйти из токсичных отношений с мужчиной. В результате, практика помогла ей преодолеть свои страхи и полюбить себя. Кожные проблемы вскоре ушли, она заключила контракт с модельным агентством и победила в известном конкурсе красоты. А расставание с партнером прошло легко, по обоюдному согласию...

Распространенная проблема у доверителей - страх выйти из зоны комфорта (допустим, уйти из найма в свободное плавание). Гвоздетерапия помогла многим. Например, одного парня она стимулировала открыть свой бизнес на маркетплейсах и одновременно начать заниматься музыкой, организовать дома студию. А еще был человек, который долго не мог справиться с зависимостью от вредных веществ. Теперь они ему абсолютно безразличны. Он нынче активно занимается саморазвитием, практиками.

**- Почему вставать на гвозди лучше с проводником, а не самостоятельно (по материалам из интернета)?**

- В данном процессе крайне важно осознать, КАК все работает на физическом и психическом уровне: очень многие тонкие моменты по видео понять невозможно. С новичками я, как минимум, час беседую, прежде чем приступить к практике. А еще на первом этапе - до наступления момента принятия - человеку крайне необходима грамотная поддержка, чтобы преодолеть препятствия в голове, не сдаться. Также наставник может сразу увидеть технические ошибки и скорректировать их... Другое дело, что гвозди сейчас стали модным явлением: многие занимаются ими непрофессионально - ради хайпа и извлечение прибыли. И есть риск связаться именно с таким «проводником», чьи действия могут даже навредить. И ко мне не раз обращались люди, которые не смогли встать на гвозди с другими мастерами (а со мной уже через 40 минут все получалось)

**- А как простому человеку отличить профессионального наставника от дилетанта?**

- Помимо анализа опыта специалиста и отзывов о его работе, я бы посоветовал изучить его соцсети. По ним хорошо видно, живет ли человек своим любимым делом, или это одно из множества его увлечений, наряду с путешествиями и походами в ночные заведения.

**- Главное, что дает гвоздетерапия человеку, это...**

- Состояние «Я могу всё!». Прежние проблемы перестают казаться сложными, ранее невозможное становится возможным. А все потому, что ты выстраиваешь новые отношения со своим мозгом.



**В Москве во время установления рекорда по одновременному стоянию на гвоздях**



Подробности  
о гвоздетерапии  
и других  
практиках

На начальной стадии строительства поселков покупать участки земли крайне выгодно, так как цена намного ниже рынка. Через два года те же участки, скорее всего, будет стоить в 2 раза дороже

# ЗЕМЛЯ КАК СПОСОБ СОЗДАТЬ И СОХРАНИТЬ КАПИТАЛ

**ИРИНА АНТИПИНА,**  
девелопер, инвестор,  
создатель поселков  
в Нижегородской области

Как сегодня в России можно сохранить и приумножить деньги в условиях высокой инфляции, нестабильности во многих отраслях экономики, чтобы чувствовать себя уверенно в финансовом отношении? Недвижимость - дорогой актив, со множеством сложных нюансов. Вклады в банках вряд ли принесут серьезный доход из-за все той же инфляции. Заниматься инвестициями на бирже - рискованно и подходит далеко не всем... А вот покупка земельного участка за городом - это то, что вполне доступно даже начинающим инвесторам. Земля в строящихся поселках - это понятный, относительно недорогой актив, который стабильно растет в цене. Те, кто вовремя и грамотно приобрели участки, как правило, спокойны за свое финансовое будущее даже

в нынешнее, крайне нестабильное время. Наш собеседник - инвестор и девелопер с 16-летним опытом, создатель уже шести поселков в Нижегородской области Ирина Антипина. Она рассказала «Алфа Жизни», почему покупка земли - одна из лучших форм инвестирования. Также она поделилась с нами эксклюзивной информацией о ее новом амбициозном проекте - концептуальном туристическом поселке в старорусском стиле «Усадьба Дивеевка». Он будет построен в 5 км от знаменитого Свято-Троицкого Дивеевского монастыря.

## ЗА ДВА ГОДА СТОИМОСТЬ ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ ОБЫЧНО УДВАИВАЕТСЯ

- Ирина, почему именно загородная недвижимость, земельные участки стали главным делом вашей жизни?

- Мне всегда нравилось находиться на природе, а не в душном городе, с его суетой и пробками. Чистый воздух, живописные пейзажи, тишина сильно вдохновляют, в том числе на реализацию новых идей, дают возможность перезагрузиться. Особенно это ценно для предпринимателей с их сумасшедшим графиком (таких, как я). Получаю огромное удовольствие от того, что моя работа связана с регулярными выездами за город - в действующие и только зарождающиеся коттеджные поселки. «Лилейники», «Чижково», «Новые Пруды», «Каменское» находятся в Богородском районе, самый новый - «Луговой» - в Дальнеконстантиновском районе, а «Прибрежный» - на берегу Горьковского моря.

- Насколько мы знаем, в этих коттеджных поселках землю и дома покупают не только для того, чтобы там жить, но и с инвестиционными целями. Причем, это делают люди разных возрастов и профессий, абсолютно не связанные со сферой недвижимости. Расскажите об этом подробнее.

- Земля - это актив, который стабильно до-

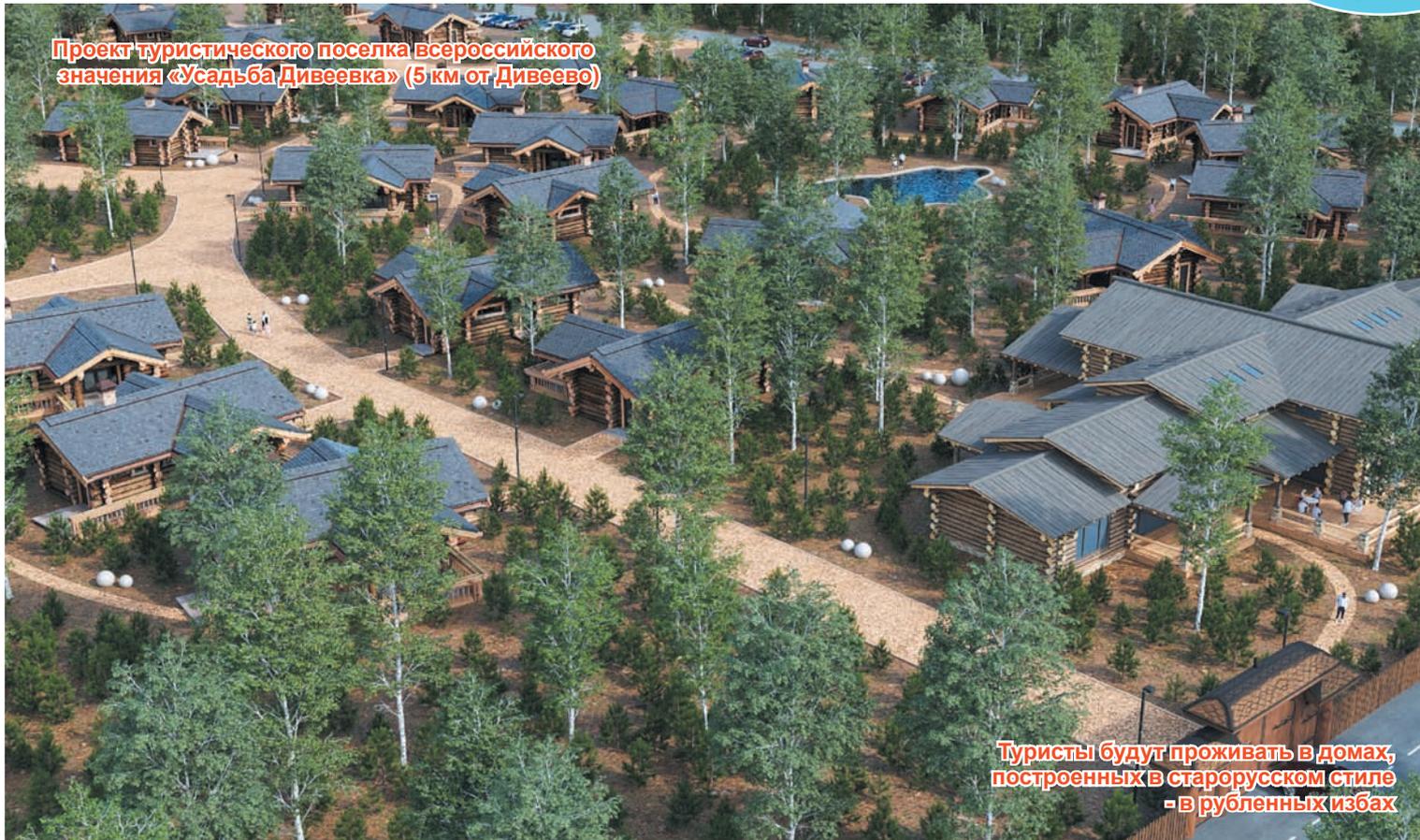
рожает. Даже просто «хранить» в нем деньги выгоднее, чем в банках, и при этом он гораздо менее рискованный и сложный, чем другие инвестиции. А на начальной стадии строительства поселков покупать участки земли крайне выгодно, так как цена намного ниже рынка. Например, сегодня участок 8 соток в том же поселке «Луговой» можно приобрести всего за 250000 рублей. Через два года этот участок будет стоить в 2 раза дороже! Его можно будет перепродать инвесторам второй волны, которые будут на нем возводить объекты недвижимости. Есть и более сложный путь - для инвесторов с опытом: построить на участке дом, чтобы его выгодно продать или сдавать в аренду. А еще сегодня популярно покупать загородные дома для родителей (и приезжать потом к ним в гости всей семьей по выходным). Соответственно, свою городскую недвижимость родители обычно отдают в пользование детям... Вообще я вижу свою особую миссию в том, чтобы делать землю и дома для людей доступными. Есть много нюансов, помогающих выгодно приобретать данный актив, о которых я постоянно рассказываю клиентам и партнерам.

- Чем ваши поселки выделяются на фоне других?

- Мы всегда уделяем серьезное внимание инфраструктуре. Современные поселки обязаны быть чем-то большим, чем просто совокупность построенных в один ряд домов. Считаю, что в них должно формироваться свое комьюнити, поэтому мы создаем локации для общения и проведения совместного досуга. Как минимум, строим мангальную зону, детскую и спортивную площадки. А еще мы очень бережно относимся к природе, стараемся по минимуму вырубать деревья. Например, на территории, выделенной под поселок «Каменское», был лесной массив. Он был сохранен и превращен в сквер для прогулок - с лавочками, тропинками и фонарями, работающими на солнечных батареях.



**Проект туристического поселка всероссийского значения «Усадьба Дивеевка» (5 км от Дивеево)**



**Туристы будут проживать в домах, построенных в старорусском стиле - в рубленых избах**

**«УСАДЬБА ДИВЕЕВКА» - ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОСЕЛОК, О КОТОРОМ БУДЕТ ГОВОРИТЬ ВСЯ РОССИЯ**

- «Усадьба Дивеевка» будет сильно отличаться от других ваших поселков?

- Кардинально. Это проект, направленный, прежде всего, на привлечение туристов. Конечно, никто не запретит инвестору, купившему там участок, построить дом и жить в нем. Но намного выгоднее сдавать жилье в краткосрочную и среднесрочную аренду, ведь дивеевские земли ежегодно посещают около 400 000 туристов. Считается, что это единственный на территории России и один из четырех в мире уделов (священных земель) Пресвятой Богородицы. Самое главное, чтобы дома в поселке были выдержаны в едином, древнерусском стиле. То есть человек, купивший землю (10 соток) примерно за 1 миллион рублей, должен будет обратиться по поводу строительства дома к конкретному подрядчику.

- Расскажите, какими будут дома в «Усадьбе Дивеевка»?

- Туристы будут проживать в домах, построенных в старорусском стиле - в рубленых избах. Бревна будут покрываться не краской, а специальным маслом, которое сохранит фактуру природного материала и обеспечит защиту от пожаров. Над интерьером в русском стиле будет трудиться целая команда дизайнеров. Но, конечно, сантехника и все необходимые удобства будут современными: топить печку не придется.

- А как, кстати, обстоят дела с жильем для туристов в Дивеево? Есть ли что-то аналогичное вашей будущей деревне?

- Конечно, есть много гостиниц и частных домов, которые сдают приезжим. И сама я не раз арендовала жилье в различных ценовых сегментах с целью маркетинговых исследований. Везде номерной фонд очень старый, изношенный. Нет ощущения комфорта. А многим в России хочется отдыхать в домах с красивой обстановкой, с хорошим сервисом, в том числе в поездках по святым местам. Данный запрос проживание в «Усадьбе Дивеевка» полностью

удовлетворит. Это будет отдых премиум-уровня с соответствующей ценой - до 30000 рублей за сутки. И я абсолютно убеждена, что дома пустовать не будут из-за огромного интереса к Дивеевской обители (например, в летний период иногда можно простоять 1,5 часа в очередях к купелям на святых озерах). И таких уникальных туристических поселков в стране буквально единицы. У нас есть все шансы стать своего рода достопримечательностью! Уже сейчас мы начинаем разрабатывать специальные программы для туристов - будущих гостей поселка - вместе с турфирмами.

- Что еще будет в «Усадьбе Дивеевка», помимо самих домов?

- Мы построим большой терем, который станет центром притяжения в поселке. Помимо прочего, там будут проводиться различные мероприятия: конференции, свадьбы, ретриты, нетворкинги, дни рождения и т.п. Конечно, будет и детская площадка в русском стиле (с героями известных сказок, с избушкой Бабы Яги и прочим). А еще гости смогут посетить церковь имени батюшки Серафима Саровского. Это для меня особый предмет гордости: я очень давно мечтала восстановить церковь. В сельской местности очень много разрушенных, не используемых религиозных строений, и одно из них мы начали активно реставрировать вблизи «Усадьбы Дивеевка».

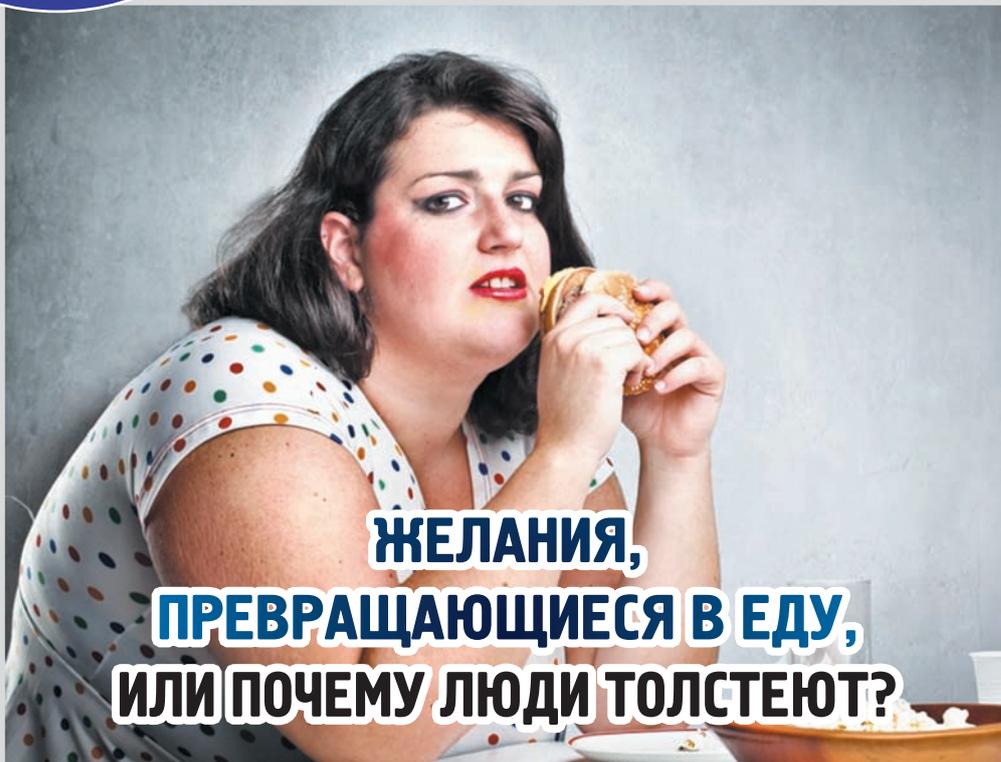
- Когда будут открыты для гостей первые дома в поселке?

- В 2026 году. Сейчас самое время для тех, кому это интересно, приобрести здесь участки, ведь их стоимость очень быстро растет.

**Узнать подробнее об инвестиционных возможностях «Усадьбы Дивеевка» можно лично у Ирины Антипиной в ее Телеграм-канале <https://t.me/realestatestrategy>**



**Дивеевские земли ежегодно посещают около 400 000 туристов. Многие из них хотели бы более комфортных условий проживания**



## ЖЕЛАНИЯ, ПРЕВРАЩАЮЩИЕСЯ В ЕДУ, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТОЛСТЕЮТ?

Знали ли вы о том, что голод и аппетит – это разные вещи? Неслучайно в переводе с французского слово аппетит означает «желание». С психологической точки зрения, прием пищи – это форма удовлетворения различного рода потребностей, и голод во многих ситуациях отсутствует среди них. Проблемы с лишним весом в 90% случаев свидетельствуют о том, что человек привык заедать нереализованные желания, выражать их через свой желудок, а не через конкретные действия для достижения целей. Поэтому, когда вы в очередной раз рефлексорно пойдете покупать шаурму, задумайтесь, какую потребность вы на самом деле хотите удовлетворить: желание сменить работу, выяснить отношения со второй половиной, уйти от скуки или еще что-то? Психолог и эксперт по диетологии Екатерина Суркова рассказала “Alfa Жизни” о том, что делать, когда ты осознал, что ешь лишнее, и хочешь избавиться от данной привычки.

Как наши желания трансформируются в потребление пищи? Во-первых, отметим, что часто страсть к тому или иному продукту связана с неким положительным опытом из прошлого. Например, некоторые родители после эмоционального срыва на своем ребенке жалеют его и дарят какую-то «вкусняшку». У последнего она начинает ассоциироваться с теплом, счастьем, решением проблем. В дальнейшем, регулярно покупая ту же «вкусняшку» в магазине, человек стремится тем самым удовлетворить потребность в душевном комфорте. Аналогично, если вы в какой-то яркий период своей жизни попробовали новый хороший продукт, то потом станете покупать его снова и снова, чтобы повторить те самые эмоции. Люди любят поднимать себе настроение едой, и в разумных пределах это вполне нормально.

Но многие привыкают заедать негатив: грусть, скуку, неудовлетворенность. Съесть большой кусок пиццы намного легче, чем искать причины своих страданий и предпринимать действия, чтобы что-то изменить. Люди с избыточным весом носят на себе не только килограммы жира, но и целый мешок нереализованных желаний и не-

высказанных чувств. Здесь может «храниться» и жажда перемен, и конкретные материальные объекты (вроде шикарной машины), и неудачи в сексе, и дефицит ярких событий в жизни.

Очевидно, что для сохранения здоровья и в целом для развития стоит избавиться от эмоциональной привязанности к еде. И начать следует именно с осознания, что «я сейчас открываю дверь холодильника не для удовлетворения голода, а для чего-то еще». Научитесь идентифицировать желания, которые вы пытаетесь реализовать через прием пищи. Допустим, офисные работники часто не могут выплеснуть накопившуюся агрессию: многим сложно перечить начальству, если они с ним не согласны. Для них поход за едой является способом снять стресс. Здесь можно порекомендовать все-таки не держать эмоции в себе, а постараться найти безопасный способ выражения для них. К примеру, во многих современных офисах есть в зоне отдыха или столовой игра «дартс», которая не только сплочивает коллег, но и является отличным способом выхода накопившегося гнева. Еще для выплеска агрессии отлично подойдет физическая и голосовая активность.

Чтобы не заедать скуку, подумайте, каким хобби вы хотели бы заняться. Порадуйте себя яркими приключениями, тем более что в городе сейчас есть масса вариантов интересного проведения досуга. Бывает, человек заедает какую-то большую мечту, завидуя тем, кто ее уже осуществил (стал популярной личностью, купил загородный дом...). Здесь стоит просканировать свои желания и найти истинные причины, почему вы хотите заполучить ту или иную долго достижимую вещь. Возможно, вам нужно не дорогое авто, а свобода, комфорт, статус, которые люди приобретают вместе с ней. А всего этого можно достичь другими способами.

Распространенный случай: полная девушка заедает свою потребность быть привлекательной в глазах мужчин, которые ее не воспринимают из-за той же полноты (замкнутый круг). Все это от одиночества и дефицита любви... к самой себе! Если ты сама себе не нравишься, то как понравиться кому-то другому? Начать любить себя можно с ухода за телом, внешним

Есть части тела, о которых люди привыкли заботиться, уделять им внимание: лицо, зубы, зона живота, торс (у мужчин), ягодицы (у женщин)... А тому, что скрыто от посторонних глаз, мы, как правило, не придаем значения. Но наш организм – единый механизм, в котором все связано и все значимо: длительный сбой в какой-то области со временем приводит к тому, что здоровье разрушается, как картонный домик. И одной из таких незаслуженно забытых зон являются мышцы тазового дна (МТД). Проблемы в данной области есть даже у тех, кто активно занимается фитнесом. Более того, МТД влияют не только на физическое, но и на эмоциональное состояние, на уровень энергии. Наш эксперт, специалист по коррекции осанки, тренер по вумбилдингу Татьяна Ковалева уже много лет проводит занятия по укреплению и восстановлению МТД. Она рассказала «Alfa Жизни» об их особых функциях, о том, какие внешние и внутренние признаки указывают на проблемы с мышцами тазового дна, и во что они могут вылиться, а также дала ряд полезных советов нашим читателям.

**ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК И ЦЕЛЛУЛИТ - ВОЗМОЖНЫЕ СИГНАЛЫ ОБ ОСЛАБЛЕНИИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА**

МТД – это комплекс мышц, прикрепляющихся к костям таза и выстилающих дно тела женщин и мужчин. У них есть целый ряд важных функций. Так как, по сути, это центр тела, он влияет на всю нашу архитектуру. От МТД зависит осанка, здоровье позвоночника, функционирование суставов, мышц, связок и многих внутренних органов. В свою очередь, нарушения, деформации в разных областях организма негативно влияют на МТД. Так, если у женщины проблемы с осанкой, то фасция, которая держит ее матку в физиологичном положении, ослабляется: нарушается архитектура таза. МТД теряют тонус, и это ведет со временем к опущению стенок вагинального канала и органов малого таза. Среди последствий – нарушение гормонального фона (когда в регионе таза длительно нарушено кровообращение, гормонов вырабатывается недостаточно), воспалительные процессы (молочница, цистит, уретрит...), болезненные месячные, боль в пояснице,

видом: устраивайте шопинги, ходите в фитнес-клуб, на массаж и спа-процедуры. Кстати, очень часто одиночество для полной девушки является вторичной выгодой: лишним весом она оправдывает страх открыться перед мужчиной, выйти из зоны комфорта.

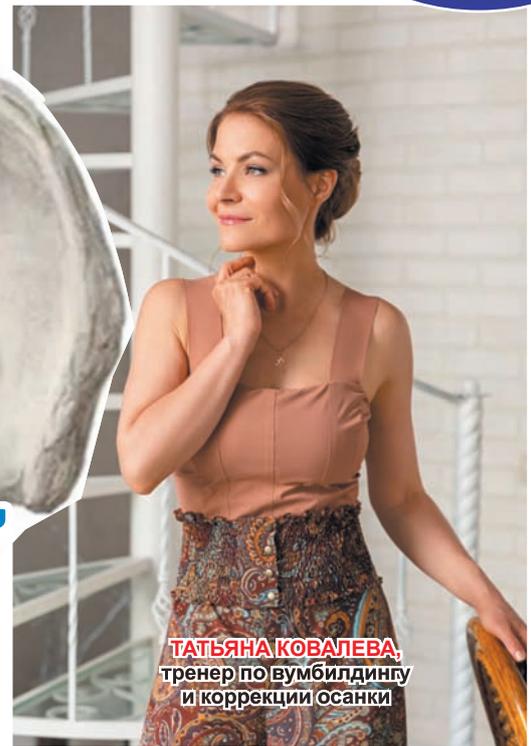
Интересно, что люди заедают не только негатив, но и восторг. Просто в России не принято слишком открыто выражать чувства на людях. И тут на помощь приходит еда: вместо того, чтобы обнять и поцеловать близкого нам именинника, сказать ему много приятных слов, мы с удовольствием опустошаем праздничный стол.

Конечно, описанные выше рецепты по ограничению привязанности к еде – это лишь устранение симптомов, а не лечение болезни. Если та же неудовлетворенность работой проявляется вновь и вновь, нужно находить причину. И здесь уже стоит обратиться к грамотному специалисту, психологу. Помните, что гармонизировать свои отношения с едой нужно, как на физиологическом, так и на психологическом уровне. Первое – это правильное питание и спорт, второе – умение разбираться в собственных чувствах и желаниях.



# МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА

## ПОЧЕМУ ОТ НИХ ЗАВИСИТ УСПЕХ, ОТНОШЕНИЯ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ?



**ТАТЬЯНА КОВАЛЕВА,**  
тренер по вумбилдингу  
и коррекции осанки

сниженное либидо и многое другое - вплоть до бесплодия. Изменение архитектуры самой матки ведет к таким серьезным последствиям, как эндометриоз, миомы, полипы.

Такие внешние проявления, как двойной подбородок, нависающий животик, целлюлит (особенно у стройных людей) в значительном количестве случаев являются прямым следствием проблем с МТД. Они возникают из-за несогласованной работы подчелюстной, грудной и тазовой диафрагм. Поэтому крайне важно целенаправленно работать с МТД: это полезно не только для женского здоровья, но и для сохранения молодости, красоты, а также чтобы сделать сексуальную жизнь более яркой и радостной. Мужчинам, кстати, тоже рекомендуется заниматься МТД. Проблемы с мочеиспусканием, эректильная дисфункция, боли в крестце, копчике, бедре - типичные следствия нарушений работы МТД. **Внешне слабость МТД у представителей сильного пола проявляется, опять же, во втором подбородке, отечности, наличии животика, поджатости таза, а также ее выдает походка «ковбоя» (вразвалочку).** А самое главное, у них падает уровень гормона тестостерона, что приводит, в том числе, к сокращению срока жизни (лет на 10-15).

### МЫШЦЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Какие факторы ухудшают состояние мышц тазового дна? Например, жизнь в постоянном стрессе, привычка сдерживать в себе негативные эмоции. В стрессовых ситуациях наши мышцы обычно зажимаются: напряжение остается в теле, что сказывается на функционировании всех органов и систем. Также на работу МТД влияет некачественное питание. Оно должно быть сбалансированным: полезные жиры, медленные углеводы, достаточное количество белка (но мало кто за этим следит). Питание сказывается на структуре соединительной ткани, на эластичности мышц.

Конечно, деструктивным фактором является сидячий образ жизни. **Ходьба на каблуках, привычка носить сумку на одном плече меняют положение таза в пространстве, что перекашивает всю архитектуру тела.** Отдельно можно отметить воздействие смартфонов и

других гаджетов, а также постоянного ношения наушников: излучаемые ими электромагнитные волны способны «выключать» латеральные мышечные цепи и увеличивать дисбаланс. **Особенно травмирующим событием для МТД у женщин являются роды.** «Настоятельно рекомендую после рождения ребенка идти к остеопату (ставить кости в правильное положение) и к таким специалистам, как я, - говорит Татьяна. - Техники, которым я обучаю, способствуют бережному восстановлению мышц в области таза, позвоночника. Делаю для женщин подробную диагностику их тела и подбираю движения, которые улучшают осанку и укрепляют таз».

Как преображается жизнь человека, начавшего уделять внимание МТД? У него исправляется осанка, меняется походка, он ощущает больше энергии, проходят боли в разных частях тела. Улучшается гормональный фон, так как МТД способствуют выработке эстрогена и других гормонов у женщин и тестостерона у мужчин. А, как известно, это влияет не только на сердечнососудистую, дыхательную и другие системы организма, но и на эмоциональное состояние (а значит, и на события, происходящие с человеком), проявление женских и мужских качеств. **Еще, тренируя фасции в области тазового дна, мы прокачиваем свой мозг:** активируется дополнительная моторная зона, отвечающая за программирование сложных движений и синхронизацию левой и правой стороны.

Работа с МТД приводит в баланс симпатическую и парасимпатическую системы организма. Первая ответственна за возбуждение, вторая - за расслабление (если одна из них сильно превалирует, возникают проблемы). И, конечно, нельзя не отметить особую ценность тренировок МТД для представительниц слабого пола: помимо оздоровительного эффекта для женских органов, раскрывается женственность. Татьяна многократно наблюдала это у своих клиенток и не перестает поражаться, как они кардинально меняются, становятся более живыми, расслабленными, чувственными. «В женщинах открывается творческая энергия. Они начинают лучше слышать сигналы своего тела и понимать, что на самом деле хотят от жизни, - отмечает наш эксперт. - Понятно, что это влияет на отношения

с партнером: их мужчины начинают смотреть на них по-новому, а сами ощущают себя более мужественными рядом с ними. Начинает даже расти семейный доход, ведь сильная женская энергия вдохновляет мужчин на достижения».

### ФИТНЕС МОЖЕТ НЕ ВСЁ

Как улучшить состояние мышц тазового дна? Здесь сразу на ум приходит посещение фитнес-клуба. Обычные упражнения в зале, в том числе на ягодичцы, конечно улучшают кровообращение в малом тазу, но не могут восстановить функциональность МТД. **Более того, перекаченные зоны создают дисбаланс в мышечной системе в целом, что увеличивает нагрузку на те же МТД. Неудивительно, что к Татьяне за помощью довольно часто обращаются тренеры по йоге, стретчингу и подобным практикам и обычные посетители спортзалов.** Для мышц тазового дна придуманы особые тренажеры и техники (например, из вумбилдинга): им, как раз, обучают в студии Татьяны Ковалевой. Женщины, которые укрепили МТД, научились их чувствовать, тренируются в тех же фитнес-клубах грамотно и осознанно - строят рельеф без ущерба для отдельных зон тела.

На своем курсе Татьяна не только дает специальные упражнения для МТД, но и подробно разбирает индивидуальные особенности архитектуры каждого человека. Люди узнают, в каком состоянии находятся их суставы, какой у них тип осанки, где имеются мышечные дисбалансы и т.д., и получают свой комплекс движений для восстановления и укрепления проблемных зон. Помимо специальных техник, улучшению состояния МТД способствует сбалансированное питание, употребление достаточного (параметр индивидуален для каждого человека) объема воды в течение суток (чай и кофе не считаются), развитие устойчивости к стрессовым факторам, дыхательные практики. И, конечно, важно ежедневно много двигаться (ходить пешком, как минимум, 1 час в день).

**Если вы хотите подробнее узнать о техниках работы с мышцами тазового дна или записаться на обучающий курс по ним, то заходите на страницу Татьяны Ковалевой в ВК [vk.com/id520152529](https://vk.com/id520152529). Дополнительная информация по телефону 8-962-512-9578.**

# ВОЛШЕБНАЯ СИЛА

## СЛОВ

### КАК МЫ МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ, МЕНЯЯ СВОЙ ЛЕКСИКОН?

Слова, произносимые нами в повседневности, помимо непосредственного значения, несут определенный энергетический посыл. Но обычно люди осознают лишь небольшую часть той энергии, которая, вне зависимости от их желания, аккумулируется в словосочетаниях, слогах и даже отдельных буквах. Есть фразы, которые притягивают успех и воплощают желания, помогают осуществить самое невероятное. Коуч, автор программ развития личности Андрей Касьянов давно исследует воздействие произносимых слов на события, которые формируются вокруг человека, и утверждает, что оно колоссаль-

но! Какие слова и фразы следует сократить до минимума в своем лексиконе, а какие стоит произносить чаще? Об этом и многом другом Андрей поделился с читателями «АлфаЖизни».

#### МЕХАНИЗМ ВЛИЯНИЯ СЛОВ НА ЖИЗНЬ

Как слова и буквы, из которых они состоят, влияют на жизнь даже тех людей, которые не понимают их изначального значения, заложенного в очень давние времена? «Человек имеет свое энергетическое поле, но есть и единое, коллективное энерго-информационное пространство, которое на порядок сильнее. Последнее существует с основания мира и содержит полный объем информации, накопленной за это время», - поясняет Андрей. - В том числе здесь «хранятся» мощные энергообразы, привязанные к буквам, звуковым сочетаниям. Когда человек произносит конкретные слова, фразы, он резонирует с потоком определенной энергии, что оказывает влияние на его жизнь. Вот почему крайне важно учиться осознанно владеть словом и формировать конструктивные вербальные привычки».

#### ЗАМЕНЯМ ДЕСТРУКТИВНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ

Давайте проследим на конкретных примерах, как повседневные фразы характеризуют человека и как речь влияет на его жизнь.

Есть люди, которые часто употребляют выражение «Мне ничего не стоит» в ответ, допустим, на просьбу что-то сделать. Фраза показывает, что человек многое в жизни не ценит, в том числе самого себя. Это загоняет его в узкие рамки, лишает многих возможностей. Чем чаще произносятся такие слова, тем глубже в подсознании укрепляется негативная установка. Позитивная альтернатива данному словосочетанию - «Мне легко!».

Странная, но часто встречаемая связка - «Да нет» («Ты плохо себя чувствуешь?» - «Да нет, нормально»). Это отражает определенную неуверенность, потерянную. Выражение «Мне некогда» сообщает, что человек постоянно суетиться, куда-то бежит, ставя тем самым себя ограничения (на самом деле каждый волен делать для себя выбор все успевать). Возможная альтернатива - такие фразы, как «Мне нужно дополнительное время», «Вернемся к вопросу чуть позднее». В словосочетании «Я же тебе

говорил...» прослеживается тщеславие: человек привык ставить себя выше других.

Есть повседневные фразы с особенно выраженным негативным контекстом, которые однозначно стоит убрать из лексикона. К примеру, слово «трудно», по сути, состоит из двух частей - «тру» и «дно». То есть человек уже находится на дне и еще трет его. Позитивная альтернатива слову - «Мне нужно больше времени». От таких сочетаний, как «Не болей», «Хуже не будет» очень сильно фонит деструктивом. Следует их заменять на «Выздоровливай» и «Будет лучше». Вообще частицу «не» в разговорах стоит употреблять поменьше.

В выражении «Извините (я опоздал)» звучит корень «вина». Это показывает, что человек данное состояние переносит на себя. Если вы не смогли вовремя прийти на встречу, как вариант, можно шуточно спросить человека: «Я опоздал?» Пусть он сам описывает, как видит ситуацию. А апатичную фразу «Мне все равно», которая показывает, что человек сам не знает, чего он хочет и к чему стремиться, прекрасно заменяют выражения «Я предпочитаю...» и «Я выбираю лучшее». Они означают, что человек открыт окружающему миру и стремится к лучшему.

#### МАГИЧЕСКАЯ ФРАЗА, ПРИТЯГИВАЮЩАЯ ДОБРО

Какие сочетания слов стоит употреблять чаще в своей жизни, чтобы все складывалось наилучшим образом? Одно из главных правил - мыслить и говорить в настоящем времени. Так позитивные установки глубже внедряются в подсознание. Глаголами в настоящем времени мы словно даем самим себе и пространству команду, и она тем или иным образом выполняется.

Можно проиллюстрировать это на примере пожеланий на день рождения. Обычно мы употребляем словоформы «желаю» и «пусть у тебя будет...» - говорим о некоем необозримом будущем. Это не конструктивно! Другое дело, если ты выражаешься так: «Что тебе пожелать? У тебя и так ЕСТЬ все, что нужно для счастья. Изобилия и процветания тебе!». Подходят также сочетания со словом «будь» («будь богат», «будь здоров»). Этим мы даем команду в энергопространство на осуществление озвученного. У человека на бессознательном уровне здесь и сейчас запускается решение быть таким, каким его описали в пожелании. У него растет уверенность в своих силах, а вселенная это считывает и «подгоняет» нужные события.

В качестве экспресс-совета Андрей рекомендует каждое утро осознанно произносить мотивирующие фразы в настоящем времени («У меня все получается наилучшим образом», «Я легко устанавливаю контакты с людьми» и т.д.), настраиваясь на предстоящие дела. А перед этим обязательно напомните себе, кем вы являетесь изначально: не просто мамой, женой, работником какой-то компании, а душой, воплотившейся в теле, которая реализует себя и творит свою реальность.

А еще есть волшебная фраза, которую наш эксперт рекомендует употреблять в любых ситуациях, например, при прощании (вместо «Пока!»). При ее использовании в лексиконе часто происходят удивительные, порой крайне неожиданные, приятные вещи, а неудачно складывающаяся ситуация может развернуться на 180 градусов. Это сочетание «Быть добру!». «Быть» - энергия воплощения, а «добро» - самое лучшее, что ты себе желаешь.



ВЕДУЩИЙ  
(МОСКВА, НН, РФ)

АРТУР  
ЧИЧИКИН

@ARTURVEDET

Реклама

ВАШ ДРУГ ПРИ ПОДГОТОВКЕ  
К МЕРОПРИЯТИЮ

ТОП-10 ПО ВЕРСИИ  
«ТЫ ВЕДЁШЬ 2023»

АКТЕР КИНО И ПУТЕШЕСТВЕННИК



# ПУТЕШЕСТВИЕ, ИЗ КОТОРОГО МОЖНО БЫЛО НЕ ВЕРНУТЬСЯ



Людмила  
Мульгинова

Под сочетанием «экстремальный отдых» многие подразумевают прыжки с парашютом, спуск на горных лыжах, скалолазание, гонки по бездорожью и прочее. Но бывает, что опасность может представлять собой даже поход на обычный пляж, ведь непонятно, вернешься ты с него живым или нет. Такие ощущения испытала наша героиня - известный в городе лайф-коуч, соционик, организатор мероприятий, партнер «Alfa Жизни» по ALFA-фестивалям Людмила Мульгинова. Около трех месяцев (лето-осень 2024) она прожила в Израиле - стране, которая вела тогда активные боевые действия на нескольких направлениях и куда иногда прилетали ракеты, сумевшие пробить знаменитый «Железный купол». Своими впечатлениями от экстраординарной поездки Людмила поделилась с нашим журналом. Приводим ее слова от первого лица.

Когда я решила отправиться в Израиль в очень неспокойное для страны время, многие говорили: «Ты что, с ума сошла!» Но у меня всегда было сильное доверие к вселенной: чувствовала, что со мной ничего не случится. Тем более, там уже долго пребывала моя подруга с мужем: она делилась, что жить в условиях войны вполне можно.

Я приехала на самый север. Это был красивый прибрежный курорт, но с одним большим минусом - всего 9 км (!) от границы с Ливаном. Для сравнения, в Нижнем Новгороде расстояние между некоторыми районами больше! Ландшафты Ливана, с которым велась боевые действия, были видны без бинокля. На городском пляже, где до активной фазы войны было множество туристов, лежал только один путешественник - автор этого текста (плюс некоторое количество местных жителей). Я не раз ловила себя на мысли: «Это же настоящее безумие! Я же очень люблю жизнь: зачем так рисковать! Где была моя голова?» Но потом успокаивала себя: «Раз ты уже здесь, нужно это принять».

Насколько мне было страшно в эти месяцы «отдыха»? По большому счету, я не успевала испугаться: сложно было почувствовать момент, когда нужно бояться. Иногда я принимала за сигнал тревоги сирену скорой помощи и бежала в укрытие, а иногда игнорировала оповещение о реальной угрозе (просто со временем ко всему привыкаешь и предпочитаешь не прерывать свои дела). Не раз видела следы в небе от пролетающих над акваторией моря ракет: при мне

ПВО всегда срабатывало - были слышны только хлопки от перехвата. Однажды ракета попала в торговый центр в нашем городке, но это было уже не при мне. Кстати, один раз еще было сильное землетрясение (я в этот момент спала).

Что бы я посоветовала людям, оказавшимся в ситуации, подобной моей? Прежде всего, строго выполнять все предписанные ограничения, выучить порядок действий при возникновении опасности. А дальше - попытаться расслабиться, отпустить тревогу. Здесь важно доверять миру и самому себе, прокачивать внутреннее спокойствие, умение держать баланс. Но во главе угла должен быть здоровый смысл. Не стоит уповать на «духовные практики», когда слышишь взрывы и звучит сирена: лучше бежать в убежище! Кстати, последних в Израиле - огромное количество. На пляже, на набережной они почти на каждом шагу. Во многих квартирах оборудуют специальные комнаты с бронированными дверями и окнами (они называются «мамат»). Общее бомбоубежище есть у каждого многоквартирного дома.

По моим наблюдениям, местные жители буднично воспринимают сирены и взрывы. В случае угрозы - на автомате совершают четкий алгоритм действий, а остальное время работают, занимаются спортом, ходят в гости, сидят в ресторанчиках, словно войны не существует. И их можно понять: психика человека активно стремится вытеснить и заместить травмирующие переживания.

Немного о самом путешествии: после двух месяцев пребывания на севере Израиля я переехала ближе к центру - в знаменитый курорт Нетанию. Тут было, конечно, поспокойнее, но в убежищах все равно приходилось периодически прятаться. В этой поездке я побывала во многих местах страны. Конечно, это, прежде всего, Иерусалим со всеми его святыми местами. Заострять на нем внимание не буду: о нем все знают, и многие там были. Отдельно я бы рекомендовала посетить третий по величине город Израиля Хайфу. Там находится объект Всемирного наследия ЮНЕСКО - чудесные Бахайские сады, действует самое маленькое метро в мире (1,8 км, 4 станции), расположен один из ведущих технических университетов мира Технион и еще много интересного. Еще мне удалось посетить ряд мероприятий с участием известных персоналий их России. Например, попала на вечер с психологом Лабковским, который, видимо, как и я, мало чего боится. Впрочем, зрительный зал был в значительной степени пустой.



# ALFA ЗОЖ 5

## МНОГОГРАННАЯ ПРОКАЧКА ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

6 апреля в пространстве восстановительного фитнес-центра «КАМО» прошел пятый фестиваль здоровья и телесных практик Alfa ЗОЖ, организованный журналом «Альфа Жизнь». Он собрал нижегородцев, которые заботятся о своем теле и собираются прожить, как минимум, до 100 лет. С 11 утра до 9 вечера участников ждали десятки тщательно отобранных мастер-классов, от занятий йогой и стретчингом до массажа, фейсбилдинга, танцев и знакомства с новейшими компьютерными технологиями. Alfa ЗОЖ выделяется среди других физкультурно-оздоровительных городских мероприятий очень насыщенной и разнообразной программой и тем, что развитие тела здесь рассматривается в тесной связи с психологией, познанием своего внутреннего мира.



МК «Треугольник здоровья»

ФОТО - Олег Братухин, Елена Янковская  
Больше фото в группе [vk.com/alfazozh](https://vk.com/alfazozh)

Access Bars и МК Марины Звоновой

Мастер-класс по стретчингу

«Площадка нынешнего фестиваля по духу и организации пространства была очень похожа на коворкинги (раньше мы часто проводили мероприятия в них), только с ЗОЖ-тематикой. Здесь было очень уютно, по-домашнему. Участники передвигались по пространству в тапочках, отдыхали на комфортабельных диванах, видели, что одновременно происходит на разных локациях, а потому имели больше возможностей для выбора наиболее интересного для себя. Атмосфера была потрясающей! - рассказывает один из организаторов Alfa ЗОЖ Олег Братухин. - Хочу подчеркнуть, что фестиваль телесных практик - естественная эволюция темы саморазвития, которую мы активно продвигаем в Нижнем Новгороде. Внешность, характеристики тела - это отражение характера, души человека. Работая с ней, мы «прокачиваем» себя как личность. И, наоборот, если мы совершенствуем себя, развиваемся во всех отношениях, это положительно влияет на внешний вид, на продолжительность нашей жизни».

Одним из самых популярных на фестивале оказался МК «Треугольник здоровья» от известного в городе кинезиолога и реабилитолога Камо Мирзояна. Участники имели уникальную возможность лично проконсультироваться у создателя восстановительного фитнес-центра о своих проблемах со здоровьем и узнать много интересного о функционировании человеческого организма. Другой

кинезиолог, врач-терапевт Вадим Барашков рассказывал о том, как включить свое тело в работу по максимуму, и провел с желающими участниками любопытные эксперименты, показывающие, как функционируют их мышцы и суставы. Также у Вадима на фестивале была целая локация, где можно было протестировать различные гаджеты для фитнеса и здоровья, от термопояса для похудения и ортопедического воротника для шеи до ЗОЖ-наушников.

На локации WebWellness Анастасии Кузнецовой с помощью приборов на основе биорезонанса проводилось экспресс-тестирование 47-ми органов и систем: здесь можно было увидеть не только уже существующие отклонения от нормы в различных областях организма, но и только зарождающиеся. В зоне проекта «Тюнинг тела», встав на специальные весы, можно было пройти анализ состояния своего организма и узнать много своих физиологических параметров (например, биологический возраст). На локации школы осознанного бега GOrun гости не только могли задать любые вопросы ультрамарафонцу Ольге Груздевой, но и зарядиться витаминами: здесь угощали вкусными яблоками. Кстати, про признаки дефицита витаминов и про способы их пополнения на фестивале рассказывала нутрициолог Ксения Захарычева. Ее коллега, эксперт по тибетской медицине и правильному питанию Марина Звонова раскрыла секреты эффективных стратегий снижения веса. Той же проблеме был посвящен мастер-класс Елены

Мальга «Терапия Души: Почему я набираю лишние килограммы?». Здесь разбирались глубинные, психологические причины полноты. По словам Елены, к набору килограммов могут привести более 50-ти ситуаций в родовой системе или в жизни человека!

На ALFA ЗОЖ 5 были широко представлены разного рода массажные практики. Как всегда, большие очереди из желающих выстроились на сеанс Ладания от Евгения Никитина и его команды. Ладание - это не столько про массаж, сколько про отпускание лишнего, расслабление, гармонизацию. В ходе сеанса выполняются специальные движения, мобилизирующие мягкие ткани и суставы, до которых обычные массажисты редко добиваются. Практика палсинг была представлена на фестивале впервые: ее проводила Ольга Силкина. Участники под руководством мастера делали друг другу серию специальных колебательных движений, воздействующих не только на тело, но и на психоэмоциональное состояние. Тело человека покачивалось в ритме его естественных, природных волн движения. Массажист Семен Кудрин проводил висцеральную диагностику и массаж шейно-воротниковой зоны. А на локации «Access Bars» специалист по естественному омоложению Наталья Найденова работала с точками на головах желающих. Они называются «барамы» и «отвечают», по словам специалистов метода, за различные жизнен-



Вадим Барашков и Ольга Груздева

Сеанс Ладания от Евгения Никитина

Множество призов от партнеров ALFA ЗОЖ



Акробойга

Камо Мирзоян

МК по фейсдансингу

«Терапия Души»  
Алены Малыга

Организаторы  
ALFA ЗОЖ  
Олег Братухин,  
Людмила  
Мульгинова  
и Артур  
Чичикин

Галина  
Тарасова

Дарина  
Аляева

МК  
«Йога смеха»

Мастер-класс  
«Красный Шатер»

Мастер-класс  
по Танатотерапии  
«Где ты,  
мой сон?»

ные аспекты, такие, как отношения, деньги, восприятие жизни, старение и т.д.

На мастер-классе по стретчингу от преподавателя студии растяжки Stretch House **Дарины Аляевой** участники проделали комплекс упражнений, направленных на улучшение гибкости, подвижности в суставах и эластичности мышц. Это очень полезно, как для фигуры, так и в целом для поддержания здорового состояния организма. Динамическую практику «Шодхан» на ALFA ЗОЖ 5 провел **Александр Переслегин**: помимо физической разгрузки и неплохой тренировки тела, люди избавлялись от телесных зажимов и получили невероятное количество позитивных эмоций. На мастер-классе по восточным танцам от руководителя студии «Ангелы Востока» **Татьяны Люлиной** акцент был сделан именно на их оздоровительном аспекте (улучшение осанки и мышечного тонуса, ускорение обмена веществ, нормализация работы сердечно-сосудистой системы и т.д.). **Анастасия Веденева** представила свежее для Нижнего направление под

названием «SensiFit». На нем девушки не только прорабатывали очень важные для женщин мышцы тазовой области, но и раскрывали свою женскую энергию и чувственность. А еще одна практика для представительниц прекрасного пола называлась «Красный шатер». Древнюю женскую традицию воссоздала в современном формате **Любовь Сычева**.

Тренер по фейсбилдингу **Ирина Кулагина** показывала упражнения из гимнастики для лица. **Александр Лазарев** провел акробойгу, ставшую серьезной проверкой физических возможностей участников. **Диана Портнова** обучала техникам йоги, которым можно научить своих детей. Танатотерапевт **Любовь Шуваева** раскрыла нюансы такого явления, как сон, поделилась секретами, как можно максимально быстро расслабиться и заснуть. **Светлана Бессережнова** познакомила желающих с техниками йоги смеха и «внутренней улыбки». **Галина Тарасова** поведала о славянских оздоровительных практиках, дошедших до нас сквозь времена от предков. **Дмитрий Гусев** проводил индивидуальные сеансы по

очистке энергетики и настройке чакр. Тренер института «Интеграция» **Юрий Шапошников** предложил участникам исследовать тему контроля (умения отпускать контроль) во взаимодействии с окружающими. А его коллега **Екатерина Блинова** рассказывала о паттернах дыхания, по которым можно многое сказать о физическом здоровье и даже типе характера человека. Еще в этот вечер техники правильного дыхания показывала **Светлана Пшеницына**: участники узнали, как благодаря ему избавиться от негативных эмоций, почистить нервную систему от стрессов и в целом оздоровить организм.

Жаль, что до следующего Alfa ЗОЖ ждать еще целый год. Но вы можете успеть ощутить много счастья от полезных практик и общения еще в этом сезоне! **Регистрируйтесь на фестиваль саморазвития Alfa Life Fest 16, который продет 25 мая!** Там будут затронуты буквально все сферы жизни, от того же здоровья до денег и отношений. **Подробности в группе [vk.com/alfalifest](https://vk.com/alfalifest).**



МАССАЖ  
10 МИН



МАССАЖ  
В ОДЕЖДЕ



МАССАЖ  
БЕСКОНТАКТНЫЙ



САМОЗАПИСЬ  
БЕСПЛАТНЫЙ  
ПРОБНЫЙ СЕАНС  
ПО ПРОМОКОДУ  
"ALFA"

ПОЛНАЯ  
ИНФОРМАЦИЯ  
В ТЕЛЕГРАМЕ



@EXOTHERAPY\_NN

ЭКЗОТЕРАПИЯ  
МАГНИТНО ВОЛНОВОЙ МАССАЖ

ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ  
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРИ БОЛЯХ



ЭКОНОМИТ  
ВРЕМЯ



ЗАРЯЖАЕТ  
ЭНЕРГИЕЙ



ОЗДОРОВЛИВАЕТ  
БЕЗ ЛЕКАРСТВ



В ГОЛОВЕ



В СПИНЕ



В ЖИВОТЕ



ЗАМЕНЯЕТ  
И ДОПОЛНЯЕТ  
ФИЗИЧЕСКУЮ  
НАГРУЗКУ



РАСЛАБЛЯЕТ  
МЫШЦЫ



ПОДХОДИТ  
МНОГИМ



ПРИ  
ПРОСТАТИТЕ



ЖЕНСКИЕ  
БОЛИ



В СУСТАВАХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ  
СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

Реклама

Адрес: Грузинская 37А Запись: +7(905)665-00-88



Фото предоставлено телеканалом ТНТ

Надежда Михалкова в ТЦ «Небо» на интервью

3 апреля в кинотеатре ТРК «Небо» прошел специальный показ фильма «Батя 2. Дед». Действие картины разворачивается в трех эпохах: в нашем времени, в девяностых и в послевоенном СССР сороковых годов. Картина проводит зрителя по большой семейной истории, которая началась во времена войны, в молодые годы Деда. Главного героя в разные периоды его жизни сыграл актер Евгений Цыганов. Центральные темы фильма — любовь, мужское взросление и связь поколений. **Специально на показ фильма в Нижний Новгород приехали генеральный продюсер картины Гавриил Гордеев, режиссер Илья Учитель и актриса Надежда Михалкова.** «Alfa Жизни» удалось пообщаться с гостями из Москвы в день премьеры.

**НАДЕЖДА МИХАЛКОВА О ЦЕННОСТИ ФИЛЬМА:**

— Я с большой любовью отношусь к данному проекту. «Батя 2. Дед» — эта картина о поколениях, об их разности и одновременно о сходствах. В фильме показаны именно такие истории, которые близки каждому. Например, мы все были детьми и знаем, что такое, когда не можешь уснуть из-за сильного храпа бабушки или дедушки...

**ГАВРИИЛ ГОРДЕЕВ ОБ ОБРАЗЕ ДЕДА:**

— Изначально не планировалось, что и деда, и сына будет играть один актер, но все вышло к лучшему. Дед в фильме — это собирательный образ, в котором зрители наверняка узнают кого-то из своих родных и знакомых. У нас получилось, по сути, терапевтическое кино о связи поколений, которое заставит многих пустить слезу и побудит кого-то позвонить своим родителям.

**ЕВГЕНИЙ ЦЫГАНОВ О СВОЁМ ПЕРСОНАЖЕ:**

— Когда вышли первые фотографии с площадки, моя мама сказала, что заплакала, увидев их: я был очень похож на отца! А почти все остальные говорили, что дед похож на моего учителя Петра Фоменко. Для меня это, как раз, двое самых дорогих мужчин в моей жизни. В целом я вижу этот фильм как историю про любовь.

Здесь показывается, как мальчик, уже будучи взрослым человеком, вспоминает какие-то вспышки из прошлого, с которыми он живет всю жизнь, и которые его посещают в критические моменты.

**ПРОДЮСЕР АНТОН ЗАЙЦЕВ ОБ ОТЛИЧИЯХ НЫНЕШНЕГО ФИЛЬМА:**

— Сразу после успеха «Бати» мы подумали, что неплохо было бы снять фильм с той же идеей, но не в таком мрачном контексте. Всё-таки было много отзывов про демонстрацию токсичного воспитания и тупика в отношениях отцов и детей. В этот раз нам хотелось показать, что тупика нет, что бабушки и дедушки находятся как бы вне конфликта поколений, выглядят своего рода былинными богатырями, о которых рассказывают истории.

**НАДЕЖДА МИХАЛКОВА О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ:**

— Современный подход к воспитанию, когда мама и папа стараются быть друзьями своим детям, на мой взгляд, не всегда работает в правильном направлении. Родители все же должны оставаться родителями. Родительский авторитет поддерживается терпением и достаточно строгими правилами в воспитании. А дань предкам, их почитание и уважение должны оставаться всегда. В этом заключается связь поколений.

СЛУШАЙ НИЖЕГОРОДСКОЕ!

MC BRAT "ALFA ЖИЗНЬ"

Реклама

**Метро Fitness**  
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса  
**6600 руб**

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал  
(тренажеры на все группы мышц)

Персональные тренировки  
(7 профессиональных тренеров)

Единая карта по всей России  
(45 клубов)

Хаммам  
☎ 260-1-555

Групповые занятия  
(более 20 направлений)

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

**metrofitness.ru**



Реклама



# ХИТ-ПАРАД. АПРЕЛЬ 2025

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:  
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	ED SHEERAN	AZIZAM
2	PINKPANTHERESS	TONIGHT
3	LE SSERAFIM	COME OVER
4	JENNIE	LIKE JENNIE
5	BLOODYWOOD	DHADAK
6	KII KII	BTG
7	FRIDAYY	BADDEST IN THE ROOM
8	TATE MCRAE, THE KID LAROI	I KNOW LOVE
9	BETSY	QUEEN OF DRAMA
10	SHABOOZEY	BLINK SPACE



Всегда ценно, когда в фильме ужасов, помимо хоррора, есть и другие сильные стороны. В картине Джоша Рубена органично сплелись элементы комедии, любовная история и безжалостные кровавые эпизоды. И, пожалуй, самый удачный компонент - это именно романтическая линия. Подобраны удачные актеры, выглядящие на экране как идеал для противоположного пола: за развитием их чувств следить так же интересно, как за борьбой с маньяком. Затрагиваются многие стереотипы об отношениях, различных проявлениях любви.

## МИНЕКРАФТ В КИНО



Помимо нашей реальности, во вселенной существуют Верхний и Нижний миры. Там все квадратное. В Верхнем ты можешь творить силой мысли все, что угодно, а в Нижнем придется столкнуться со злом...

Удачных фильмов, сделанных по мотивам культовых видеоигр, выпущено немало. Среди них, например, можно отметить «Варкрафт», «Братья Супер Марио», «Охотник на монстров», «Мортал Комбат»... Особенность игры «Майнкрафт» в том, что у нее нет никакого сюжета: игроки просто строят из кубиков свои миры. Поэтому у авторов фильма была полная свобода в интерпретации темы. По большому счету, как и в игре, здесь нет сюжета. То есть, он есть, но следить за ним неинтересно: все максимально предсказуемо и банально. Но от просмотра все равно получаешь удовольствие, ведь у фильма есть 2 главных достоинства. Первое - комедийная составляющая: очень много смешных сцен и персонажей (чего только стоит директор школы, очень любящая мужчин, в том числе квадратных). Второе - визуальная часть: мир получился очень красочным, и хочется рассмотреть буквально каждую деталь. И еще постоянно ловишь себя на желании взять в руки джойстик и лично включиться в процесс.

## ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Mc Brat

Больше рецензий на сайте [alfalife-nn.com](http://alfalife-nn.com) (раздел «Кинорецензии»)

### СУБСТАНЦИЯ: ИДЕАЛ



Девочка-ученый Вэй мечтает избавиться от огромного некрасивого пятна на своем лице. Такое же пятно было у ее отца, который погиб при испытании революционного средства для кожи. Вэй его стремиться воссоздать...

Невозможно пройти мимо кинопроекта, который копирует концепцию одного из лучших фильмов 2024 года и всего 21-го века. Речь, конечно, о «Субстанции» с Деми Мур. В «Идеале» столько схожестей с прошлогодним хитом, что авторам последнего, возможно, стоило бы подать в суд за плагиат. Взять хотя бы концовку, которую попытались сделать такой же сверхдинамичной, кровавой, разрывающей

шаблоны. Конечно, данная картина уступает во всех компонентах. И, тем не менее, когда ты копируешь что-то очень крутое, все равно получается продукт с определенной планкой качества. Если бы оригинальной «Субстанции» не существовало, данный фильм однозначно можно было бы назвать удачным. Тема о красоте, о том, что многие готовы на любые жертвы ради достижения идеала, крайне актуальна сегодня. Ноггог-компоненты в фильме сильные: здесь есть много неожиданных режиссерских решений. Слабая часть - глубина раскрытия персонажей. Тут немало любопытных героев, которые показаны слишком плоско. В целом, «Идеал» вполне можно рекомендовать всем фанатам «Субстанции» и жанра ужасов.

### ГЛАЗА-СЕРДЕЧКИ

Уже несколько лет неизвестный в маске с глазами в форме сердечек убивает парочки в День влюбленных. Главным героям - Элли и Джену - придется с ним столкнуться...

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

# КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М<sup>2</sup> РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

VK COSMOPARK\_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама



## ЗАВИСИМОСТЬ И КОНТЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ПОЧЕМУ ОГРОМНОЕ ЧИСЛО СЕМЕЙ ДЕРЖИТСЯ НА ТЕХ, КТО ИДЕТ НА ЖЕРТВЫ

Задумывались ли вы о том, что значительная часть окружающих вас людей (а, может, и вы сами) зависимы? Имеются в виду не вредные привычки, а то, что без кого-то или чего-то внешнего они не чувствуют себя полноценно, гармонично. А главным стимулом их поведения являются не желания и потребности, а разного рода страхи, психологические травмы. Типичные примеры – страх потерять работу (даже если она не нравится), боязнь одиночества, разрыва отношений (даже если партнер – жуткий тиран). А еще есть такое явление как контрзависимость: человек чем-то занимается (иногда даже строит на этом сверхуспешную карьеру), чтобы сбежать от проблем в других сферах жизни. О разнообразных проявлениях зависимости и контрзависимости, об их причинах и последствиях «Альфа Жизни» рассказала семейный психолог, гештальт-терапевт Светлана Даниловская.

### СТРАХ-МОТИВАТОР И ДЕТСКАЯ ПОЗИЦИЯ

Портрет человека без зависимостей можно описать примерно так: это личность, которая хорошо управляет своими эмоциями и поведением, имеет отличный контакт с умом и телом, легко устанавливает коммуникацию, осознает свои потребности, а потому зарабатывает деньги, занимается любимым делом (или стремится к этому), находится в гармоничных отношениях со второй половиной, в которых чувствует себя довольно свободно (не ломает себя ради партнера), в целом предпочитает формировать обстоятельства, события, а не подстраиваться под них.

Эмоциональная зависимость нагляднее всего проявляется в отношениях с противоположным полом. Она имеет место, когда один из партнеров постоянно идет на жертвы ради сохранения союза (зачастую, не осознавая этого): соглашается на множество ограничений личного пространства, подчиняется запретам, отказывается от своих желаний и своей самореализации, иногда даже терпит унижения и побои. «По моим наблюдениям, большинство браков сегодня держится именно на чьей-то жертвенности, на том, что слабый приспосабливается под сильного, - говорит Светлана. – Если обоих партнеров такое положение дел

устраивает, то их союз может продлиться очень долго. И тут вопрос только в том, что ценнее для «зависимого» - позитивные моменты от единения с важным для него человеком или то, чем ему приходится жертвовать».

Можно выделить ряд общих особенностей паттерна зависимого поведения в разных областях жизни. Во-первых, это **подсознательный страх в основе большинства действий (вместо мотивирующих потребностей)**. Например, чрезмерно зависящим от поддержки близких очень сложно пойти в одиночку в новое место со множеством незнакомых людей (там много опасностей, и могут раскритиковать, обсмеять, включить игнор). В той же ситуации индивид, руководствующийся своими желаниями, наоборот, найдет здесь много возможностей, будет предвкушать новые знакомства и новые эмоции... Во-вторых, «зависимые», как правило, вообще не умеют распознавать свои истинные потребности, часто путают их с чужими ожиданиями, с представлениями окружающих, что «нужно хотеть». Классический пример – отсутствие осознания молодыми людьми того, что они поступили в определенный вуз под влиянием родителей, а не потому, что грезил об этом.

Третий значимый маркер эмоционально зависимых – проявление детской позиции. Им сложно брать на себя ответственность, и они видят мир не объективно, а сквозь особую призму – словно дорисовывают реальность в своей голове. Так, многие женщины склонны наделять набором идеальных качеств своего мужчину, которыми тот не обладает, до последнего не хотят видеть, что он, к примеру, алкоголик и изменщик. Также у значительной части жителей нашей страны детская позиция ярко проявляется во взаимоотношениях с деньгами. Вместо того, чтобы планировать бюджет, грамотно распределять финансы, многие берут все новые и новые кредиты на мало значимые вещи, надеются на авось.

А еще для «зависимых» характерно отсутствие базового доверия к миру. Им кажется, что окружающая среда враждебна, несет много опасностей, и у них мало прав и возможностей что-то менять. Есть боязнь постигать разные грани этого мира. Поэтому они предпочитают проявлять себя в узких рамках,

там, где им комфортно (на работе, к которой привык, в отношениях, где все устоялось...).

### ПРОБЛЕМЫ НА ЛИЧНОМ ФРОНТЕ ТОЛКАЮТ К ДОСТИГАТЕЛЬСТВУ?

Если в основе зависимости лежит глубинный страх потерять любовь, поддержку, то контрзависимость базируется на страхе сближаться, находиться в отношениях, раскрывать себя. В реальности это проявляется в том, что люди предпочитают бежать от проблем в определенной сфере жизни, пытаются чем-то их компенсировать, заглушая внутреннюю боль. Пристрастие к алкоголю и переедание – это, как раз, воплощение контрзависимости: человек заедает и запивает внутреннюю пустоту, чувство безысходности и другие негативные эмоции, необходимость решать сложные вопросы, просто смотреть правде в лицо.

Но, пожалуй, самое интересное и неоднозначное проявление контрзависимости – это трудолюбие и достигаторство. Речь тут не о тех, кто безумно любит свое дело и видит в нем особую миссию, а больше о тех, кто механически тратит на свою деятельность почти все свое время, так как это дает определенный комфорт, позволяет забыть о сложностях в других сферах жизни. Человек, например, с головой уходит в работу, чтобы реже видеться с семьей, ведь там он чувствует некое напряжение, неудовлетворенность. Отметим, что такой тип личности нередко достигает впечатляющих успехов в карьере, в том числе, становится знаменитым, лучшим в своей области. И, как и в случае с «зависимыми», здесь крайне важно, какую цену индивид за это платит (о ней пойдет речь чуть ниже).

«Кстати, есть красноречивая статистика, что пик разводов приходится на период после новогодних праздников, - говорит Светлана. – Это можно объяснить тем, что людей, проводящих почти все свое время на работе, обстоятельства вынуждают немало дней провести в обществе друг друга. И проблемы, которые долго игнорировались и чем-то компенсировались, проявляются во всей красе. В период пандемии происходил похожий процесс, только в больших масштабах: семьи, где работа выступала в качестве подпорки для отношений, сталкивались с суровой реальностью и рушились как картонные домики».

Зависимые и контрзависимые паттерны поведения (как и многое другое) формируются в детстве. По словам Светланы, «зависимыми» становятся те, кто не чувствовал достаточной любви, объятий, поддержки со стороны мамы. В подсознании из-за этого выросал страх быть отвергнутым, остаться в одиночестве. Такие люди, повзрослев, испытывают сложности с сепарацией от родителей. Тревога, беспомощность, тоска по чему-то становятся их постоянными спутниками, и вся жизнь, по сути, проходит в поисках любви и одобрения в глазах мамы. Для ребенка навык реагировать определенным образом в зависимости от негативного или позитивного подкрепления становятся автоматическим. На основе своего опыта он сначала произвольно, а затем по привычке, будет в течение жизни бессознательно останавливать себя в проявлении желаний, ограничивать в действиях. Еще ребенок может перенять определенную «программу», передающуюся из поколения в поколение и подразумевающую, к примеру, что муж и жена обязаны оставаться вместе, несмотря ни на что, даже если приходится терпеть, мучиться.

Контрзависимый вектор запускается в тот момент, когда у маленького человечка происходит

некое травмирующее событие (его высмеяли, отвергли...), а значимые взрослые при этом не разделили с ним его боль. В подсознании вырастает ощущение, что эмоциональные потребности проще удовлетворять не с близкими людьми, а с помощью какой-то деятельности, пищи и прочего. Родители «контрзависимых» так же часто не уделяют должного внимания и телесного контакта и стараются компенсировать это чем-то материальным (бесконечные подарки, дорогостоящие дни рождения с аниматорами и т.д.). Как правило, тут имеет место гиперопека. «В таких семьях дети получают подарки раньше, чем успевают сформироваться потребности в них, - поясняет эксперт. - Это способствует появлению проблем с осознанием своих желаний. Также формируется искаженное представление о личных границах (собственных и окружающих) и неприятие слова «нет». Когда человек растет в тепличных условиях, появляющиеся малейшие трудности, препятствия вызывают у него сильное напряжение. Это, к примеру, относится к противоречиям, конфликтам в отношениях с противоположным полом. Таким людям легче разорвать с партнером или с головой погрузиться в ту же карьеру, чем пытаться находить компромиссы, налаживать коммуникацию.

**ЦЕНА ЗАВИСИМОСТИ**

**Какую же цену платят те, кто годами пребывает в состоянии эмоциональной зависимости или контрзависимости? Во втором случае, как выходит из написанного выше, это вообще может стать стимулом развиваться, достигая целей...**

Но, во-первых, и там, и там наносится вред

физическому здоровью. Известно, что, когда негативные эмоции не проживаются, не выплескиваются, а вытесняются в глубины подсознания, то они «откладываются» в теле. Все это способствует возникновению заболеваний, в том числе хронических (в более раннем возрасте, чем при естественном старении). **«Зависимые» рискуют прожить жизнь, так и не реализовав свой потенциал, даже не поняв своих истинных потребностей, очень многое не узнав и не попробовав.** При этом неравный обмен энергией в парах, где один партнер держит дистанцию, эмоционально особо не вкладывается, а другой готов ради него на все (в том числе из-за постоянного страха потери отношений), все равно вызывает осадок на душе у второго. Возникает неудовлетворенность, стресс, в ряде случаев – депрессии и панические атаки.

**А контрзависимые рискуют пропустить в бесконечном марафоне что-то по-настоящему ценное, множество ярких эмоциональных моментов, радость от подлинной близости с людьми.** Такие личности ближе к старости нередко осознают, что жизнь пролетела так стремительно, словно ее и не было. Бывает, приходит понимание, что человек целеустремленно бежал совсем не в ту сторону, куда хотел (просто у него даже времени не было думать о своих истинных желаниях). Ну, и риск власть в химические зависимости (со всеми вытекающими) у «контрзависимых» очень велик.

Светлана Даниловская делится, что часто сталкивается с проблемой зависимости у своих клиентов. Но, как правило, люди ее не осознают и приходят с совершенно другими запросами. К

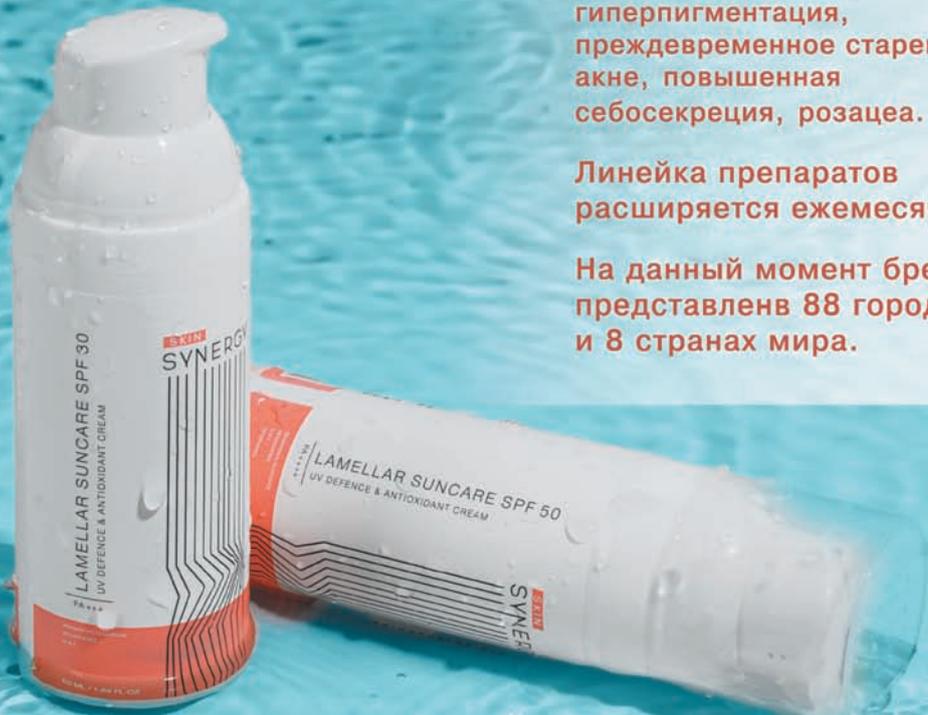
примеру, они хотят изменить поведение другого человека (допустим, мужа, не проявляющего заботу), понять, как перестать страдать от его действий, как сделать так, чтобы он больше ценил твои старания и т.п. Также клиент может прийти с запросом на снижение тревожности, с тягой к тому же алкоголю, с развивающимися физическими недугами, с осознанием, что «я занимаюсь совсем не тем, чем хочу» или что «я не справляюсь с жизнью». **А, в итоге, обнаруживается, что в основе происходящих событий лежат паттерны из детства, непрожитая боль.** Но данные паттерны вполне можно изменить при работе с грамотным специалистом!

А первый шаг к изменениям – это осознание и признание того, что в твоей жизни имеет место зависимость или контрзависимость. Светлана предлагает чаще задавать себе вопросы: «Похожа ли моя жизнь на ту, о которой я мечтал в подростковом возрасте?», «Насколько мне легко исследовать мир, постигать новое, отказываться от того, что себя изменило?», «Каков диапазон моих возможностей?», «Насколько свободно и спонтанно я могу вести себя в непривычных ситуациях?» Честные ответы на подобные вопросы должны приблизить вас к пониманию себя и наличия вышеописанных паттернов.

**Ну, и общий полезный лайфхак, который поможет вам стать более независимым: активно ищите новые источники радости и удовольствия!** Для начала можно банально взять лист бумаги и составить список из 100 вещей, которые вы хотели бы сделать. Так вы и улучшите понимание своих потребностей, и ослабите существующие зависимости.

# SKIN SYNERGY

профессиональные  
косметологические средства



Компанией Skin Synergy разработано 52 препарата для домашнего и профессионального ухода за кожей. Препараты объединены в 18 линий и направлены на борьбу с такими проблемами, как сухость кожи, гиперпигментация, преждевременное старение, акне, повышенная себосекреция, розацеа.

Линейка препаратов расширяется ежемесячно.

На данный момент бренд представлен в 88 городах и 8 странах мира.

**Спрашивайте  
в салонах города!**

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

«Терапия Души  
с расстановками»



# ALFA ФРЕЙД

Т-игра  
«Алхимия эфиров»



## ДЕСЯТКИ СОБЫТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРЫ

## КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

Коучинговая игра  
«Клуб миллионеров»



Расстановки  
«Любовь и деньги»



Расписание мероприятий  
«Алфа Фрейда»

МК «Что  
транслирует  
ваша одежда?»



Интеллект-шоу «Твой Звездный час»

1 апреля в Нижнем Новгороде перезапустился проект «Алфа Фрейд» (ранее он назывался «Игры без Фрейда») - для всех, кто хочет сделать каждую неделю своей жизни насыщенной и полезной. Теперь нижегородцам не обязательно долго ждать очередного ALFA-фестиваля, чтобы получить большой заряд эмоций и ценных инсайтов. В самом центре города - в уютном трехэтажном пространстве «Ангелы Востока / Беоульф» (ул. Ошарская, 10/30) - по расписанию проходит множество интереснейших мероприятий, как психологического, так и развлекательного характера. Обладатели абонементов «Алфа Фрейд», по сути, превращают свою жизнь в один большой фестиваль! И любой житель города может к ним присоединиться (в том числе и Ты, дорогой читатель!).

Программа «Алфа Фрейда» насыщена мероприятиями, связанными с темой саморазвития, трансформации жизни, достижения успеха. Их особенность в том, что во всех активностях присутствуют те или иные игровые элементы. Речь, прежде всего, о трансформационных играх - одном из самых эффективных и быстрых инструментов изменения реальности. В расписании были такие Т-игры, как «Синдром самозванца» (для тех, кто не верит, что заслуживает успеха), «Алхимия эфиров» (для тех, кто хочет запустить реализацию своих желаний), «Хочу замуж» (для тех, кто устал от одиночества), «Любимая» (для женщин, которым необходим ресурс, обретение уверенности) и многое другое.

Отдельная тема, которая будет развиваться и расширяться - деловые, коучинговые игры (с четкими заданиями, без метафорических карт). Например, 8 апреля состоялась нижегородская премьера игры «Клуб миллионеров», которая помогает поэтапно и многогранно исследовать свои взаимоотношения с деньгами. Ее проводила известный в городе игропрактик Наталья Моисеева. Наталья ее буквально оживила, углубила интересными упражнениями и фишками, и она, в результате, стала еще эффективнее. Проводятся на «Алфа Фрейде» и деловые развлекательные игры, например, «Ситиполия в Нижнем Новгороде», где участники могут «покупать» реальные компании нашего города.

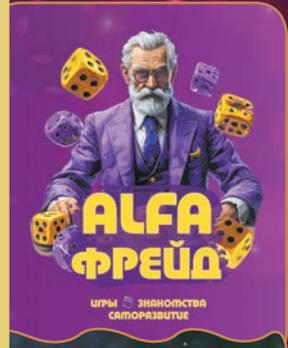
Несколько раз в месяц на проекте проходят мероприятия формата ролевой психологии - расстановочные сессии, психодрама и другие смежные техники. Ряд психологических активностей включают элементы творчества, например, лепка фигурок (самого себя) из глины и нейрографика. Особая тема - события, посвященные сфере отношений между мужчиной и женщиной.

Из развлекательных мероприятий «Алфа Фрейда», пожалуй, пока наибольший восторг вызвало интеллектуальное шоу «Твой Звездный час», созданное Романом Филичевым. Это игра по мотивам популярнейшего ТВ-шоу 90-х с различными нововведениями. Участники проявляют свой интеллект в различных темах, от кино до географии, и собирают звезды за удачно выполненные задания. Все происходит в антураже того самого телевизионного шоу - со знаменитыми тумбами с набором табличек. А в конце лучшие получают медали и множество призов от партнеров «Алфа Фрейда». К слову, подарки - это постоянный элемент большинства мероприятий проекта. Есть даже традиция: пока гости ждут опаздывающих, они играют в квиз и за правильные ответы получают различные «плюшки», от пиццы до билетов в кино.

Также много теплых отзывов получила игра-тренинг «Нетворкинг без пафоса» от Светланы Маринченко. Она сильно отличается от классических нетворкингов и больше похожа на настольную игру. В процессе можно прокачать навыки самопрезентации, убеждения, коммуникации. Еще на «Алфа Фрейде» был создан новый для города формат «Puzzle Party». В течение вечера участники соревнуются друг с другом в сборе пазлов, а, отвечая на вопросы квиза, они получают определенные бонусы в данном процессе. Настоящий праздник для всех желающих прокачать свои языковые навыки - игры на английском «MASTERCLASS. Play With US». Также желающие могут принять участие в вечеринках настольных игр от создателя клуба «Беоульф» Александра Васкецова, уютных вечерах Friend's Club и многим другим.

А еще обладатели абонементов ALFA ФРЕЙДа имеют право один раз в месяц посещать бесплатно одну из телесных практик на выбор (pole dance, восточные танцы, аэройога, стретчинг, йога) от создателя школы танцев «Ангелы Востока» Татьяны Любиной.

Подробности о прошедших и будущих мероприятиях ALFA ФРЕЙДа можно узнать в группе [vk.com/alfafreid](https://vk.com/alfafreid). Там же есть специальная кнопка для записи на события.



«Нетворкинг  
без пафоса»



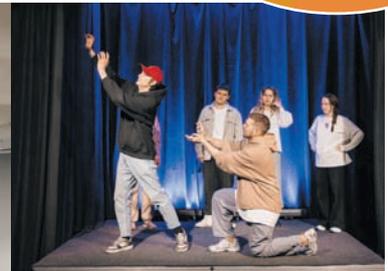
Т-игра  
«Образ дела»





# НИЖЕГОРОДСКИЙ IMPROV CLUB

## ВЕЧЕРИНКИ, ГДЕ ШУТЯТ НЕ ПО СЦЕНАРИЮ



**Дмитрий Гоголев,**  
финалист шоу Comedy Battle,  
создатель Импров клуба



Сегодня в сфере юмора все большую популярность набирает жанр импровизации (он лежит в основе целого ряда рейтинговых ТВ-шоу). В отличие от стендапа или КВН, артисты не читают заготовленные тексты: все шутки и истории рождаются прямо здесь и сейчас на глазах у зрителей. **В 2024 году в Нижнем открылся первый в России (!) Improv Club - место, где регулярно проходят вечеринки импровизации. Их важная особенность - большая вовлеченность зрителей в происходящее на сцене. О том, что происходит в клубе, и почему сюда стоит прийти, пожалуй, каждому нижегородцу, мы узнали у его основателя, финалиста шоу канала ТНТ «Comedy Battle» (2013), чемпиона высшей лиги КВН в составе команды «Неудержимый Джо» (2021) Дмитрия Гоголева.**

**- Дмитрий, большую часть жизни вы выступали на сцене с заготовленными миниатюрами. А чем вас привлек жанр импровизации?**

- С 2017 года у меня был большой перерыв в юморе: я почти не выступал (участие в КВН в 2021 году - исключение: меня просто пригласили в проект). Но несколько лет назад появилось большое желание вернуться на сцену. В связи с этим я почувствовал потребность прокачать свое умение импровизировать, шутить сходу. И я записался на месячный курс обучения импровизации в Санкт-Петербурге (2 тренировки по 3 часа в неделю). В конце этого интенсивного месяца прошел концерт учеников, и он оказался потрясающим: мы выступили невероятно круто и смешно! Мне и до этого нравился данный жанр, но именно в ходе обучения увидел в нем огромные перспективы. А самое удивительное в том, что из 14-ти человек нашего потока лишь четверо имели опыт в юморе. Остальные были людьми общеизвестных профессий: менеджеры по продажам, агенты по недвижимости, бухгалтеры... Всего за месяц они научились классно шутить и выступать! Потом я пошел на продвинутый курс импровизации длиной в тот же месяц, и финальный концерт прошел еще круче! После этого мне захотелось попробовать организовать вечеринки импровизации в Нижнем, а также создать место, где бы они проходили. Так появился проект Импров клуба. А первая вечеринка в здании на Рождественской, 10 прошла в ноябре 2024 года.

**- Ваш Improv Club - первый в России. А в мире есть его аналоги?**

- Конечно. Но их гораздо меньше, чем комедий-

ных импровизационных театров. Необходимо пояснить, что в импровизации выделяют короткие, средние и длинные форматы. Первый рассчитан на 5-10 минут, второй - на 20-40 минут, а длинный может идти часами и похож на театральную постановку. Так вышло, что подавляющее число импровизаторов тяготеет именно к импровизационному театру. Но для клуба длинный формат не очень подходит. Я люблю, когда шутки идут плотно, когда можно отвлечься (на разговоры, срочные дела), а потом вернуться, ничего особо не упустив. На вечеринках Импров клуба люди смеются на протяжении всего действия! Кстати, у импровизации есть определенный плюс даже перед стендапом. Шутки никогда не повторяются, а потому на вечеринки можно ходить с друзьями хоть несколько дней подряд: все будет по-новому!

**- Кто выступает в Импров клубе?**

- Наш костяк на сегодня - это комьюнити из 20-ти человек. В основном это молодые люди с опытом в КВН. Осенью прошлого года я несколько месяцев проводил с ними тренировки (аналогичные питерским). Мы, кстати, открыты для новых людей: будем ежемесячно запускать курсы для всех желающих (это 8 трехчасовых занятий). А выпускники получат шанс стать артистами Импров клуба. Обучение будет полезно даже для тех, кто не собирается связывать свою жизнь со сценой, ведь занятия импровизацией колоссально прокачивают мозг. Ты быстрее принимаешь решения, находишь больше вариантов выхода из различных ситуаций, тебе легче придумывать интересные идеи. Это ценно во многих сферах деятельности.

**- Что представляет собой площадка Импров клуба?**

- Это уютный зал со столиками, вмещающий до 100 человек. Есть бар, но перекус и напитки - лишь дополнение к шоу: мы ближе к концертной площадке, чем к ресторану. Вечеринки здесь проходят обычно с четверга по воскресенье с 19:30 до 21:00.

**- На известном ТВ-шоу про импровизацию есть различные постоянные рубрики. У вас тоже?**

- Да. У импровизаторов рубрики называются форматами. К примеру, зрителям очень нравится формат «У психолога». Публика «назначает», кто приходит на прием к специалисту (например, супружеская пара - популярная певица и Дед Мороз). Задача психолога-импровизатора - угадать, кто к нему пришел, а импровизаторы-

клиенты общивают свои роли. Обычно выходит крайне смешно! Ещё у наших зрителей популярен формат «-1». Четыре импровизатора разыгрывают сценку на 1,5 минуты, а затем зрители решают, кого из них нужно убрать со сцены, и определяют, кто будет играть роль за себя и за выбывшего. В конце один артист изображает миниатюру сразу четырех персонажей... А вообще в течение вечера идет постоянный интерактив со зрителями: они предлагают роли, локации, ситуации, а иногда даже участвуют в форматах сами.

**- Есть ли в вашем клубе негласные ограничения по тематике шуток?**

- Стараемся не затрагивать религию, болезни и другие щекотливые темы. Нецензурная лексика и шутки ниже пояса присутствуют, но в небольшом объеме. Наш приоритет - качественный «белый» юмор, а потому в клуб можно приходить не только с друзьями и второй половиной, но и с родителями «45+». И нам очень приятно, что многие зрители приходят на вечеринки вновь и вновь. Считаю, что основная миссия Импров клуба - дать возможность городским жителям, живущим в постоянном стрессе, на время забыть о делах и проблемах, расслабиться и зарядиться энергией на рабочие будни.

# ИМПРОВ КЛУБ

#IMPROVNN



Реклама

**СКИДКА 10% НА БИЛЕТЫ  
ПО ПРОМОКОДУ "ALFA"**

# ЖЕНСКИЙ ФОРУМ БИЗНЕС ИНТУИЦИЯ

Сотни ярких проявленных бизнес-леди вместе



**16 ИЮНЯ**

«Академия Маяк»  
им. А.Д. Сахарова,  
ул. Нижне-Волжская  
набережная, 11

[bintuition.ru](http://bintuition.ru)

**5  
ЛЕТ**

16+  
Реклама



Департамент развития  
административных территорий  
администрации города  
Нижнего Новгорода



ЦЕНТР  
ПОДДЕРЖКИ  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

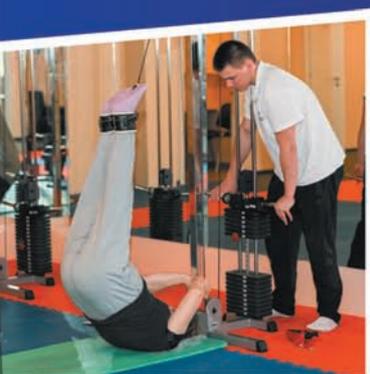
Реклама



**КАМО** - это комфортный восстановительный фитнес-центр,  
где вы можете решить проблемы, связанные  
с позвоночником, суставами, мышечными болями,  
лишним весом, а также восстановиться после родов,  
спортивных травм и последствий инсульта

Тренировки под руководством  
профессионалов для  
восстановления физиологического  
состояния и подвижности  
суставов, избавления от боли,  
создания красивого тела

- Специальное оборудование (установки "экзарта", "кроссовер" и т.д.) для эффективных и безопасных занятий
- Обустроенные кабинеты специалистов
- Удобные раздевалки со всем необходимым
- Уютная зона отдыха



**КАМО - Комплексная Авторская  
Методика Оздоровления**

