

ALFA

ЖИЗНЬ **ИИ**

Журнал, который может тебя изменить

№ 40, февраль 2022



alfalife-nn.com

alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn

instagram.com/alfalifenn

СОСТОЯНИЕ

«МОДЖО»

КАК БЫТЬ
В РЕСУРСЕ
РЕГУЛЯРНО?

СТР. 4-5

НЛП ДЛЯ ЖИЗНИ

КАК ПРОИСХОДИТ
НЕЗАМЕТНОЕ
УПРАВЛЕНИЕ
ЛЮДЬМИ?

СТР. 8-9

«АНЧАРТЕД»

СТР. 22

ТОМ ХОЛЛАНД, МАРК УОЛБЕРГ И РУБЕН ФЛЕЙШЕР
ОБ ОДНОМ ИЗ САМЫХ ЗРЕЛИШНЫХ ФИЛЬМОВ ГОДА

16+

ALFA LOVE
ПЕРВЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ
И ИЩУЩИХ
СВОЮ ЛЮБОВЬ


СТР. 14-15

ALFA ТЕЛО
ЕСТЕСТВЕННЫЕ И
ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ
СПОСОБЫ
СДЕЛАТЬ ФИГУРУ
ИДЕАЛЬНОЙ

СТР. 10-11

РЕШАЙ СВОИ
ПРОБЛЕМЫ
И РЕАЛИЗУЙ
МЕЧТЫ

С ПОМОЩЬЮ ЮМОРА
И ПРОВОКАЦИИ!

Подробности на стр. 6-7  [shunehka156](https://t.me/shunehka156)

Результат
НОВЫЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
МЕТОД В Н.НОВГОРОДЕ!

КУПОН

 **ДЭФО** | ОФИСНАЯ
МЕБЕЛЬ

СКИДКА
5%



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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Первое полугодие 2022 года для команды «Alfa Жизнь» будет крайне насыщенным. В этот период, помимо выпуска журнала, мы организуем целых три фестиваля топ-уровня. Первый уже прошел с успехом 6 февраля - это нижегородский фестиваль для влюбленных и ищущих свою любовь **ALFA LOVE (vk.com/alfalovenn, стр. 14-15)**. Многие делились, что это пока лучшее наше мероприятие, потому что, помимо огромного количества знаний и впечатлений, была очень теплая, объединяющая всех атмосфера и множество интересных активностей вне основной программы, где каждый мог принять участие. Знаем, что на Alfa Love возникли новые пары, было много флирта и эмоций, а отношения людей, которые вместе уже давно, получили новое дыхание, новые смыслы.

В конце мая пройдет десятый, юбилейный **Alfa Life Fest (vk.com/alfalifest)**. На фестивале соберутся лучшие тренеры и будет обширная программа с самыми продвинутыми направлениями психологии и саморазвития. С ALF вы точно уйдете

домой уже другими! А ближайшее наше крупное событие - второй фестиваль здоровья и телесных практик **Alfa Zozh (vk.com/alfazozh)**. Он создан для тех, кто хочет прожить, как минимум, до 100 лет. Телесные практики, танцы, йога, фитнес-активности, лекции по здоровому питанию, стояние на гвоздях и многое другое ждет вас 3 апреля!

А пока наслаждайся статьями из свежего выпуска «Alfa Жизнь», благодаря которым ты сможешь сделать еще несколько шагов вперед в своем саморазвитии. Так, на **стр. 6-7** ты узнаешь, как можно решить большинство проблем в своей жизни с помощью... провокаций и юмора. На **стр. 4-5** поймешь, почему вместо погони за успехом лучше прокачивать в себе определенное состояние, которое автоматически будет способствовать реализации самых смелых желаний во всех сферах жизни. Статья на **стр. 7-8** открывает глаза на то, насколько часто мы подвергаемся различным видам манипуляций, и как это связано с нашими незакрытыми потребностями. А если ты уже всюду планируешь реализацию собственных амбициозных проектов на 2022 год, будет не лишним сверить свои планы с древней наукой астрологии. На **стр. 21** ты узнаешь наиболее и наименее благоприятные периоды года для воплощения задуманного в жизнь.

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-9, 14-18



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 14-15



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 10-11



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 4-9



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 14-15,



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятия стресса, йога, медитации.

Тел: 8-908-23-159-23. Сайт: www.artofliving.org

RAD ZHIZNI, центр развития.

AirTraining, воздушная йога, реальный цигун, силовой фитнес в гамаках,

нейрогимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты

Ул. Тимирязева, 9к1 Тел: 89043961749 vk.com/centrazvitia

YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

Хатха-йога, кундалини-йога, йога для беременных и т.д.

Ул. Горького, 117. Тел: 291-27-99 Сайт: yogasphera.ru

АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.

Ул. 40 лет октября, 7г. Тел: 414-31-44 Сайт: vk.com/aquamarine_nn

ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб.

Телесные практики, направленные на избавление от телесных зажимов, дефицита энергии

Ул. Ильинская, 68б Тел: 8-951-904-6931 vk.com/vse_grani_otnoshenii

ЖАР-ПТИЦА, клуб личного развития (досуг с пользой).

Соматипология, Т-игры, женские практики, праздники, клуб знакомств

Ул. Менделеева, 15А Тел: +7 920 00 38 108 vk.com/nnzharptica

ИСКОНЬ, центр развития личности и поддержки семьи.

Культурные мероприятия, тренинги, вегетарианское кафе, театр-студия «Образ»

Ул. Большая Печёрская, 47Б Тел: 89200330770 Сайт: vk.com/iskonru

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: www.psiholognn.ru

КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей.

Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки

Ул. Пискунова, 21/2. Тел: 275-86-39 Сайт: krylia-nn.ru

МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю Майя, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54. Сайт: www.club-mate.nn.ru

МЕРКУРИЙ, студия йоги.

Кудалини йога, гонг сессии.

Ул. Сергиевская, 8 Тел: 423-29-22 Сайт: Yoga-nnov.com

МИРАЙЯ, экоцентр.

Оздоровление и развитие человека на основе методов йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.

Ул. Алексеевская, 41. Тел: 433-01-82. Сайт: miraya.ru

НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологии, тренинги, психологические консультации

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

ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего

(курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)

Ул. Звездинка, 24 Тел: 8-929-055-18-05 vk.com/dive_nn

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОЛЬГИ ГРИГОРЬЕВОЙ.

Расстановки по Хеллингеру, травматерапия, коучинги по отношениям и бизнесу.

Ул. Варварская, 40. Тел: 8-920-05-777-61. Сайт: olgagrigrorieva.com

РАДУГА, йога-центр.

Весь спектр йоги в одном месте - в центре Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м².

Ул. Коминтерна, 99 Тел: 8 (831) 422-29-99 Сайт: радуга-йога.рф

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

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

Ул. Родионова, 189/24 Тел: 8-910-384-8778 Сайт: vk.com/clubhappynn

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр.

Трансформационные игры, женские встречи, арт-практики, нетворкинг, игротка для досуга и отдыха

М.Ямская, 78А (Квартира 89) Тел: 89200038108 Сайт: vk.com/tvoyhodnn

ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

Ул. Дунаева, 9 Тел: +7-969-623-4458 Сайт: vk.com/eravodoleya52



Журнал «Alfa Жизнь NN»

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

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - SONY PICTURES

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 22.02.2022, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:

Нижний Новгород, Должанская, 35/18

e-mail: alfalife-nn@mail.ru

(в том числе по вопросам рекламы)

vkontakte.ru/alfalifenn

instagram.com/alfalifenn

youtube.com/studlifenn

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



ВИКТОРИ-НН

учебный центр

Каждый из нас мечтает иметь любимую работу, которая будет приносить не только радость и удовлетворение, но и стабильный высокий доход. Мы можем осуществить ваши мечты! Учебный центр Виктори занимается профильным обучением в сфере красоты.

В центре представлены курсы по всем основным актуальным направлениям: от маникюра до перманентного макияжа. С нами вы реализуете себя и приобретете уверенность в завтрашнем дне!



ПРОЙДИ КУРСЫ по максимально востребованным направлениям индустрии красоты и измени свою жизнь!

- 🦋 Курс "Идеальный маникюр с нуля"
- 🦋 Курс "Введение в подологию. Педикюр"
- 🦋 Курс "Депиляция восками SKIN'S"
- 🦋 Курс "Классическое наращивание ресниц"
- 🦋 Курс "Нанонапыление (губы + веки, брови)"
- 🦋 Курс "Ламинирование ресниц"
- 🦋 Базовый курс "Архитектура бровей"
- 🦋 Бесплатные мастер-классы

И МНОГОО ДРУГОЕ!

Лицензия Министерства образования НО №0004690 от 9.08.2019
Более 20 (!) лет опыта обучения специалистов в beauty-индустрии



victori-byuti.rf [victori_n.novgorod](https://www.instagram.com/victori_n.novgorod) 436-56-56

ФЛОАТИНГ - МЕДИТАЦИЯ В СОЛЕННОЙ ВОДЕ, ОБНОВЛЯЮЩАЯ ТЕЛО И МЫСЛИ

Если вам кажется, что вы уже попробовали все возможные оздоровительные практики и виды отдыха в Нижнем Новгороде, то, возможно, именно флоатинг сможет вас удивить! Это спа-процедура, во время которой человек лежит в воде с большой концентрацией магниевой соли. В студии СПА и флоатинга «NaMore», находящейся в самом центре города, нижегородцы могут ощутить состояние невесомости, восстановить жизненные силы, перезагрузиться и оздоровить организм.

В специальной флоат-камере человек словно изолируется от окружающего мира: посторонние звуки, свет, запахи сюда не проникают. Емкость заполняется раствором высокой плотности: его температура соответствует температуре человеческого тела. При таком режиме большинство людей не чувствует тепла или холода и перестает ощущать прикосновение воды к кожным покровам. Происходит всеобъемлющее расслабление тела. Каждая мышца и связка испытывает блаженство, что практически невозможно во время сна или на массажном столе. Особенно это полезно для мышц позвоночника и шейного отдела, находящегося под постоянным напряжением в повседневности.

Сеансы флоатинга отлично помогают от бессонницы. Во время сеанса мозг естественным образом «замедляется»,

что позволяет человеку погрузиться в состояние глубокого сна (эксперты подсчитали, что 1 час флоатинга равен 6 часам крепкого сна). Еще благодаря релаксации происходит нормализация давления, повышение иммунных функций организма, устранение отеков.

Флоатинг делает кожу упругой и подтянутой. Во время левитации в соляном растворе разглаживаются морщинки, нормализуется питание клеток, улучшается цвет лица, уменьшаются проявления целлюлита. А еще во время процедуры мозг начинает генерировать низкочастотные тета-волны, позволяя войти в состояние, которое обычно достигается путем долгих медитаций.

Отправившись в особое путешествие между реальностью и сном (по сути, во внутренний космос), человек чувствует себя освобожденным от телесных ограничений! Отметим, что студия «NaMore» - это пространство целостного оздоровления. Помимо флоатинга, можно пройти большой комплекс процедур, СПА-программ, подходящих и женщинам, и мужчинам, и беременным (скрабы, обертывание, массаж, ребалансинг и многое другое).

Из «NaMore» вы точно выйдете обновленными, как телом, так и душой!

NAMORE
FLOATING & SPA

namore52.ru
 [namore52](https://www.instagram.com/namore52)
ул. Дунаева, 8 +7 (930) 293-33-03



СОСТОЯНИЕ МОДЖО VS «УСПЕШНЫЙ УСПЕХ»

КАК БЫТЬ НА ВОЛНЕ ЖИЗНИ ПОСТОЯННО, А НЕ ВРЕМЕННО?

**СВЕТЛАНА
МАРИНЧЕНКО,**
психолог,
игропрактик

Есть немало людей, являющихся постоянными участниками тренингов и курсов «цыганского» формата, обещающих кардинальное изменение жизни, а на деле дающих (порой за немалые деньги) лишь временную мотивацию, смешанную с набором банальных истин. Когда кураж проходит, такие люди, как правило, испытывают сильное разочарование, ведь в их жизни, по большому счету, ничего не меняется. А через какое-то время они снова приходят к «цыганам» за ресурсами: получается эдакий вечный поиск «волшебной таблетки», которая сможет решить все проблемы. Но этому есть альтернатива: можно «прокачать» и научиться удерживать определенное внутреннее состояние, пребывая в котором ты способен добиться

буквально всего, что хочешь. Данное состояние называется Моджо: о нем «Alfa Жизни» рассказала психолог Светлана Маринченко.

УСПЕХ - ЭТО ПРО НАСТОЯЩЕЕ

Многие сегодня стремятся к так называемому «успешному успеху» - к шаблонному набору атрибутов преуспевающего и счастливого человека. В основном это определенные материальные достижения и статус, создающие красивую картинку. Данное сильное желание людей сегодня с успехом монетизируют различные тренеры, коучи, развивающие проекты - с разным уровнем качества, опыта и честности. Чем хуже человек понимает себя и свои истинные потребности, тем проще его развести на дорогие тренинги-пустышки, обещающие решение всех проблем, но, в итоге, дающие банальные знания, слегка обработанную информацию, лежащую в открытом доступе. И даже если какой-то курс или марафон приносит реальную пользу, у человека действительно меняется жизнь и он добивается своей цели, то состояние удовлетворенности и счастья через какое-то время часто проходит, и он может откатиться туда, откуда начинал. И в таких случаях люди обычно снова ищут проекты, временно решающие их проблемы, вновь тратят на них деньги, силы, время - и так далее по кругу.

По словам Светланы, одна из самых главных особенностей людей, регулярно обращающихся к тренерам и психологам с одними и теми же вопросами - это неспособность взять полную ответственность за то, что происходит в их жизни. Их проблемами должен все время заниматься кто-то другой. Они, как правило, подвержены чужому мнению, идут туда, куда и все, до конца не осознавая, зачем им это. Хотя, конечно, стремление к изменениям - это уже хорошо: явно лучше, чем просто плыть по течению жизни, лежать на диване и целыми днями листать ленты соцсетей.

Многие люди врут сами себе в том,

что являются успешными. Они, скажем, чего-то достигли лет 5 назад, и успокоились. Но время идет, жизнь постоянно меняется, бывшие успехи теряют прежнюю значимость. Классический пример - девушки, годами мечтавшие выйти замуж, сделавшие это и теперь считающие, что добились главного в жизни. Но отношения - это не статичный факт, а постоянное движение, череда непрерывных изменений. Муж может через какое-то время показать себя тираном, изменщиком, может просто разлюбить. И таким образом бывшее значение «главного события в жизни» полностью обнуляется. И вместо того, чтобы работать над существующими проблемами, начать получать подлинное удовольствие от жизни, многие продолжают держаться за прошлое достижение, сохраняя иллюзию успеха в собственных и чужих глазах. То же самое можно сказать и о специалистах, которые когда-то были очень востребованными и считались лучшими в своем деле, а сегодня их навыки устарели, компетенции не дотягивают до современных реалий (а, учитывая, с какой нынче скоростью все развивается, число таких людей в социуме будет только расти). Им очень сложно признать себя в этом самим себе и, например, согласиться на более низкую оплату своего труда, умерить амбиции и гордость.

Пожалуй, многим нашим современникам нужно понять, что жизнь происходит здесь и сейчас, а не в прошлом или будущем. Настоящий успех - это всегда про настоящее, а не про прошлое. Когда ты достигаешь какого-то результата (к примеру, с помощью тех же тренингов), то он довольно скоро становится воспоминанием. Поэтому фиксировать на нем чересчур большое внимание не стоит. Намного важнее то, что ты ощущаешь СЕГОДНЯ! Поэтому самое главное, что нужно прокачивать человеку - это свое повседневное внутреннее состояние. И существует такое особое состояние, когда у тебя получается абсолютно все, когда ты словно плывешь на волне событий и все решается наилучшим образом. Этот феномен даже получил свое название - Моджо (Mojo). Светлана Маринченко уже почти 10 лет занимается изучением

Реклама



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

СВЕТЛАНЫ ПОНОМАРЕВОЙ

- УЗИ ДИАГНОСТИКА ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- НОВЫЕ УЗИ МЕТОДИКИ В ОНКОЛОГИИ
- ЭЛАСТОГРАФИЯ ПЕЧЕНИ
- ДНК-ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО

- МАММОЛОГ, ОНКОЛОГ
- КАРДИОЛОГ, ТЕРАПЕВТ
- ГИНЕКОЛОГ
- ЭНДОКРИНОЛОГ
- ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (831) 434-35-37

PONOMAREVA-MEDCENTER.RU

Лицензия министерства здравоохранения Нижегородской области
№ ЛО-52-01-006836 от 20 апреля 2020 г.

ул. Студеная, 78, п.1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

его природы и сейчас находится в процессе создания авторской трансформационной игры с одноименным названием.

МОЩНАЯ ЭНЕРГИЯ, КОТОРУЮ ОЩУЩАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ

Термин «Моджо» возник в среде хиппи в 70-х годах прошлого века, а затем был подхвачен психологами, коучами, в частности доктором философии, известным американским бизнес-консультантом Маршалом Голдсмитом. Слово применялось в отношении людей, которым все удается, которые прекрасно владеют собой, находятся словно на волне удачи и не упускают ее.

«Если вы когда-нибудь чувствовали, как внутри вас зарождается волна позитивной силы, чувство удовлетворения от того, чем вы занимаетесь и радостное предвкушение чего-то хорошего, если, нарастая, это чувство захватывало и вас, и окружающих, которые буквально заряжались вашей харизмой - это и было то самое Моджо! - говорит Светлана. - У каждого из нас случались моменты, когда мы просыпались, полные сил, и счастье буквально переполняло нас, весь день превращался в бесконечную череду удач, продуктивных переговоров, радостных встреч, и казалось, что весь мир находится у наших ног. Все это проявление Моджо!»

Моджо — это положительное отношение к тому, что вы делаете в данный момент: оно возникает внутри вас и выплескивается наружу. **Окружающее это состояние обязательно заметят, считают.** Человек с высоким уровнем Моджо притягивает других словно магнит - своей энергией, харизмой, огромной жизненной силой. «Чтобы обрести Моджо, должно сложиться 4 основных фактора. Во-первых, это идентичность: нужно четко представлять, кем ты являешься (без завышения и занижения своих качеств). Во-вторых, наличие достижений и осознание их (если, к примеру, у вас задался не очень приятный день, то быстрее выйти в ресурс вы можете с помощью воспоминаний о том, чего вы достигли). Третий фактор Моджо - репутация (признание вас другими людьми), а четвертый - приятие (примирение с реальностью)», - объясняет эксперт.

КАК СДЕЛАТЬ МОДЖО ЧАСТЬЮ ПОВСЕДНЕВНОСТИ?

Как было сказано выше, в состоянии Моджо когда-либо

ТЕСТ: ИЗМЕРЬТЕ УРОВЕНЬ СВОЕГО МОДЖО В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ОБЛАСТИ ЖИЗНИ!

Представьте свой обычный день. Выберите один из основных видов вашей деятельности. А теперь оцените себя по 10-балльной шкале по 10 параметрам. «10» — это наивысшая оценка. Если наберете около 100 баллов - у вас все здорово! Если по какому-то из параметров наблюдается провал, то это сигнал о том, какую сферу, какие качества вам стоит «прокачать», чтобы достичь состояния, в котором все в жизни будет получаться наилучшим образом.

- 1. Мотивация.** Вы хотите выполнить свое дело хорошо (если же, к примеру, вы ощущаете, что делаете его как бы «между прочим», то ставьте себе минимальное количество баллов).
- 2. Знания.** Вы знаете, что делать и как делать (оценка будет низкой, если вы не уверены в процессах или приоритетах).
- 3. Способности.** Вы обладаете необходимыми умениями для хорошего выполнения задания (если дело требует способностей или компетенций, которые у вас отсутствуют, оценка будет низкой).
- 4. Уверенность.** Во время выполнения вы уверены в себе (если ощущаете неуверенность, или у вас есть страх, много баллов вам не положено).

5. Аутентичность. В своем деле вы полны энтузиазма (если энтузиазм показной, оценка будет низкой).

6. Счастье. Ваше дело (его выполнение) делает вас счастливым (если оно не стимулирует вас, делает несчастным или просто лишает радости, то оценка должна стремиться к минимуму).

7. Вознаграждение. Дело дает вам материальное или моральное вознаграждение (если дело не вознаграждает вас, или если вознаграждение не имеет для вас значения, оценка должна быть низкой).

8. Смысл. Результаты дела имеют для вас определенный смысл (если у вас не возникает чувства удовлетворенности или ощущения того, что это пригодится в будущем, высоко себя не оценивайте).

9. Новые знания. Это дело способствует расширению ваших знаний и росту (если у вас возникает ощущение, что вы «воду в ступе толчете», ставьте себе немного).

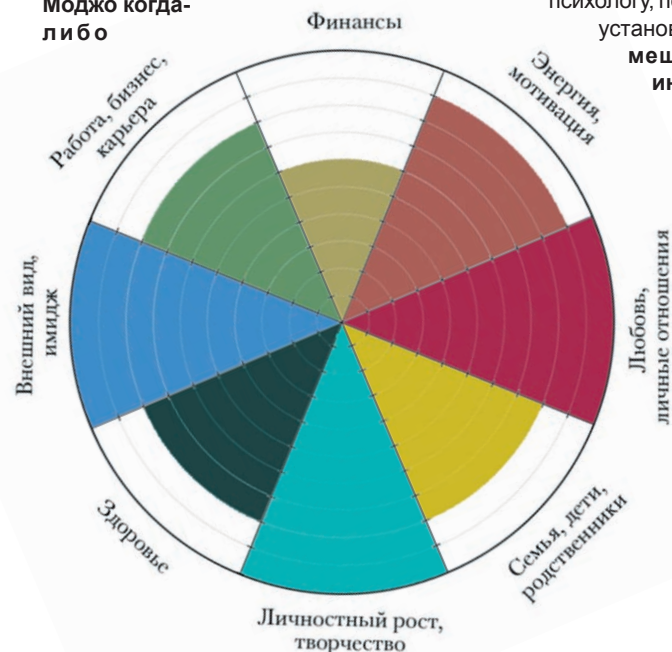
10. Благодарность. Вы рады своему делу и верите, что провели время не зря (если вы считаете, что потеряли время напрасно или сожалеете о сделанном, то оценка будет низкой).

пребывал каждый из нас. А вот удерживать его постоянно, а тем более, ежедневно, достаточно сложно. Для того, чтобы это получалось часто и стабильно, Светлана советует прокатать свое Колесо Фортуны (см. схему). На нем отмечены самые важные сферы жизни. Ваша задача - развить их и удерживать на максимально возможном уровне, и тогда Моджо наверняка будет с вами постоянно! В таком состоянии вам не захочется судорожно искать решения своих проблем в очередных пустых тренингах: вы будете уверены, что сами сумеете справиться со всеми трудностями.

А вот если вы чувствуете, что не можете самостоятельно прокатать определенную сферу из Колеса Фортуны, и общий пазл не складывается, то стоит обратиться к специалисту, психологу, поработать над своими внутренними установками. **А, пожалуй, главное, что мешает Моджо проявиться - это инерция (залипание в соцсетях, перед телевизором и т.д.). Не**

позволяйте лени и различным слабостям затянуть себя в ментальное болото! «Наши сожаления о прошлом и переживания о будущем также разрушают Моджо, - отмечает Светлана. - Это угнетает эмоционально и не позволяет принимать правильные решения».

Присутствие или отсутствие Моджо в вашей повседневной реальности, в той сфере, которая для вас важна, определяется, в том числе, двумя маркерами. Первый - это наличие смысла и пользы в выполняемой деятельности в ДОЛГОСРОЧНОЙ перспективе. То есть важно не просто получить удовольствие в моменте, но и понимать, что это значит для твоего будущего. Второй - собственно, удовлетворение, наслаждение тем, что ты делаешь здесь и сейчас. Если тебе нравится результат твоей работы, но тяготит процесс - это уже не про Моджо. Счастье, соединенное с осмысленностью - именно то состояние, к которому стоит стремиться каждому.



МЕСТО РАЗУМНОЙ ПСИХОЛОГИИ СВЕТЛАНЫ МАРИНЧЕНКО

КОНСУЛЬТАЦИИ | ИГРЫ | ТРЕНИНГИ

Для:

- Понимания себя и своих целей
- Решения бизнес-задач
- Прокачки самооценки и навыков публичных выступлений
- Построения гармоничных отношений

Хочешь обрести Моджо?

- Понять свое предназначение?
- Монетизировать свой проект?
- Побороть страхи и ограничивающие убеждения?
- Стать успешнее и счастливее?

Психологическая игра "СамоРеализация" находит ответы на эти вопросы!

ВАРВАРСКАЯ, 32

8-915-934-7000

WWW.PSIHOLOG-NN.RU



НОВЫЙ МЕТОД ТРАНСФОРМАЦИИ РЕАЛЬНОСТИ:

КАК С ПОМОЩЬЮ ЮМОРА И ПРОВОКАЦИЙ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ ВО ВСЕХ СФЕРАХ?

Появление радикально нового метода в сфере психологии и саморазвития - событие незаурядное для нынешнего времени. Именно таким является провокативный метод, созданный в 2019 году психологом, в прошлом - артистом юмористического жанра, Ильей Гуцулюком. Он взял за основу провокативную психотерапию Фрэнка Фарелли и добавил в нее наработки из собственного практического опыта. В ходе сессии человека, желающего что-то поменять в своей жизни... раздражают, выводят на эмоции, на своего рода конфликт, а заодно - шутят над самыми серьезными и ранящими душу проблемами! Функция провокации здесь - разрушение прежних шаблонов мышле-

ния, нейронных связей в мозге, а смысл юмора - смягчение переживаний, вывод на позитивные эмоции. При всей необычности методики, она, по словам тех, кто опробовал ее на себе, крайне эффективна: жизнь людей меняется быстро и кардинально. О целительных свойствах провокаций и юмора мы поговорили с психологом, куратором, старшим тренером (одним из двух в стране (!)) единственного курса в России по провокативному методу Гуцулюка Марией Шаршуковой.

ВЗЛОМ УСТАНОВОК И РАСШИРЕНИЕ ВИДЕНИЯ

- Мария, знаем, что вы как специалист знакомы со многими методиками «прокач-

ки» личности и решения проблем. Почему именно провокативный метод вас зацепил сильнее всего?

- Все просто. Я около шести лет пыталась решить собственные проблемы самыми разными методиками, от гештальт-терапии до космоэнергетики, но серьезных сдвигов не было. А после знакомства с провокативной терапией жизнь резко изменилась буквально во всех сферах. Так, буквально через несколько дней после одного из первых сеансов я кардинально поменяла не устраивавшие меня отношения с начальством. Потом развелась с мужем (на этот шаг очень долго не могла решиться) и нашла человека, подходившего мне во всем. Оба моих ребенка спокойно восприняли такую перемену: тут тоже помогло применение метода. Он сам по себе отлично подходит для воспитательного процесса, так как дает возможность говорить с детьми на одном языке и позволяет «вбрасывать» нужные позитивные установки незаметно. И сейчас мой старший сын без моего контроля нормально учится в школе, умеет идти на компромиссы и брать на себя ответственность... Далее у меня прокачалась уверенность в себе. Я, помимо всего прочего, работаю ведущей банкетов и раньше испытывала безумный стресс накануне и во время мероприятия. Сейчас не только не волнуюсь, но даже особо не готовлюсь к торжествам. А еще соглашаюсь далеко не на все предложения, берусь только за то, что хорошо оплачивается, а сама освободившееся время посвящаю себе и детям. Да и к деньгам теперь отношусь совсем иначе: это уже не цель, а возможность получить нечто большее и важное... И все это преобразование произошло буквально за 2 года!

- Впечатляет! Что же такое творится во время провокативной сессии, если происходят столь масштабные изменения?

- Начну с того, что мы в своей жизни действуем по установкам и шаблонам (существует еще термин «импринт»), крепко засевшим в подсознании (иногда - с глубокого детства). Если они деструктивные, то вся жизнь может идти под

ЧЕМПИОНАТ ПО ЗАПУСКУ БУМАЖНЫХ САМОЛЕТИКОВ RED BULL PAPER WINGS ВОЗВРАЩАЕТСЯ!

Собери свой бумажный самолетик и стань лучшим в одной из трех дисциплин:

- Дальность полета
- Длительность полета
- Аэробатика (online в TikTok)

Запустить свой самолет на одной из площадок квалификации можно до 18 марта, а подать заявку на этап "Аэробатика" — до 31 марта.

Подробности и правила на сайте:

paperwings.redbull.com/ru-ru

Пилоты, которые покажут самые высокие результаты, поедут в Москву на национальный финал, где будут бороться за шанс попасть на мировой финал в Зальцбург

Реклама

откос. Из-за защитных реакций мозга человек зачастую не осознает их и не видит им альтернативы. С помощью провокаций - действий, вызывающих гнев, злость, раздражение - удается обойти эту защиту и разрушить цепочки нейронных связей. У человека возникают инсайты, он начинает смотреть с иной точки зрения на события, которые привлекает в свою жизнь. В нем зреет решение: «Нет, я так жить дальше не буду!» И прямо на сеансе у него создаются новые позитивные нейронные цепочки - взамен старых. А, вернувшись в повседневную реальность, он начинает сразу действовать.

Элементы юмора, во-первых, позволяя быстрее достучаться до сознания человека, во-вторых, облегчают переживания, а, в-третьих, задают якорение на позитив. Отмечу, что провокативный метод содержит в себе целый комплекс различных инструментов, которые органично вплетаются в беседу с теми, кто нуждается в помощи. И одна из главных функций этих инструментов - фрейминг, то есть расширение рамок восприятия ситуации, вызывающей негативные чувства. Фрейминг очень важен, ведь многие люди склонны возводить свои проблемы в абсолют, хотя со стороны отлично видно, что альтернативные выходы из нее весьма просты.

Так, однажды мы общались с женщиной, который в ответ на неприятные слова в свой адрес мог сделать только две вещи: либо дать по лицу, либо уйти с чувством стыда (чтобы не применять физическую силу). Варианта остаться и что-то ответить достойными словами у него даже не было в голове! Просто еще в детстве взрослые внедрили в его подсознание импринт, как действовать в опасных ситуациях, и он до сих пор живет по этому шаблону. Пример хорошо показывает, как из-за укоренившихся установок в голове мы часто не замечаем очевидного. И эти установки, как раз, отлично взламываются провокациями. Вообще в ходе диалога мастера метода постоянно накидывают мысли, ломающие шаблоны. К примеру, если человек говорит: «Мне страшно смотреть людям в глаза», - то ему можно сказать: «Так смотри в спину! В чем проблема?» И его мозг начинает анализировать, насколько страшно смотреть в спину... Каждый новый «вброс» все больше раскрывает человеку глаза на истинные причины происходящего в его жизни.

СЕССИЯ ГОЛЫШОМ И ИГНОР СОБЕСЕДНИКА

- **Хочется визуализировать, как строится общение с клиентами с применением данного метода. Давайте приведем условный пример такого диалога. Можно взять распространенную ситуацию, что у девушки не получается строить отношения с мужчиной. Нужно выяснить причину...**

- В ответ на запрос об отсутствии отношений я могу задать самый распространенный вопрос в провокативном методе: «В чем здесь проблема?» Он задается во время сессий множество раз. Это помогает находить новые грани заданной ситуации, докопаться до самых главных причин ее возникновения... Итак, в ответ на мой вопрос девушка может сказать: «Все мужики - козлы!». В свою очередь, я бы отметила, что, если бы все мужчины стали женщинами, то шансов на нормальные отношения у нее бы вообще не было: они с «партнером» всегда бы мыслили одинаково и дрались бы из-за шмоток. А далее я бы предложила представить ситуацию, что девушка все-таки встретила идеального принца, и спросила: «В чем теперь была бы проблема?» И ее мозг обязательно найдет что-то неприятное, какие-то изъяны. В итоге, обнаружится, что девушка относится так к мужчинам потому, что боится разочароваться в своем идеале. В итоге, мы подойдем, скорее всего, к негативному опыту первых отношений или детским травмам. А потом после ряда действий начнется внедрение позитивных нейронных связей...

- **А каким будет примерный алгоритм разговора, скажем, с психологом, который имеет синдром самозванца и боится брать большие деньги за свою работу?**

- Для ослабления защитных реакций можно спросить, в какой форме особенно страшно брать деньги - мелочью, крупными купюрами или переводом на карту. А для появления ценных инсайтов, расширения видения я бы предложила поочередно представлять наличие того, что сегодня у психолога отсутствует («Если будет диплом, нужный сертификат, что станет преградой к деньгам?», «Если появятся недостающие знания, хороший кейс, что будет мешать просить больше?»). В моей практике в подобной ситуации, например, выяснялось, что человек не мог брать деньги, так как ему очень нравилось его дело, он считал его элементар-

ным. На подсознании он не мог себе позволить много зарабатывать на том, что делает без особого труда.

- **Как мы поняли, провокации, которые вы используете, в основном представляют собой нестандартные фразы, уточнения, предложения. А действуйте ли вы какие-то более жесткие приемы, побуждая человека сделать что-то смелое, экстраординарное для него здесь и сейчас?**

- Конечно! Была, к примеру, девушка, которую «тошнило от самой себя». Я ей предложила визуализировать это - засунуть два пальца в рот и реально попробовать вывести наружу «килограмм проблем». Собственно, мы это пытались делать вместе, совершая характерные движения... Один мужчина (у него была низкая самооценка) проговорился, что хочет избавиться от своих проблем так же сильно, как снять одежду в очень жаркую погоду. В итоге, он снял с себя все и до конца сессии просидел голым! Бывало, что клиент изливала душу, а я демонстративно отходила от него, занималась своими делами, то есть разрывала раппорт (это категорически не рекомендуется в классической психологии). А однажды на групповом мероприятии парень, погруженный в свои переживания, заметил, что ему очень жарко. Я дала ему бутылку с водой и предложила охладиться - засунуть ее в штаны. И под ободряющие слова окружающих он это сделал. В чем смысл данного ритуала? Это снимает напряжение, градус негативных эмоций, доводит проблему до абсурда (она становится не такой страшной), создает якорь, способствующий фиксации инсайтов в голове и внедрению ресурсных установок.

- **Обучить и применять провокативный метод может любой человек? Просто чувство юмора есть далеко не у всех...**

- Как раз, чувство юмора дано природой абсолютно каждому. А если человек не умеет шутить или не может нормально реагировать на шутки в свою сторону, то это признак наличия психологических проблем. И здесь нужно разбираться во внутренних запретах, деструктивных установках индивида. А так, мы способны достичь большого успеха в любом творчестве. Поэтому и применять метод (на себе и других) действительно может каждый. Кстати, целый ряд участников, обучавшихся на наших курсах, стали писать свои шутки и зарабатывать на этом!



Реклама

Мария Шаршукова

Провокативный психолог

«Провожу консультации, мастер классы и публичные проработки клиентов. Планируем запустить в Нижнем Новгороде регулярные очные тренинги по провокативному методу и другим тематикам. Обожаю свою работу, а еще больше – результаты своих клиентов!»

ПРОВОКАТИВНЫЙ МЕТОД ИЛЬИ ГУЦУЛЮКА

Провокативный метод решает проблему раз и навсегда, а так же обучает видеть мир за пределами привычных рамок и ограничений



РЕШАЕТ МНОГОЕ!

Страхи | Самооценка | Детско-родительские отношения
Деньги и карьера | Самореализация | Предназначение и многое другое!



SHUNECHKA156



8-904-069-0962



shunetchka156

СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИЙ И НЛП:

КАК НЕ СТАТЬ ВЕДОМЫМ, А САМОМУ УПРАВЛЯТЬ ОКРУЖАЮЩИМИ



ОЛЬГА
БЕЛОВА,
НЛП-тренер

Современный мир буквально пропитан нейролингвистическим программированием и манипуляциями. С помощью определенных технологий, использующих страхи, инстинкты, рефлексии людей, их побуждают совершать необдуманные действия, покупать вещи, которые абсолютно не нужны, заставляя поверить в то, чего не существует. Чтобы уменьшить вероятность стать жертвой манипуляций, сохранить свою целостность, осуществлять в своей жизни по-настоящему свободный выбор, современникам просто необходимо знать основные механизмы НЛП. А еще это крайне полезно для достижения личных целей, управления людьми и ситуациями. Об особенностях НЛП-техник и о том, как обезопасить себя от чужого влияния в обход сознания, мы поговорили с бизнес-тренером, тренером НЛП, представителем Института Современного НЛП в Нижнем Новгороде, ведущей курса НЛП-Практик и создателем тренинг-центра «PRO-общение» Ольгой Беловой.

- Расскажи, как ты пришла в НЛП.

- Когда-то я дослужилась до должности руководителя в крупной компании, и у меня появились свои непосредственные подчиненные. Тогда я думала, что обрела должностные полномочия, права на управление и влияние, но на деле все оказалось куда сложнее: подчиненные не всегда выполняли свои обязанности, раздражались на выговоры и штрафы, обижались и конфликтовали в ответ на поставленные задачи, не горели результатом, подводили. Руководители не пони-

мали всех трудностей работы отдела, наказывали, давили и очень много требовали. В общем, забот прибавилось: отказать начальникам было нельзя, а управлять подчиненными - почти невозможно. Тогда я четко поняла, что должность не дает ни власти, ни влияния, а человеческое общение строится по совсем другим законам. И мне стало интересно обучиться коммуникации. Я прошла все тренинги по НЛП и тренинги тренеров, получила диплом психолога по нескольким направлениям, менеджера по управлению человеческими ресурсами. Считаю, что никакая программа не занимается коммуникацией полнее и системнее, чем НЛП.

- Говорят, что НЛП - лженаука...

- Конечно, НЛП нельзя назвать направлением науки, но в его основе - научный подход. Техники и методы НЛП выявлены основателями с помощью наблюдения, гипотезы, проверки гипотезы, эксперимента, и вывода. Это максимально практический метод. Навыки людей, которые делали что-то гениальное в коммуникации, благодаря НЛП может повторить каждый. Те, кто занимается полит-технологиями, рекламой, маркетингом, публичными выступлениями, продажами, НЛП знают. Многие из него применяют даже те, кто не осознает это: модели и техники из НЛП давно переделали на разные курсы, тренинги и подходы. И я убеждена, что лучше системно и глубоко изучать нейролингвистическое программирование, чем брать его отдельные элементы из поверхностных тренингов по продажам и переговорам.

- Почему о методах НЛП стоит знать всем?

- Ну, хотя бы для того, чтобы уменьшить вероятность попасть под чужое влияние, не стать жертвой манипуляций, обходящих их сознание.

- Давай приоткроем примерный

механизм манипулирования людьми?

- Манипуляторы используют наши инстинкты, рефлексии, базовые эмоции, социальные чувства. И если человек сам об этом не знает и не управляет собой, им будут управлять другие. Например, нам свойственно держаться за то, что мы можем потерять, гнаться за тем, что надо кому-то еще. Нас очень задевает, если мы упустили какой-то шанс. В маркетинге, рекламе, к примеру, это очень активно используют, например, когда устраивают «последний день скидки» или применяют зачеркивание старых цен на товарах.

- А есть какие-то более хитрые манипуляции в той же рекламе?

- Конечно. Бренды, к примеру, очень активно используют «якоря» - связывают продукт с какими-то приятными эмоциями и состояниями. Отсюда все эти счастливые семьи, великокопные машины, потрясающие успешные люди, от которых все зависит и которые всегда на шаг впереди. Происходит погружение человека в приятное состояние и связывание продукта с ним. И в отношениях, и в продажах, и при развитии любого проекта можно взять на вооружение аксиому: то, с чем вы ассоциируетесь, важнее того, что вы говорите.

- Знаем, что есть еще боевое НЛП...

- Да, его смысл - выбивать почву у других людей из-под ног, вводить их в нересурсные состояния, чтобы достичь своих целей. Кстати, его используют (не зная этого) многие мамы и бабушки, злые начальники, командиры в армиях и в тюрьмах. Оно может выражаться в намеренных замечаниях, сбивающих с толку, подчеркнутым скепсисе на лице во время разговора, обвинениях на ровном месте и т.д. Хорошие тренеры, которые при этом разбираются в психологии, боевому НЛП обучают для защиты, а не нападения, ведь манипуляции на человеческих слабостях и страхах всегда имеют кратковременный эффект, так как любой человек стремится выйти из деструктивной коммуникации. Если вы знаете, как устроена боевая коммуникация, то сможете убрать такие неприятные элементы из своего общения и сделать свою коммуникацию более приятной, убедительной, более интересной и полезной. Долгосрочные отношения - надежнее, привлекательнее, экологичнее. И сейчас идет четкий тренд на использование НЛП для таких вот вещей длительного действия - репутации, имиджа, долговременных связей с клиентами. Это стратегия противоположная цыганским техникам манипуляции и быстрого отъема денег. Опять же, в нашем центре мы изучаем и боевое НЛП, но в основном для того, чтобы люди не стали жертвой коммуникации данного типа. Суть боевых техник - выведение человека в нестабильное внутреннее состояние, сильные эмоции (такие, как страх), чтобы он перестал мыслить критически. Собственно, цель любой манипуляции - вызвать реакции по инерции.

- Что делает людей уязвимыми перед манипуляциями?

- В меньше степени - это незнание, а в большей - множество незакрытых потребностей. На очень голодного человека легко повлиять, как и на очень бедного, беззащитного, пугающегося всего на свете. Сильные незакрытые потребности - это плохо. Если у вас или ваших близких есть область жизни, в которой многое не получается, то вы находитесь в большой опасности перед манипуляторами именно в данной сфере. Так, если человек запускает свое здоровье, то ему можно продать втридорога любое бесполезное целительное средство. Тот, кто имеет пробле-

ТРЕНИНГ-ЦЕНТР «ПРО-ОБЩЕНИЕ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Курс НЛП-Практик в Нижнем Новгороде!

Для тех, кто хочет:

- стать гуру переговоров, продаж, публичных выступлений
- освоить модели успешного мышления для организации себя и достижения целей
- узнать и применять техники коучинга и консультирования

БЛИЖАЙШИЕ КУРСЫ:

С 26 февраля по 19 июня - полный курс НЛП-практик в формате выходного дня. Занятия по субботам и воскресеньям с 10.00 до 18.00 раз в две недели.

С 28 февраля по 27 июня - полный курс НЛП-практик в вечернем формате. Тренинги по понедельникам и средам с 19.00 до 22.30.

Сертификат по окончании

Реклама



КУПОН

НА БЕСПЛАТНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ
ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ НЛП-ПРАКТИК

мы с деньгами, может стать легкой жертвой различных «лохотронов»... Тех, у кого не получается выстраивать общение, кто страдает от отсутствия друзей или любимых, легче всего завербовать в секты. На человека, у которого есть сильные незакрытые потребности, можно повлиять, даже не желая этого (а уж обученному человеку - это проще простого).

- Как такие люди могут обезопасить себя?

- Нужно самому начать закрывать свои потребности. Во-первых, можно взять на вооружение мой девиз, который неплохо защищает: «Если что-то нужно срочно, то это уже поздно». Принцип постепенности - самый надежный: он мотивирует нас выбирать долгосрочные цели и держать их в поле зрения. А еще это расслабляет тебя в текущем моменте, когда нужно уже просто делать то, что требуется и что ты умеешь. Во-вторых, следует работать с каждой областью жизни, где есть проблемы, «прокачивать» их. И, в третьих, стоит отучить себя гнаться за халявой. Всегда пытайтесь анализировать, что на самом деле нужно тем, кто вам что-то предлагает. За-

мечать потребности и цели собеседника - это один из центральных навыков эффективной коммуникации... Если вы будете придерживаться всех этих простых правил, то манипуляторам будет очень сложно что-то с вами сделать.

- Известно, что многие дети любят манипулировать родителями. Как реагировать на их манипуляции?

- Важно держать в голове долгосрочную цель, в данном случае - чтобы ребенок получил хорошее воспитание и в дальнейшем добился успеха в жизни. Когда мы руководствуемся только сиюминутными потребностями, то в ответ на крик своего чада покупаем ему очередную игрушку (лишь бы замолчал!). При следовании долгосрочной стратегии мы не станем реагировать на сиюминутные требования. И в целом выдающихся результатов в жизни добиваются именно те, кто следует своим целям. Мы все способны нарисовать себе образ будущего и организовать себя так, чтобы к этой точке прийти. Помните: все, что встречается на нашем пути, нужно оценивать исходя из того, насколько это при-

ближает нас к достижению наших целей. Это и есть развитое сознание. И это лучшая защита от манипуляций. А развить навыки распознавания тех же манипуляций и построения максимально эффективных коммуникаций можно, к примеру, на нашем курсе НЛП-практик.

- Как часто ты сама применяешь техники НЛП в своей жизни?

- По сути, специально я их почти не применяю. При обучении НЛП мы вырабатываем навыки, бессознательные компетенции. Техники НЛП естественно встроились в мою жизнь, стали привычкой. Я на автомате могу устанавливать с людьми доверительный контакт. Я всегда имею цель в общении, всегда калибрую (замечаю и умею спрашивать) то, что для собеседника важно и интересно. Мне легко поворачивать разговор в нужную сторону, знаю, как генерировать аргументы и как перемещать фокус внимания собеседника в разговоре. И я умею управлять собой и четко вижу, что происходит в коммуникации и какие методы мои собеседники применяют ко мне.

ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ: ЖЕСТКИЙ КОНТРОЛЬ УХОДИТ В ПРОШЛОЕ, НО ЧТО ВМЕСТО НЕГО?



**ВЕРА
БАРАЕВА,**
педагог-психолог

Продолжение на стр. 18

И вроде бы, на первый взгляд, все изменилось в лучшую сторону: родители стали более внимательны, заботливы, стараются дать детям максимум возможного и невозможного, ускорить их развитие, не жалеют деньги на кружки и секции. Но огромное разнообразие знаний о родительстве из разных источников, большой пласт информации о том, что НАДО делать, играют злую шутку. Многие методы, проверенные предыдущими поколениями, теряют актуальность в нынешнюю эпоху, а в новых легко запутаться.

«Люди сегодня разрываются между методами воспитания, постоянно сомневаются, боятся сделать что-то неправильно», - объяснила Вера. - Следствие этого - огромная тревожность и неуверенность. Когда мать и отец тревожатся сами, находится в постоянном стрессе, то и детям передается их тревога, даже если родители умеют держать себя, успешны в социуме. Конечно, такое состояние не способствует формированию уверенности и не дает необходимое ребенку чувство опоры на членов семьи. Кроме того, дети не могут найти понимания в таких родителях, и тогда ищут понимание и опору в другом - в соцсетях, в компаниях ровесников, субкультурах и т.д.: они находят там новые ориентиры и авторитеты. И здесь, конечно, возникает большой риск свернуть «не туда».

Нервозности современным женщинам добавляют и красивые картинки из Инстаграма, на которых запечатлены вечно ухоженные, все успевающие многодетные мамы. Они вызывают чувство зависти, неполноценности, стремление угнаться за ними, а ведь мало кто задумывается о цене такой внешней оболочки.

Если в прошлом веке детей в семьях воспитывали по более-менее единым стандартам, опираясь на опыт предыдущих поколений, то в последние десятилетия все поменялось. Различных книг, методик, концепций детского развития, порой противоречащих друг другу, сегодня множество. Многих родителей такое разнообразие сбивает с толку, вызывает стресс. А они еще зачастую стремятся угнаться за модой, не отставать от остальных в сфере воспитания. Только кажется, что, несмотря на это, проблем у детей и подростков с каждым годом становится все больше, их психологическое состояние ухудшается. По словам нашего эксперта, педагога-психолога, автора проекта «Тусовка думающих мам», матери троих дочерей Веры Бараевой, главная задача мамы и папы, вне зависимости от выбранного формата воспитания и модных трендов в социуме - это формирование самостоятельной и ответственной личности. Для осуществления данной цели лучше подходит не авторитарный стиль и не панибратский (когда ты ставишь себя на один уровень с ребенком), а формат партнерства.

ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ РОДИТЕЛЕЙ

По наблюдениям нашего эксперта, нынешние папы и мамы сильно отличаются от тех, что были в 90-е годы прошлого века.

ТУСОВКА ДУМАЮЩИХ МАМ

Универсальная система воспитания детей самостоятельными и ответственными дома и в школе

* Тусовка - свободное собрание для знакомства и обмена мнениями

Психолого-педагогический проект Веры Бараевой для женщин, которые хотят:

- Перестать постоянно тревожиться
- Стать авторитетом для своего ребенка
- Выстроить с ним правильные отношения
- Научить детей вере в себя
- Уберечь их от плохих компаний
- Сделать так, чтобы ребенок искренне делился своими проблемами
- Чтобы дети с радостью ходили в школу...

8-904-043-3940 [VK.COM/TUSAMAMA](https://vk.com/tusamama)



ТОП СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ КРАСИВОГО ТЕЛА

ОТ ПРИРОДНЫХ ДО ТЕХНОЛОГИЧНЫХ

«Alfa Жизнь» всегда уделяла много внимания теме здоровья и развития тела на страницах журнала, ведь это оказывает влияние буквально на все стороны жизни человека, на его психологическое состояние и успех в социуме. Способы поддержания телесной оболочки в гармоничном состоянии можно условно разделить на две большие группы. Первая - это вечные истины: физическая активность, правильное питание, позитивное мышление и т.д. Вторая появилась относительно недавно: это различные технологичные аппараты, запускающие в организме определенные процессы. Наш эксперт, диетолог, нутрициолог, косметолог, владелец студии коррекции фигуры Estetic Body Маргарита Серодняева знает о похудении и строительстве тела практически все: в свое время она за 8 месяцев сбросила целых 42 кг, и теперь помогает другим нижегородкам сформировать фигуру их мечты. Для наших читателей Маргарита раскрыла некоторые секреты и знания о том, какими способами можно поддерживать себя в форме.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕСА УСКОРЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА

Метаболизм - это многочисленные химические реакции, происходящие в организме для поддержания его жизни. Чем интенсивнее они проходят, тем меньше риск ожирения. Скорость метаболизма зависит от разных факторов, и ее можно увеличить! Например, употребление

достаточного количества воды ускоряет метаболизм минимум на 3%. Регулярные физические нагрузки тоже очень эффективны. Также будет полезно перейти на дробное питание - есть немного, но часто (примерно каждые 3 часа). **Включите в рацион белковую пищу: на ее переработку организм тратит больше калорий. Важно завтракать: утренняя трапеза дает хороший толчок метаболизму.** Среди продуктов, разгоняющих обмен веществ, можно выделить цитрусовые, определенные специи (имбирь, корица), некоторые овощи и цельнозерновые крупы. Из напитков подходит зеленый чай. Полезны продукты с омега-3 (сельдь, лосось, орехи, льняное масло).

СОЗДАНИЕ ДЕФИЦИТА КАЛОРИЙ

Дефицит калорий - это разница между калориями, поступающими из пищи, и теми, что расходуются за день. Соответственно, чтобы его создать, нужно, **либо больше тратить калорий - увеличивать физическую нагрузку, либо меньше потреблять** (то есть ограничить прием пищи). Что касается последнего, то, по сути, качественный состав еды здесь особой роли не играет: главное - именно количество калорий. Если ты укладываешься в собственную норму, то можно хоть целый день набивать живот пирожными. Но в целом для здоровья, конечно, важно, чем ты питаешься. Чтобы организм восполнял запасы энергии не из мышц, а из жировых отложений, стоит увеличить количество продуктов

с содержанием белка в своем рационе.

По мнению диетологов, стандартная норма дефицита - 20% от суточного потребления калорий, но, конечно, каждая цифра индивидуальна и зависит от физиологических особенностей, конституции тела, уровня активности. Для подсчета личной формулы по калориям можно использовать различные программы-калькуляторы, которых много в интернете.

УМЕНЬШЕНИЕ ФАКТОРОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ СТРЕСС

Психологическое состояние, в частности нервное перенапряжение, сильно влияют на состояние физического тела. Человеку свойственно заедать негативные эмоции, которые он держит в себе, что, в итоге, приводит к ожирению. Непредолимая тяга к холодильнику формируется, прежде всего, психологическими факторами, а не голодом. Кстати, **стресс для организма вызывает, в том числе, жесткие диеты, из-за чего они имеют очень кратковременный позитивный эффект.**

Если в вашей жизни существуют источники хронического стресса, то можно смягчить ситуацию, например, правильным питанием, физическими упражнениями, медитациями. Так, стоит иметь в рационе достаточно продуктов, богатых кальцием (например, молоко и все, что сделано на его основе), ведь во время нервного напряжения кальций выводится из организма. Еще при постоянном стрессе повышается расход витамина

Anti-age эффект



Уникальные составляющие



Результат после первой процедуры



Экстра увлажнение



Устранение акне и пигментных пятен



НЕОКОЛЛ®

НОВАЯ ЭРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ
МЕЗОТЕРАПИИ И БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ.
МЕДИЦИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
С РЕГИСТРАЦИЕЙ

Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № РЗН 2021/14983 от 05.08.2021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!



С и витаминов группы В. Соответственно, нужно есть больше овощей, зерновых и мясных продуктов. С негативными последствиями стресса организму помогает справляться магний. Им богаты орехи, гречневая крупа, отруби, нешлифованный рис, какао.

Что касается физической активности, то во время занятий спортом вырабатывается гормон эндорфин, улучшающий настроение. Недаром во многих клиниках бег входит в программу лечения неврозов. Медитации отлично снижают уровень гормонов стресса, артериальное давление, улучшают энергетическое состояние. Самая простая медитация на 5 минут: нужно сесть в удобную позу, отвлечься от посторонних мыслей и спокойно дышать, сосредоточивая на дыхании свое внимание.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НЕ ТОЛЬКО В ФИТНЕС-КЛУБЕ

Немало людей, живущих в городах, привыкли 90% своей физической активности за день осуществлять в фитнес-залах и думают, что этого достаточно. Но ведь тренировка в зале может длиться 1-2 часа, а **спонтанная двигательная активность необходима человеку 16-17 часов в сутки!** Занятия фитнесом не смогут компенсировать 10-часовое сидение на одном месте. Поэтому крайне важно уделять внимание различным видам движения, прогулкам. Они увеличивают расход калорий, улучшают обмен веществ, уменьшают вероятность переедания просто от скуки. Ежедневная норма - 10-15 тысяч шагов в сутки. Если чувствуете, что сильно не дотягиваете до нее, начните с простого: будьте активны в быту, начинайте чаще ходить пешком, паркуйте машину хотя бы в 10 минутах ходьбы от места назначения, выходите из общественного транспорта за пару остановок до цели, используйте лестницу вместо лифта.

ТЕХНОЛОГИЧНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ И СОСТОЯНИЯ КОЖИ

ВАЖНО! У всех технологичных методов есть противопоказания. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** проконсультируйтесь со специалистами!

МИОСТИМУЛЯЦИЯ

Во время данной процедуры происходит воздействие импульсных токов на мышцы, внутренние органы и нервную систему. Импульс передается на нервные окончания кожи специальными электродами, что заставляет мышцы активно сокращаться. Результат - улучшение кровообращения и лимфотока, активизация



обменных процессов, увеличение мышечной массы, коррекция фигуры. Воздействовать можно на любые группы мышц в области спины, груди, бедер и живота, а том числе, **прорабатываются зоны, которые сложно тренировать обычными занятиями в фитнес-клубе.**

ПРЕССОТЕРАПИЯ

Прессотерапия изначально была создана для борьбы с варикозом, а сегодня метод применяется гораздо шире. **Его смысл - разгон лимфы, избавление от лишней жидкости.** Это аппаратный массаж, при котором применяется сжатый воздух. Он подается от косметологического оборудования в специальный костюм. Можно обернуть им как все тело, так и отдельные части. В результате, укрепляются сосудистые стенки, нормализуется кровоток в конечностях, улучшается состояние кожи.



КРИОЛИПОЛИЗ

Это, пожалуй, одна из самых эффективных аппаратных процедур для устранения локальных жировых отложений. Во время нее происходит контролируемое охлаждение подкожно-жировой ткани, клетки которой не устойчивы к холоду. Таким образом жировой слой разрушается. Как правило, за 1 сеанс уходит минимум 4 см! Место, зажатое специальными аппликаторами, постепенно охлаждается до температуры «-10°С». Стоит отметить, что охлаждение не затрагивает сосудистые, нервные и мышечные ткани: воздействие идет только на жир, и оно хорошо переносится - не образует следов на коже.

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ КАВИТАЦИЯ

Суть метода заключается в воздействии ультразвука на подкожную жировую клетчатку. Как и криолиполиз, она очень удобна для удаления жира в локальных зонах тела. Отлично подходит для профилактики целлюлита, избавления от эффекта «апельсиновой корки», моделирования контуров фигуры. Кавитация обязательно заканчивается лимфодренажем для облегчения вывода продуктов распада жировых клеток по путям оттока лимфы.

RF ЛИФТИНГ

С возрастом коллагеновые волокна (белковые структуры, составляющие основу соединитель-

ных тканей организма) изменяют свою структуру (они растягиваются, а выработка нового коллагена снижается), и это очень сильно сказывается на состоянии кожи. **При RF лифтинге происходит воздействие радиоволн на дерму с одновременным прогревом волокон коллагена.** Это уже само по себе создает мгновенный эффект из-за сокращения волокон коллагена. Одновременно клетка-фибробласты, синтезирующие коллаген, резко усиливают метаболизм - начинают вырабатывать его с повышенной скоростью. Запасы коллагена в коже увеличиваются: это уже долговременный эффект RF лифтинга.

Одним из самых важных преимуществ радиолифтинга в том, что он запускает механизмы омоложения не за счет введения чужеродных средств, а благодаря стимуляции собственных ресурсов кожи. RF лифтинг отлично подходит для локальной обработки, к примеру, областей глаз, лба, рта, щек, живота, ягодиц.

ТЕРМО-ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

Суть этой аппаратной процедуры - создание определенного температурного режима в тканях, который инициирует структурные изменения и уплотнения коллагеновых и эластиновых волокон, стимулирует активность фибробластов. Тепло, создаваемое внутри манипулы, разогревает поверхность кожи и, в результате, усиливает кровообращение в зоне обработки. Приток крови активизирует метаболические процессы, а благодаря усиленному притоку кислорода улучшаются процессы дыхания и питания тканей.

LPG-МАССАЖ

Одна из самых популярных сегодня процедур для борьбы с целлюлитом и лишними складками на теле. Суть методики - механическое воздействие на кожу вакуумной насадкой (манипулой). Она втягивает и отпускает небольшой участок кожи и при помощи роликов внутри разминает ее. За секунду происходит многократное повторение данной манипуляции. Насадки захватывают кожу на высокой скорости, а вакуум обеспечивает дополнительный эффект присасывания. Благодаря комплексному эффекту обеспечивается не только подтяжка кожи, но и разрушение жировых отложений. Воздействие вакуума на кожу повышает ее упругость, сопротивляемость к температурным и механическим факторам.

ESTETIC BODY

студия коррекции фигуры

LPG массаж по косметике | RF лифтинг |
Кавитация | Лазерный липолиз | Криолиполиз
Термовакuumный массаж | Термопрессотерапия
И многое другое для твоей идеальной фигуры!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!



Мargarита Макарова,
создатель студии

“Я очень люблю свою работу и руководствуюсь принципами:
- ЧЕСТНОСТЬ. Не навязываю лишние услуги клиентам
- БЕЗОПАСНОСТЬ. Все программы составляются строго по показаниям с учетом индивидуальных особенностей клиентов.
- КАЧЕСТВО. Работаю на результат”

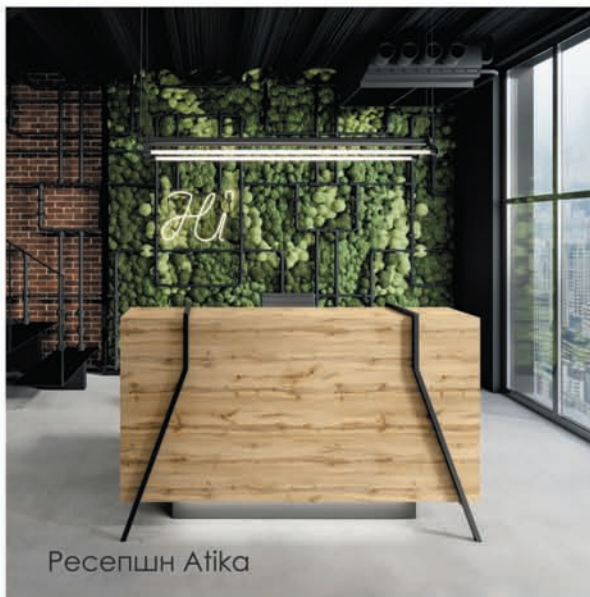
8-969-760-2216

ул. Карла Маркса, 32 (Мещера)

Instagram: [estheticbody_nn](#)
VK: [estheticbody](#)



Кабинет Gio



Ресепшн Атика



Серия Accord



Перегородки Unit

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

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



Стильный офис – это просто!

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

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

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

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

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

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



Мягкая мебель Graphite

ALFA LOVE

КАК ПРОШЕЛ ПЕРВЫЙ НИЖЕГОРОДСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ И ИЩУЩИХ СВОЮ ЛЮБОВЬ

Фестивали саморазвития Alfa Life Fest, организуемые нашим журналом, уже давно полюбились нижегородцам. С утра до позднего вечера каждый гость мероприятия проживает целую жизнь - яркую, насыщенную, наполненную полезными знаниями и приятным общением. А 6 февраля в коворкинге «Vmeste» (ТЦ Этажи) состоялся новый фестиваль для влюбленных и ищущих свою любовь **ALFA LOVE**. Он **выбрал в себя все лучшее, что характерно для Alfa Life Fest (в частности крайне насыщенную программу - больше 30 мастер-классов и активностей за 1 день), и при этом смог удивить - даже постоянных участников ALF - множеством свежих интересных фишек.** А еще все гости отмечали особенную, очень теплую и объединяющую, атмосферу, которую можно было почувствовать каждой клеточкой тела. Пожалуй, еще никогда в нашем городе тема любви, отношений, знакомств, прокачки женственности и мужественности не раскрывалась так широко и многогранно - в одном месте и в одно время. На Alfa Love многие смогли узнать, как дать свежее дыхание, новый энергетический заряд текущим отношениям со второй половиной, и как увеличить шансы встретить свою настоящую любовь. А кто-то смог познакомиться с людьми, с которым интересно продолжить общение и даже развить отношения после фестиваля.



«На стадии подготовки фестиваля нашей команде пришлось справляться с большим числом трудностей, - рассказывает один из организаторов Alfa Love, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - Мы еще никогда ранее не делали фестиваль крупного формата в столь сжатые сроки. Потенциальное место его проведения несколько раз менялось из-за разных неожиданностей (но, в итоге, нашлась просто идеальная площадка, от которой все было в восторге). Главный интернет-ресурс фестиваля - группу «Вконтакте» - администрация данной соцсети невзлюбила, пыталась заблокировать (у многих пользователей не отображалась информация из нее) из-за того, что в ней якобы содержатся материалы «18+»... Несмотря на это, до нас дошло достаточно много людей, и мероприятие прошло на одном дыхании! Причем, месяцем ранее многие не верили, что по теме отношений можно сделать по-настоящему разнообразную и интересную программу на 9 часов, но **на ALFA LOVE, как и на ALF, у людей разбегались глаза от выбора, на какие мастер-классы пойти.** Удалось создать обстановку, в которой можно получить не только массу полезных знаний и ценных инсайтов, но и реально познакомиться с людьми, вызывающими симпатию». Кстати, по теме знакомств: мы специально не стали включать в программу технологии из спиддэйтингов, когда людей сводят лоб в лоб, заставляя, по сути, здесь и сейчас делать выбор, брать на себя определенные обязательства по поводу строительства отношений. Мы за максимальную естественность, когда симпатии, чувства, флюиды возникают сами собой: людям просто дается множество разнообразных вариантов взаимодействия друг с другом, а то, как ими пользоваться, решают только они».

Отметим, что каждый участник и тренер на входе на Alfa Love надевал браслет определенного цвета. Красный носили те, кто состоит в отношениях, очень серьезно и осознанно к этому относится. Сам цвет намекал на то, что до таких людей лучше не дотрагиваться). «Не-

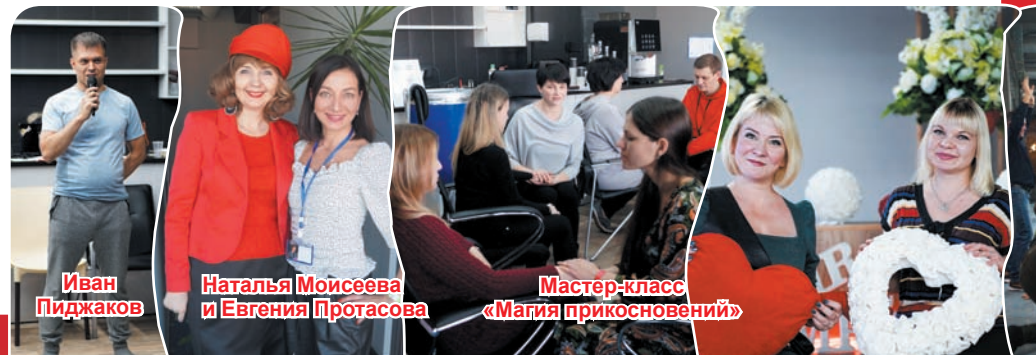
видимый» браслет носили те, кто находится в некоторой неопределенности в сфере отношений, или для кого они не имеют чересчур важного значения, кто не строит планов, а действует согласно интуиции и возникающим желаниям. Ну, и зеленый браслет надевали те, кто находится в поиске отношений и, в том числе, не против с кем-то познакомиться на Alfa Love. Кстати, **на фестивале было просто невероятное количество красивых и интересных (а еще энергетически прокаченных - ведь это фестиваль саморазвития!) девушек с зелеными браслетами:** нижегородские мужчины, не пришедшие на Alfa Love, упустили очень многое!!! Да, представителей сильного пола было в несколько раз меньше, чем женщин, но это тренд большинства мероприятий, проходящих в городе.

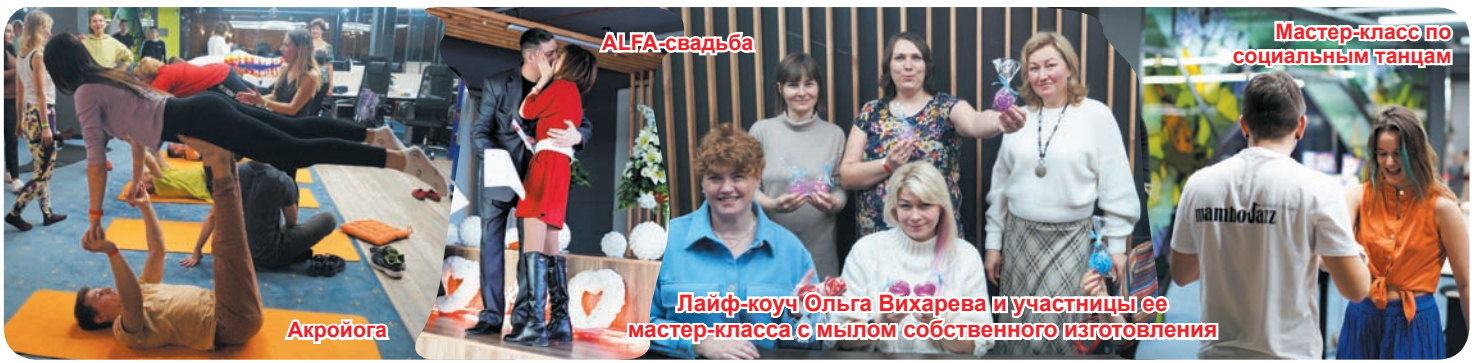
Все мастер-классы фестиваля условно были разделены на 4 блока: «Для мужчин», «Для женщин» (то есть прокачка женских и мужских качеств, энергии для того, чтобы, в том числе, стать более привлекательным в глазах противоположного пола), «Для ищущих отношения» и «Для пар». В последнем случае имелись в виду активности, полезные для тех, кто в данный момент находится в отношениях (хотя если тренинг вместе с человеком проходила и его вторая половина, эффект усиливался многократно).

Форматы активностей были тоже совершенно разные, в том числе такие, которых еще никогда не было на ALFA-фестивалях. Так, **Наталья Бизи** провела для собравшихся «Мафию

знакомств». Во всем известной игре могли принять участие только обладатели зеленых браслетов. Семейный психолог и сексолог **Наталья Смирнова** общалась с участниками в формате «Вопрос-ответ». Можно было поднять абсолютно любую тему и получить обратную связь не только от специалиста, но и от других гостей фестиваля. Под руководством ведущего Alfa Love **Артура Чичикина** участники играли в игру «LOVE-фанты» - выполняли различные задания, связанные с любовью и флиртом, написанные на специальных карточках. Здесь многие показали себя с неожиданных сторон, а некоторые отмечали, что очень давно так сильно не смеялись, как во время данной игры. Психолог **Светлана Маринченко** провела МАК-нетворкинг «для взрослых». Здесь участники одновременно познакомились друг с другом, выполняли интересные задания и узнавали многое о самих себе, в том числе с помощью метафорических карт. А на мастер-классе лайф-коуча **Ольги Вихаревой** «Хобби как ресурс женской энергии» нижегородки смогли одновременно узнать много полезной информации, зарядиться яркими эмоциями в процессе теплого общения и изготовить индивидуальный памятный сувенир своими руками. Сделанные с любовью кусочки мыла не только будут хранилищем воспоминаний о фестивале, но и наверняка станут отличным подарком для близких на праздничные даты.

Единственным мастер-классом, собравшим исключительно мужчин, стала «Теория мужской привлекательности» от коуча **Игоря**





ALFA-свадьба

Мастер-класс по социальным танцам

Акробойга

Лайф-коуч Ольга Вихарева и участницы ее мастер-класса с мылом собственного изготовления

Баркова. Он рассказывал о том, какие сферы жизни (и каким образом) должны прокачивать представители сильного пола, чтобы легко влюблять в себя самых красивых и статусных женщин. Мастер-класс нутрициолога **Марины Звоновой** рассказывал об отношениях с необычной стороны - с точки зрения здоровья. Участники узнали, почему состояние гормональной системы сильно влияет на атмосферу и коммуникацию в семье, на привлекательность человека в чужих глазах. А на тренинге парфюмерных стилистов **Ольги Гут** и **Натальи Садовой** можно было не только вкусить ароматы лучших духов и узнать, как сводить с ума представителей противоположного пола с помощью парфюма, но и выиграть флакон из частной коллекции спикеров.

Ряд мастер-классов фестиваля, например, от **Ирины Шумиловой** и **Ирины Лагуновой**, были посвящены раскрытию женственности. В современном мире, когда многие девушки живут на мужских энергиях, строят карьеру, постоянно с кем-то соревнуются, это крайне важно. Чем больше прокачена «женственность», тем больше шансов построить счастливые отношения и найти любовь. Многие трансформационные игры на ALFA LOVE так же были посвящены раскрытию женственности и сексуальности. К сожалению, многие игропрактики приболели, поэтому была продемонстрирована лишь часть анонсировавшихся Т-игр (зато каких!). Можно было поучаствовать в играх «Секс, любовь, деньги», «Вместе нельзя расстаться. Запяту поставьте сами», «Любимая» и «Котофейня». Последняя была представлена в Нижнем впервые: ее автор **Наталья Моисеева** так же являлась официальным декоратором фестиваля. Благодаря ее усилиям, творческому подходу и креативу на ALFA LOVE были созданы живописные романтические локации, в которых можно было сделать чудесные фото на память. А еще Наталья была ведущей особой церемонии фестиваля - ALFA-свадьбы (о ней - чуть ниже).

Целый ряд мастер-классов ALFA LOVE были связаны с астрологией, нумерологией и другими древними системами, благодаря которым человек многое может узнать о себе и своих отношениях. Сват-астролог **Вячеслав Горелов** в рамках индивидуальной консультации

рассказывал о качествах идеального партнера для каждого конкретного человека, **Вячеслав Поснов** прояснял, что нужно изменить в себе, чтобы обрести счастье на личном фронте, **Юлия Татарчук** объясняла, как пользоваться «Матрицей Судьбы» и как вычислить в ней «Канал отношений», а **Яна Обережная** развеяла мифы о системе карт Таро.

Психолог **Елена Мельникова** говорила о том, как наладить эмоциональную гармонию в отношениях - снизить количество конфликтов или, наоборот, убрать скуку и застой. **Ирина Маслова** поделилась секретами, как вывести сексуальную жизнь пары на новый уровень. Мастер-класс **Андрея Удалова** был примерно на ту же тему, только акцент в нем ставился на избавлении от блоков и ограничений. **Ангелина Тиханова** рассказывала об одном из языков любви - о прикосновениях. На ее мастер-классе участники учились устанавливать правильный телесный контакт. Один из организаторов фестиваля **Людмила Мульгинова** давала консультации по соционике и делала расклад по метафорическим картам. А тренинг **Елены Романовой** «Влюбить за 60 секунд» прошел с огромным аншлагом: желающих услышать спикера было так много, что саму площадку проведения пришлось серьезно переконфигурировать, чтобы все уместилось. Неудивительно, что именно тренинг Елены Романовой стал лучшим по результатам традиционного для ALFA-фестивалей голосования гостей.

Фестиваль ALFA LOVE не мог обойтись без танцев, ведь они всегда ассоциировались с влюбленностью, флиртом, знакомствами. Представители **студии социальных танцев MamboJazz** обучали участников азам страстных латиноамериканских стилей - сальсы и бачаты. Особенность данных направлений в том, что во время сессии каждый человек имеет возможность потанцевать абсолютно с каждым. А **Юлия Урняева** провела мастер-класс по интуитивному танцу. Здесь участники познавали себя и вступали во взаимодействие с окружающими, выполняя различные практики, задания. В результате, они не только получили огромный прилив энергии, но и смогли сделать большой шаг к раскрепощению, налаживанию коммуникации, в том числе, с представителями противоположного пола.

Отдельным центром притяжения на фестивале был зал телесных практик. Он был очень уютным, атмосферным и компактным: к сожалению, многие не смогли сюда попасть на ряд мастер-классов из-за ограниченной вместимости помещения. В частности, огромный ажиотаж вызвали тренинги «Тантра для жизни» **Нины Ухановой** и «Рефлекс Оргазма» **Ивана Пиджакова**. А практики от основателя клуба акробатической йоги «Акронавты» **Александра Лазарева** проходили сразу в двух локациях фестиваля. «Тантра-растяжка» под его руководством чем-то напоминала известный многим девушкам стретчинг, только с участием партнера (как главной действующей силы, растягивающей мышцы). А акробойга была не только невероятно живописным зрелищем, но и практикой, которая помогала партнерам сблизиться, увеличить доверие друг к другу.

Параллельно основной программе на фестивале проходил ряд романтических активностей. Так, все желающие могли написать и положить в специальную корзину анонимное послание для любого участника ALFA LOVE. Послания торжественно зачитывались ведущим в середине дня. Кто-то через такие сообщения озвучивал свою симпатию, а кто-то просто хотел сделать приятное, выразить благодарность определенному человеку. А еще на фестивале была объявлена регистрация на специальную церемонию - ALFA-свадьбу. В ней могли принять участие и те, кто успел найти свою любовь на фестивале, и те, кто давно вместе, но хотел таким символическим шагом внести что-то новое в свой союз, и, конечно, те, кто давно планирует настоящую свадьбу. В итоге, на первую ALFA-свадьбу в истории успела записаться только одна пара, но она наверняка запомнит этот день надолго!

После завершения фестиваля организаторов закидали вопросами: «Когда будет следующий Alfa Love?» К сожалению, ждать придется до февраля 2023. Но не стоит сильно расстраиваться, ведь уже 3 апреля в Нижнем пройдет фестиваль здоровья и телесных практик **ALFA ZOZH 2** (подробности в группе vk.com/alfazozh). Там, кстати, ожидается ряд мастер-классов, которые были на ALFA LOVE. Да, и сама площадка фестиваля будет максимально благоприятна для общения и знакомств.



Мастер-класс по интуитивным танцам

Парфюмерный мастер-класс

Нина Уханова, Людмила Мульгинова и Елена Мельникова

Светлана Маринченко с участницами мастер-класса

ЗЕРКАЛО, ЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР И ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

*Повтор статьи,
с которой случился технический
сбой в прошлом выпуске

ПОЧЕМУ ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ?

Что такое трансформационные игры (Т-игры)? Увидев впервые игровое поле, красивый набор карточек и фишек, неосведомленные люди думают, что это какое-то веселое развлечение. На самом деле это один из самых эффективных видов психологических тренингов в мире, и популярность его растет огромными темпами! Тысячи людей по всей планете пользуются данным инструментом для познания себя, решения проблем, выбора вариантов действий из множества существующих и т.д. Во время игры участники узнают о себе такие неожиданные вещи, и им приходят такие невероятные озарения, к которым они шли бы еще очень долго. Об особенностях данного метода трансформации реальности «Альфа Жизни» рассказали нижегородские игропрактики, создатели собственных Т-игр «Восхождение» и «Секс, деньги и любовь» Наталья Моисеева и Евгения Протасова.

Родиной трансформационных игр считают Тибет. Примерно тридцать лет назад двое англичан во время своего путешествия встретили буддийских монахов, которые сидели за игровым полем, нарисованным прямо на песке. Молодые люди вникли в процесс, а по возвращению на родину запатентовали игру и положили начало массовому увлечению Т-играми в мире.

Каждая трансформационная игра – это мини-жизнь. Все игры являются четкой проекцией того, как человек обычно действует в реальности. Это дает уникальную возможность посмотреть на себя со стороны и увидеть путь, который ты выбрал для себя, все его подводные камни и возможности.

В чем секрет сегодняшней популярности Т-игр? В отличие от сеанса у психолога, где нужно, в том числе, вспомнить на свои вопросы человек получает без стресса – прямо из своего бессознательного. Это экологичная методика самоисследования: ты сам определяешь, на какую «глубину» готов погружаться. И именно чере зигру мы когда-то в детстве познавали мир: игровой процесс всегда ассоциируется с любопытством и увлекательностью. Конечно, эффект будет только в том случае, если люди готовы открыто включаться в процесс рассуждений, образов, ассоциаций и метафор, взаимодействие

с другими участниками игрового процесса и доверяют ведущему как проводнику.

Т-игры – это зеркало жизни. Они показывают человеку его шаблонные маршруты и привычные алгоритмы действий. В игре он на них смотрит с позиции «наблюдателя». Это позволяет понять, к примеру, какие убеждения мешают или помогают ему в повседневности. Здесь же игрок имеет возможность принять новое решение и опробовать, к чему оно приведет.

Еще, любая Т-игра — это путешествие к себе за ответами на определенные вопросы. Во время игрового процесса, а затем и в реальной жизни, сознание человека начинает притягивать нужную информацию, людей и обстоятельства. Трансформационные игры – это и своеобразный тренажер, помогающий пройти определенную проблемную ситуацию в игровой форме, чтобы затем перенести полученный опыт в реальность. Здесь можно проявить смелость, рискнуть без последствий, озвучить мысли, идеи, поступки, на которые пока не решался. После этого будет гораздо легче принять какое-то важное, радикальное решение в жизни.

И каждая Т-игра – это своего рода исследовательская лаборатория, испытательный полигон. Ты знакомишься здесь с тем собой, которого раньше, возможно, не замечал, игнорировал, боялся проявить, с гранями и уникальными способностями, данными при рождении. В процессе игры происходит погружение в себя настоящего и раслаковка спящих внутренних ресурсов. Тут можно и «протестить» изменения, прежде, чем реализовывать их в жизни.

Наши эксперты, Наталья и Евгения, отмечают поистине волшебные свойства Т-игр. Их участники, вроде бы, совершенно случайно выбирают метафорические карточки, а те, в свою очередь, непонятным образом абсолютно точно отражают реальную ситуацию в их жизни. Практически каждая игра содержит в себе элемент «магии» и неожиданности, что делает ее еще более захватывающей и интересной. Каждый из игроков вправе верить или не верить в «волшебство», но возможность хотя бы на время вернуться в детство, сказку, позволяет высвободить внутренний ресурс, пробудить забытые мечты и желания.

Евгения
Протасова
и Наталья
Моисеева,
ведущие Т-игр
и эксперты
соматипологи

ДЕНЬГИ, ЛЮБОВЬ, ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ВЫБОР

Нижегородские игропрактики прояснили «Альфа Жизни» ряд вопросов, связанных с трансформационными играми.

- Почему вы считаете, что в Т-игры полезно играть абсолютно каждому современному человеку?

Наталья Моисеева (НМ): Наш мозг устроен так, что когда-то полученные знания и опыт неизменно превращаются в устойчивые убеждения, и со временем мы начинаем мыслить, как «под копирку». Но высокоскоростной век несет свои правила: шаблоны быстро устаревают, перестают действовать, появляется необходимость в свежих идеях и решениях. Способность мыслить иначе, находить новые идеи, подмечать детали – всему этому наилучшим образом способствует состояние игры. В целом результат в трансформационных играх достигается через более глубокую проработку и осознание участниками причин текущей ситуации, мотивов и жизненных сценариев своего поведения, личных психологическых установок, убеждений и их корректировок. Применяешь ли полученный опыт в своей привычной жизни, реализовывать ли трансформацию или продолжать не верить себе обновленному — личный выбор и право каждого. Но мой совет участникам: изменения происходят с теми, кто познает себя и действует!

Евгения Протасова (ЕП): Сегодня особенно актуальна проблема выбора, ведь мы живем в очень изменчивой, многовариантной среде. Информационный поток увеличивается, решения принимать все сложнее. И трансформационные игры – это, как раз, великолепный метод для того, чтобы помочь себе сделать правильный выбор. Также они позволяют человеку справиться со стрессом, улучшить эмоциональный фон, зарядиться энергией, уточнить цели и принять необходимые решения в самореализации, построении бизнеса, поиске работы, личных отношениях и т.д.

НМ: Среди положительных эффектов от участия в Т-играх можно отметить развитие интеллекта, креативности, проработка личностных качеств, осознание своей цельности и себя как

части чего-то большего. Здесь можно увидеть препятствия, мешающие двигаться вперед (шаблоны, страхи, фобии, стереотипы - как вирусные программы подсознания), понять ошибочность цели, намерения, установок, почувствовать свои реальные желания и каким образом их осуществить.

- Что могут дать участнику другие игроки во время процесса?

ЕП: В пространство игры входят совершенно разные люди, создавая тем самым новую реальность. Обладая различным опытом, взглядами, ценностями, игроки рассматривают проблемы с непривычного для них ракурса. Взаимодействие между участниками, осмысление метафорических карт, проживание возникающих эмоций, вопросы ведущего - все это в комплексе дает возможность переосмыслить текущую ситуацию, пережить инсайты и разработать план дальнейших действий.

НМ: Я бы еще отдельно отметила значение роли ведущего-игропрактика. От него зависит очень многое. Он должен понимать варианты развития игровых сценариев, владеть навыком чтения метафорических карт, уметь выстраивать коммуникацию между участниками, нивелировать эмоциональные моменты и задавать открытые вопросы игрокам, приводящие их самих к решению запроса, достижению цели. В конце игры я обычно проясняю личную ситуацию игрока со своей точки зрения, даю обратную связь по игре в целом.

- По вашему опыту, с какими запросами люди чаще всего приходят на трансформационные игры?

НМ: Один из «топовых» вопросов – деньги, так как финансовая тема интересует практически каждого человека. Например, недавно женщина пришла ко мне с популярным запросом: «Как разрешить себе зарабатывать?». А уже через два месяца после игры она поделилась, что ее доход существенно вырос.

ЕП: Согласна, что финансовые темы одни из самых актуальных. Так, один мой клиент хорошо и стабильно зарабатывал, но не мог удерживать деньги и грамотно их распределять. Поэтому он участвовал в Т-игре с запросом научиться удерживать денежный поток. Через полгода в общении со мной мужчина резюмировал, что его финансы стали «укладываться» в обозначенные расходные статьи и целенаправленно накапливаться на долгосрочные планы.

ИГРОПРАКТИКА

Чтобы прочувствовать на себе, как «работают» трансформационные игры, мы предлагаем вам (особенно тем из вас, кто никогда в них не участвовал) опробовать один из важных их элементов - метафорические ассоциативные карты. Просто выполняйте задания - только делайте выбор карт максимально честно перед самими собой, интуитивно и быстро, не пытайтесь их заранее анализировать.

ЗАДАНИЕ 1: ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮБИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Сформулируйте вопрос, который волнует вас в сфере взаимоотношений. Интуитивно загадайте цифру от 1 до 6. Теперь посмотрите на МАК-подбор №1. Взгляните на карту с соответствующим номером. Задайте себе вопросы: «Нравится ли мне то, что изображено на карте?», «Как откликается это с тем, что происходит в моей жизни сейчас?», «Что полезного я могу взять для себя? Что мне надо исправить или добавить в отношениях?», «Какая (ой) я в отношениях с партнером?». Затем проанализируйте свои размышления, возьмите из них то ценное, что захотите претворить или исправить в своей жизни.

ЗАДАНИЕ 2: АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

Сформулируйте вопрос, который касается сложившейся ситуации, беспокоящей вас в настоящий момент больше всего. Интуитивно загадайте цифру от 1 до 6.



Продолжение на стр.18

НМ: Конечно, многих беспокоят и взаимоотношения с противоположным полом. Так, немало людей испытывают постоянное дежавю: как они ни стараются, личная жизнь не складывается. К примеру, одна клиентка раз за разом сама разрывала отношения. В процессе участия в играх в ней произошли внутренние изменения: она приняла себя, осознала свою уникальность, что повлекло за собой выстраивание более гармоничных отношений.

ЕП: Еще один «подводный камень» неудовлетворенности в собственной жизни – профессиональная реализация, поиск своего предназначения. Т-игры в этом вопросе выступают прекрасными помощниками. Так, участница одной из них работала в крупной компании, но работа не приносила ей психологического удовлетворения. Ее угнетала мысль, что время ее

жизни утекает впустую. В процессе Т-игры она осознала свои страхи, поняла, как их преодолеть, появились конкретные цели и желание действовать. Сейчас женщина плодотворно занимается деятельностью, о которой мечтала уже давно.

НМ: В целом трансформационные игры дают такие эффективные проработки проблем, такие позитивные внутренние изменения, что можно говорить о качественном и значительном повышении уровня жизни человека. Хотите найти скрытые, потенциальные ресурсы, проработать мешающие саморазвитию блоки и установки, построить свою бизнес-стратегию или разобраться в личных отношениях? С помощью Т-игр это можно сделать ЛЕГКО, КОМФОРТНО, УВЛЕКАТЕЛЬНО, ИНТЕРЕСНО и БЕЗОПАСНО!



НАТАЛЬЯ МОИСЕЕВА

[VK.COM/ZHARPTICANV](https://vk.com/zharptica) 8-920-003-81-08

Автор и Ведущая Т-игр, эксперт соматиполог, МАК специалист, арт-мейкер. «Лучший мастер игры» на фестивале «Полезные игры в Москве 2021». Совладелица Клуботеки «Жар-Птица»



ЕВГЕНИЯ ПРОТАСОВА

[VK.COM/E.DENISOVA](https://vk.com/e.denisova) 8-920-253-3771

Эксперт-соматиполог, врач-психиатр, ведущая Т-игр "Послание чакр", "Гормон-и-я счастья" и "Секс, деньги и любовь", совладелица Клуботеки «Жар-Птица»

Реклама



КЛУБ ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ. ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

КЛУБОТЕКА
ЖАР-ПТИЦА

+7 920-003-81-08
vk.com/nnzharptica

Трансформационные, психологические и коучинговые игры:

«Восхождение», «Послание чакр», «Наследие Рода», «Гармония счастья», «Вместе нельзя расстаться! Запятую поставьте сами», «Секс. Деньги и Любовь», «Твое Время», «Рисовый штурм», «Найди свое любимое дело» и другие

Досуговые и настольные игры, мозгокрутки, квизы

МАК сессии и девичники, женские круги, тематические вечеринки

Нетворинги, семинары, презентации, мастер-классы, телесные и арт-практики и многое другое

← Продолжение. Начало на стр.16

ИГРОПРАКТИКА



Посмотрите на МАК-подбор №2, найдите карту с выбранным номером. Теперь осознайте, какой ресурс вам нужен сейчас для решения этого вопроса, что или кто может вас поддержать, какой настрой или действие позволит вам выйти из ситуации по-



бедителем или с наименьшими потерями.

ЗАДАНИЕ 3: Я И ВРЕМЯ

Сформулируйте вопрос, который касается ваших отношений со временем, его нехваткой или пустой тратой. Интуитивно загадайте цифру от 1 до 6. Посмотрите на

МАК-подбор №4, найдите карту с выбранным номером. Подумайте, как это изображение «отзеркаливает» ваше время. Осознайте, какие действия вам нужно сделать или как изменить отношение к временному ресурсу, чтобы жизнь стала «тикать, как часы».

ЗАДАНИЕ 4: ЗНАКИ ВСЕЛЕННОЙ

Здесь можно проверить, как вы откликаетесь на знаки, которые постоянно идут из внешней среды, насколько вы чувствительны и можете интерпретировать этот особый символический язык с пользой для себя. Сформулируйте вопрос, который касается вашего взаимодействия с миром или решения какой-то личной ситуации. Интуитивно загадайте цифру от 1 до 6. Посмотрите на МАК-подбор №5, найдите карту с выбранным номером. Проанализируйте свои внутренние реакции, оценки, которые вы даете данной карте. В каком настроении вы воспринимаете это послание от вселенной? В каком ключе хотите действовать далее: оставить все как есть, или выбрать путь опыта, изменений? Наверняка информация будет очень ценной для вас!

Примечание: в игропрактике использованы карты из трансформационных игр «Наследие Рода», «Послание чакр», «Твое время», «Вместе нельзя расстаться. Запятую поставьте сами», «Восхождение», «Секс, деньги и любовь», «Найти новое дело».

← Продолжение. Начало на стр.9

ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ

А детям просто нужна мама - живой человек, который умеет быть собой, а не пытается кому-то подражать и подстроиться под тренды. Если у матери есть проблемы с осознанием собственных истинных потребностей, если она сильно подвержена чужому мнению, то и ребенок скорее всего, будет ориентироваться на окружающих, а не на себя, станет реализовывать чужие ожидания, а не свои мечты. И здесь один из главных советов для родителей, желающих своим детям счастья, психологического здоровья, успеха во взрослой жизни - это работа над собственными установками, как самостоятельная, так и с помощью психологов, коучей. Если вы хотите быть для ребенка подлинным авторитетом, которого хочется слушаться и с которым можно искренне делиться переживаниями, то вам, прежде всего, нужно «прокачать» внутреннюю самодостаточность, научиться воспринимать мир и принимать решения, исходя из взрослой, а не детской позиции.

КОНТРОЛЬ? ДРУЖБА? ПАРТНЕРСТВО!

Какой стиль, формат воспитания стоит выбрать современным родителям? Можно выделить две крайности, имеющие негативные последствия: авторитаризм с полным контролем действий ребенка и дружба с ним, предоставление ему полной свободы во всем. Первый долгие годы был доминирующим стилем, но сегодня такая модель становится все менее эффективной. Жесткие запреты всегда провоцируют стремление уйти из-под контроля, попробовать запретные плоды или вызывают сильный стресс, внутренние противоречия, психические расстройства. А еще в современном мире, когда информация, благодаря технологиям, передается почти мгновенно, юное поколение очень часто видит, что взрослые права далеко не во всем. Сейчас дети разбираются во многих вещах лучше родителей (иногда даже в политике), а потому зачастую не воспринимают советы последних всерьез. Наш эксперт рекомендует современным папам и мамам не стесняться чему-то учиться у своего ребенка. Например, благодаря одной из дочерей Веры, обучающейся в школе финансовой грамотности, вся семья

заинтересовалась темой инвестиций...

Предоставление полной свободы и панибратство с детьми так же имеет много негативных сторон. Пример тому - судьбы многих отпрысков богатых родителей: им позволяли почти все, и это оборачивалось разного рода трагедиями. «Границы детям просто необходимы! Они являются своего рода точками опоры, ориентирами, - говорит Вера. - Это то, от чего можно оттолкнуться и к чему можно всегда возвратиться, набив шишки в исследовании себя и окружающего мира, нарушив запреты и увидев последствия этого. По сути, без рамок гармоничное развитие невозможно. Это как красные буйки в море, ограждающие зону для малышей: они, конечно, за них заплывут, но при этом будут постоянно оглядываться на родителей, лежащих на берегу, чтобы убедиться, что, в случае чего, их выручат... Людям, которых в детстве часто баловали, сдували с них пылинки, все позволяли и ограждали от трудностей, во взрослой жизни часто сложно справиться с негативными эмоциями».

Родитель-друг всегда обладает меньшим авторитетом в глазах ребенка, ведь на него сложнее опереться в трудные минуты, попросить его о помощи. «Другу не расскажешь много из того, чем можно поделиться со взрослыми, - рассказывает Вера. - Поэтому мамы-подружки многое не узнают о проблемах своих детей и не смогут оперативно отреагировать. А те, в свою очередь, будут искать опору и защиту в других местах и у других людей».

По мнению Веры, идеальный формат взаимоотношений родителей и детей - это партнерство. Оно подразумевает определенную систему компромиссов, когда мама и папа целенаправленно приучают ребенка к самостоятельности, формируют умение брать на себя ответственность, поддерживают во всех начинаниях (кроме деструктивных), а сами при этом отказываются от чрезмерного контроля, гиперопеки, но находятся всегда рядом и готовы в любой момент подстраховать. Это дает ребенку возможность безопасно встречаться с не совсем приятными сторонами окружающей действительности, учиться справляться с трудностями, принимать

все более осознанные решения. «Здесь можно привести аналогию с волчицей, которая вытаскивает своих совсем маленьких щенков из норы и берет с собой на охоту. Последним приходится предпринимать самостоятельные действия, но они все время находятся под присмотром матери: так очень быстро формируется навык добычи пропитания», - рассказывает Вера.

Как постепенно передавать ребенку ответственность? Существует немало маленьких, но действенных способов. Так, наш эксперт советует не убирать игрушки за ребенком, а вместе с ним перед сном «укладывать их спать». Это по-своему интересно и очень быстро войдет в привычку. **Можно применять прием «Ленивая мама» - передавать маленькую часть своих повседневных дел детям.** К примеру, она убирает крошки со стола, а дочка в это время моет посуду. Получается общее дело, совместное мероприятие, в котором взрослый и ребенок являются полноценными партнерами и несут свою долю ответственности.

Один из главных элементов партнерства - это наличие внутренней мотивации каждого участника действовать определенным образом. Когда мотивация является только внешней (просто приказ, без учета желаний ребенка), воспитательный процесс теряет эффективность. Переход должен быть плавным и естественным. Мудрые родители будут постоянно подпитывать именно внутреннюю мотивацию ребенка - тогда он с охотой будет им помогать, с удовольствием станет ходить в школу и разные кружки. И, в итоге, вырастет самостоятельной, самодостаточной личностью, сможет уверенно справляться с трудностями во взрослой жизни.

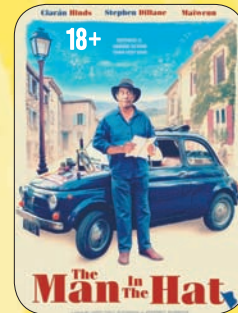
Еще наш эксперт советует не бежать впереди паровоза, отдавая детей во все развивающие центры и секции подряд. Намного полезнее ненавязчиво посвящать детей в свои повседневные дела: брать с собой на прогулки, в магазин, на работу, вместе заниматься спортом, готовить еду, отдыхать на природе и т.д. Этого вполне достаточно для полноценного развития ребенка. А уж сферы, в которых можно проявить себя, углубить знания, и свое хобби он выберет сам.



ХИТ-ПАРАД. ФЕВРАЛЬ 2022

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	INTERNET MONEY, 24KGOLDN	OPTIONS
2	ANITTA	BOYS DON'T CRY
3	SIGALA	MELODY
4	KATY PERRY, ALESSO	WHEN I'M GONE
5	CHRIS BROWN	IFFY
6	DOJA CAT	GET INTO IT
7	ELLA MAI	DFMU
8	RITA ORA	FOLLOW ME
9	OPEN KIDS	РОКСТАР
10	МАКС КОРЖ	ЛУЧШИЙ ВАЙБ



Попутно он знакомится с культурой страны и с ее кулинарией. Получилось своего рода эссе или сочинение на тему «Как я провел это лето».

Кино немногословное. Это, скорее, фильм действий, нежели разговоров. Он вполне мог бы быть немым - без какого-либо ущерба для восприятия. Картина является своеобразным бенефисом Кирана Хайндса, просто потрясающе исполнившего главную роль. Причем, за весь фильм он произнес слов семь, а подряд - только два. Здесь есть целая галерея ярчайших героев: не хочется спойлерить, чтобы не портить вам просмотр. Еще стоит отметить красоту местности, где все происходит: настоящая открыточная Франция.

ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ



Самия - молодая специалистка, работающая в сфере образования. Перебравшись в один из пригородов Парижа, она устраивается в довольно-таки трудную школу. Но будет всеми силами пытаться что-то изменить для учеников...

«Школьная жизнь» - французская драма с вкраплениями комедии. Здесь можно заметить много стандартных элементов типичного фильма о трудной школе в неблагополучном районе и неравнодушном учителе. Разница только в том, что драматизм тут сведен к минимуму (а ведь тема к нему сильно располагает). И чистой комедией фильм не является: часто смеяться явно не придется. То есть ни одно из двух направлений не было докручено до конца. Но нужно отметить, что характеры героев переданы на должном уровне. Истории учеников по-настоящему интересны - сложные судьбы, тяжелые характеры. Но, опять же, драматизма для их восприятия не хватает. Окончательно смазывает впечатление о фильме и усиливает ощущение его вторичности известный рэп-трек «Gangsta's Paradise» на финальных титрах.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

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

ИНТЕРЬЕР



Мачек был обманут своим боссом. Он угоняет его автомобиль и отправляется в дальний путь. Магда - служащая ратуши. Она зашивается при подготовке к городскому празднику, видит коррупцию и прочие неприятные вещи вокруг этого мероприятия. В

какое-то момент их пути пересекаются...

Фильм Марека Лехкого «Interior» демонстрировался в рамках 14-го фестиваля польского кино «Висла». Здесь много заигрывания с архаусом, например, в использовании света и сведении звука. Например, в некоторых эпизодах он глушится напрочь. Выглядит это так, будто режиссер хочет всем сказать: «Смотрите, как я

могу!» Смысл в этих экспериментах совсем не просматривается.

В фильме есть две истории, но ни одна из них толком не раскрывается (особенно линия Мачека). Не особо ясно, что объединяет эти истории (кроме факта, что в центре внимания - загнанные жизнью 35-летние люди). Тут надо было два отдельных фильма снимать: особенно интересной вышла бы более глубокая история Магды.

ЧЕЛОВЕК В ШЛЯПЕ

Мужчина в широкополой шляпе вместе с фотопортретом «грустной женщины» путешествует по Франции на крохотном Fiat-500. А по пятам за ним следует группа мужчин на выдвинутом виде двухцветном Citroen Dyane...

«Человек в шляпе» - очень хорошее кино, которое я советую посмотреть при первой же возможности. Это комедийное (и очень смешное) роуд-муви, в котором главный герой, путешествуя (или удирая) по Франции, встречает на своем пути разного рода колоритнейших персонажей.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

VK Instagram COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама

Реклама



**НИЖЕГОРОДКА НА
ШОУ «НЕ ДРОГНИ!»
«КУРИЦА ОКАЗАЛАСЬ
СТРАШНЕЕ ОГНЯ И ВОДЫ»**

17 января на СТС было запущено комедийно-игровое шоу «Не дрогни!». В рамках каждой программы трое смелых участников проходят испытания под руководством ведущих-наставников – Михаила Галустьяна, Вали Карнавал и Артура Бабича. Главная задача игроков – вздрагивать как можно меньше во время испытаний (а это крайне непросто!). Чем больше раз участник дрогнул, тем больше штрафных баллов получит наставник. Худший звездный наставник вынужден будет пройти различные неприятные процедуры. Шоу «Не дрогни!» - это российская версия британского проекта «Flinch», который изначально транслировался на Netflix. В оригинальном ТВ-продукте действие проходило на территории ирландской фермы, а здесь московские художники воссоздали ее в павильоне площадью 1000 кв.м. Одной из участниц «Не дрогни!» стала нижегородка, работающая актрисой театра в Москве, 24-летняя Анна Балуева. Девушка здесь прошла испытания огнем, водой, громкими звуками и животными. Она поделилась с «Альфа Жизнью» своими впечатлениями от съемок шоу.

- Анна, как вы узнали о шоу, и что сподвигло на участие в нем?

- Я, как и многие молодые актеры, регулярно слежу за кастингами в кино и на ТВ. Когда наткнулась на интересную авантюру, в которой можно проявить себя, проверить свои силы, то обычно иду на нее, не задумываясь. И вот я увидела на одном из сайтов объявление: «Мы ищем смельчаков в экстремальное шоу. Сможешь ли ты не дрогнуть?» Особых подробностей раскрыто не было, но я поняла, что мне туда нужно! Отправила видеовизитку, и меня пригласили на очный кастинг. Там, помимо прочего, нужно было пройти мини-испытание – просунуть руку в черный ящик, где могло находиться все, что угодно. Помню, что волновалась очень сильно, долго не решалась: больше всего на свете меня пугает неизвестность. Слишком люблю накручивать, надумывать, излишне переживать...

- И, как считаете, почему именно вы зацепили продюсеров шоу?

- Думаю, что понравилась амплитуда моих эмоций. На слишком невозмутимых, спокойных

зрителям было бы не интересно смотреть. А я гиперэмоциональный человек. И при этом во мне чувствовался азарт: несмотря на все страхи, мне хотелось дойти до конца, победить. Я даже потом на съемках озвучила, что женщины, не смотря на внешнюю хрупкость, могут быть сильными и способны на многое. Мой лозунг очень поддержала Валя Карнавал: она выбрала именно меня своей первой подопечной...

- Ее ожидания оправдались?

- Пожалуй, нет, так как я и на первом испытании, и в последующих постоянно вздрагивала и кричала).

- Так страшно было?

- Больше неожиданно. Перед испытаниями мы совершенно не знали, что с нами будут творить. Соблюдалась 100%-ая конфиденциальность. Участники, ожидавшие своего выхода, сидели в одной комнате, а те, кто все прошел – в другой: узнать, что приготовили организаторы, было невозможно. Особенно волновалась перед самым первым испытанием, ведь я даже не представляла формат того, что будет происходить. А еще некоторые из съемочной команды шутили по черному: «Тебя там разрежут бензопилой. Назад уже не вернешься!» А так, испытания были довольно интересными и приятными, кроме одного, где курица перед моим лицом клевала зерна, а потом за мной гнался гигантский индюк. Помню, еще долго не могла отойти от пережитого.

- Удалось в процессе программы выработать лайфхак, как снизить страх, как не дрожать?

- Поняла, что в стрессовой ситуации нужно выплескивать эмоции, а не держать их внутри, делиться переживаниями с окружающими (даже если они хранят молчание), трогать людей, находясь поблизости. Если бы те же испытания я проходила в пустой комнате, то намного сильнее бы паниковала.

- Как долго длились съемки?

- С утра до вечера. Вроде бы, отснятая программа с шестью участниками длится недолго и имеет простую структуру. Но ведь и ведущие проходят испытания, и постоянно нужно переодеваться, и устанавливаются сложные декорации, тщательно проверяется техника для

испытаний. Некоторые участники долго не могут решиться начать испытание, а кто-то, наоборот, хочет повторить. В целом на площадке царила очень дружеская атмосфера. Валя Карнавал, Артур Бабич и Михаил Галустьян искренне переживали за происходящее. Было крайне приятно ощущать их поддержку.

- Беспокоились за свою безопасность на шоу?

- Я четко осознавала, что организаторы не могут подвергать здоровье участников серьезной опасности. И представители съемочной группы нас в этом неоднократно заверяли. Хотя, конечно, когда я впервые увидела большое количество пожарных и МЧСников на площадке, меня это весьма насторожило. Да и курица, находившаяся в считанных сантиметрах от моего лица, не казалась полностью контролируемой).

- Вероятно, участие в проекте «Не дрогни!» вдохновило вас на покорение других телевизионных шоу?

- Безусловно. Мне вообще постоянно нужны подобные яркие эмоции, незаурядные события: спокойная жизнь не для меня! Я хочу сниматься именно в таких проектах, где можно испытать свой характер, вроде «Последнего героя» или «Звезд в Африке».

ВЕДУЩИЕ О ШОУ «НЕ ДРОГНИ!»

Михаил Галустьян:

- Нравится, что наше шоу не только про экстрим, но и про смех: мне как комику особенно комфортно в таких условиях. Но, наблюдая за участниками, я понимал, как сложно сохранить внутренний дзен, когда тебя со всех сторон пытаются напугать. Меня же напугать очень сложно: я тертый армянский калач с адреналином в крови!

Артур Бабич:

- В шоу очень прикольные задания, которые в интернете не увидишь. Это необычно и интересно, особенно когда мы, ведущие, проигрываем и сами проходим испытания.

Валя Карнавал:

- Это первое телешоу, где я ведущая. Проект раскрыл меня как веселую девчонку, которая может посмеяться над собой. А соведущие у меня самые лучшие!

2022 год начался не так давно, и многие люди уже запланировали основные дела, проекты, которыми будут заниматься в эти 365 дней. Возможно, кто-то из наших читателей захочет их слегка скорректировать, прочитав данный материал. А все потому, что, согласно древней науке астрологии, конфигурация планет относительно Земли сильно влияет на жизнь каждого человека. В какие-то периоды она более благоприятная, к примеру, для запуска новых проектов, в какие-то - менее, иногда планеты помогают, а иногда - ставят палки в колеса. Это далеко не значит, что ваши начинания в ретроградные периоды обязательно потерпят неудачу: просто вам нужно будет приложить чуть больше усилий, чтобы добиться успеха. А в благоприятные периоды, наоборот, ветер будет дуть в спину. Об особенностях влияния планет на нашу активность в 2022 году и о том, как максимально эффективно прожить это время, «Алфа Жизни» рассказала ведический астролог Екатерина Шилова.

2022 год станет более спокойным и творческим, по сравнению с 2021-ым. Планеты Сатурн, Раху, Кету и Юпитер будут задавать долгосрочные тренды, а Солнце, Венера, Марс, Луна подскажут тактику действий в определенные периоды. В целом до апреля, согласно положению планет, будет довольно спокойное время. Оно благоприятно для улучшения материального положения, преодоления страхов. Это великолепный период для старта новых больших проектов!

В апреле 2022 года на небосклоне произойдут большие изменения - начнется период сильных трансформаций, к чему стоит быть готовым каждому. За один месяц Сатурн перейдет из более консервативного Козерога в более гуманный, свободный знак Водолея, Юпитер выйдет из реформаторского Водолея в творческий знак Рыб. Также изменится кармическая ось Раху-Кету. Рассмотрим, как, собственно, будут на нас влиять эти важные планеты в течение года.

САТУРН. Нахождение Сатурна в Козероге до 24 апреля означает действие энергии ограничений, аскезы, строгих рамок. В финансах легкой прибыли нет - очень вероятны сложности. Чтобы их преодолеть, нужен усердный труд, терпение, умение ждать результатов. Предпринимайте как можно больше практических действий! С 24 апреля до 13 июля очень важно соблюдать баланс между изменениями в жизни и соблюдением ограничений, традиций, сохранением того, что уже есть. В этот период Сатурн будет помогать осуществлению различных замыслов. Могут быть легкие деньги, выигрыши, подарки, доходы по проектам. Появятся ресурсы для продвижения в карьере. С 5 июня до 23 октября Сатурн будет ретроградным. Это время нужно использовать для завершения уже начатых дел, получения результатов в сфере, в которой вы долго и упорно работали. При этом не стоит начинать новые проекты, осваивать новую профессию, подписывать долгосрочные договора, покупать недвижимость или строить дом.

ЮПИТЕР. До 14 апреля Юпитер идет транзитом по знаку Водолея. Многим захочется реформ, ухода от прежнего и надоевшего к новому и необычному. Но торопиться здесь не стоит: надо все взвешенно обдумать. С 14 апреля Юпитер войдет в свою обитель - знак Рыб. Это значит, что нас будут наполнять мечты, фантазии, творчество, медитации, духовность. Во многих будут раскрываться мудрость, честность, благородство, оптимизм, стремление к самопознанию. На первый план выйдут нравственные темы, метафизические вопросы. Обострится интуиция. Здесь будет крайне важно не заикливаться на

РАСПРЕДЕЛЯЕМ СВОЮ АКТИВНОСТЬ НА 2022 ГОД СОГЛАСНО АСТРОЛОГИИ



*Тренды планет на год - это общие закономерности, актуальные в той или иной степени для всех жителей Земли. Но у каждого из нас есть своя астрокарта. Если вы хотите более точно спланировать свой год, то лучше разобрать свою астрокарту вместе с профессиональным астрологом.

материальном, а обратить больше внимания на тонкие материи. Ретроградный Юпитер будет властвовать с 29 июля до 24 ноября. Это будет отличный период для обдумывания, переосмысления жизни. У многих возникнет интерес к религии. В решении правовых вопросов будут сложности, а лишний вес, при неправильном питании и режиме дня, будет набираться быстрее, чем обычно. В это время лучше не открывать новое дело или проекты.

РАХУ И КЕТУ. Кармическая ось, образованная планетами Раху и Кету примерно 1,5 года назад, меняется в апреле. До 13 апреля во главе угла будет ориентация на материальные ценности, сохранение и приумножение капитала. Возрастает интерес к тайному, непознанному, мистическому. Это отличное время для работы со своими страхами, травмами, бессознательными программами. У многих будет большой интерес к самопознанию. С 13 апреля Раху переходит в знак Овна, а Кету - в Весы. Теперь важными станут темы решимости, инициативности, а также дипломатичности и галантности в отношениях.

МЕРКУРИЙ. Меркурий в основном отвечает за раскрытие сфер интеллектуальной деятельности, торговли, обучения, работы со словом. В течении 2022 года будет три периода ретро-Меркурия: с 14 января до 3 февраля, с 10 мая по 2 июня и с 10 сентября до 1 октября. В это время увеличится вероятность ошибок при заключении договоров, в расчетах, обмене данными. Надо все тщательнее проверять, чтобы этого не случилось. Зато данные периоды прекрасны для наведения порядка в документах и делах, исправления ошибок, а также для встреч с давними знакомыми.

ВЕНЕРА. Венера - это планета, отвечающая за раскрытие женственности, сексуальности, партнерство в социуме и

личной жизни. Она показывает время, когда наступает расцвет женских энергий и когда благоприятно налаживать личную жизнь. В 2022 году периодов ретро-Венеры не будет, что само по себе хорошо. Не будет возврата к прошлым контактам и связям, потребность в которых давно исчезла. Период расцвета Венеры - с 28 апреля по 24 мая. С 24 мая Венера становится рядом с Раху. Последняя дает желание получения большего - больших наслаждений, радости, знакомств. В пик расцвета энергий Венеры занимайтесь творчеством, танцами, пением, раскрытием своей женской субличности. Спад творчества и женских энергий придется на период с 25 сентября по 19 октября.

СОЛНЦЕ. Оно отвечает за проявление в социуме, реализацию, амбиции, развитие проектов. Солнце будет иметь свое самое сильное положение с 14 апреля по 15 мая. Это самое подходящее время для того, чтобы быть активным и деятельным в профессиональном плане.

Подытожим главные тренды 2022 года.

1. Самые важные дела лучше начать до середины апреля, который будет трансформационным.
2. Период Ретро-планет, особенно Сатурна и Юпитера, затронет почти все лето и начало осени. Это время доработки старых дел и проектов.
3. Осенью - с 19 октября до 11 ноября - пройдет парад планет в Скорпионе, что покажет теневую сторону многих вещей. Лучше в это время развивать интуитивное видение и не идти на провокации.



ЕКАТЕРИНА ШИЛОВА

Дипломированный ведический астролог,
специалист по эмоционально-образной терапии

УВИДЕТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	ОБРЕСТИ ВИДЕНИЕ, КАК ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ И УСПЕХ ВО ВСЕХ СФЕРАХ	УЗНАТЬ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
ПОНЯТЬ ПРИЧИНЫ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ НЕПРИЯТНЫХ СОБЫТИЙ	ПОМОГУ:	НАЙТИ ВЫХОД ДАЖЕ ИЗ ОЧЕНЬ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ

СОСТАВЬТЕ СВОЮ НАТАЛЬНУЮ КАРТУ НА ГОД, НА ОСНОВЕ ДАТЫ, ВРЕМЕНИ И МЕСТА РОЖДЕНИЯ!

СКИДКА 15% ПО ПРОМОКОДУ "ALFA"



8-908-728-2465

VK.COM/EKATERINASHEN

«АНЧАРТЕД: НА КАРТАХ НЕ ЗНАЧИТСЯ»



СЪЕМКИ ОДНОГО ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИХ ФИЛЬМОВ 2022 ГОДА ГЛАЗАМИ АКТЕРОВ И РЕЖИССЕРА

Фильмы, основанные на популярных видеоиграх, выходят в прокат все чаще, а внимание к ним - все больше. Новый голливудский блокбастер «Анчартед: На картах не значится» сделан на основе серии игр «Uncharted». Пожалуй, это пока самый молодой игровой проект, по которому когда-либо снимали высокобюджетную картину. Первый «Uncharted» вышел на PlayStation 3 в 2007 году и стал, по мнению многих критиков, лучшей игрой того года на данной платформе. Проект понравился публике атмосферой приключений, невероятными трюками, множеством головоломок, секретов, разнообразием уровней. И фильм, который был задуман еще в 2008 году, отлично передает дух и нюансы данной серии игр. По сюжету двое героев - искатели сокровищ Нейтан и Салли - объединяются, чтобы раскрыть одну из величайших тайн в истории. Подробности о съемках захватывающей и динамичной картины нам рассказали ее режиссер Рубен Флейшер и исполнители главных ролей - Том Холланд (Нейтан) и Марк Уолберг (Салли).

РУБЕН ФЛЕЙШЕР

О ТРЮКОВОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ФИЛЬМА:

- Одна из главных фишек серии игр «Uncharted» - это фантастические трюки, которые выполняют персонажи. Мы хотели, чтобы в фильме все выглядело не менее впечатляюще и масштабно,

хоть это задача не из простых. И я горжусь, каким получилось действие в нашей картине, особенно знаковой сценой, когда Нейтан вываливается из самолета и пытается уцепиться за груз, выпадающий из него. Немалую роль в реалистичности и эффектности трюковых элементов фильма сыграл сам Том Холланд. Он был готов рисковать своим телом ради творческой задачи. Мы старались везде, где можно, снимать именно его, а не каскадеров. Да, мы не вывешивали его из задней части летящего самолета, но он действительно падал, кувырчался, катился, хлопал, изо всех сил цеплялся за заднюю часть одной из роботизированных рук, разбрасывавших коробки. Нужно отдать должное атлетизму Тома Холланда: кажется, он выкладывался на все 150%. Актер много тренировался до того, как мы приступили к съемкам, а потом признавался, что таких сложных трюков, как в «Анчартед», он еще не выполнял никогда. Еще на пользу фильму сыграло то, что Том является большим поклонником видеоигр и был по-настоящему погружен в наш проект.

РУБЕН ФЛЕЙШЕР

О РАБОТЕ С АНТОНИО БАНДЕРАСОМ:

- Когда главных положительных персонажей фильма играют такие неотразимые актеры, как Марк и Том, у них просто обязан быть по-настоящему достойный противник. Когда я понял, что мне нужно найти кандидата на роль образованного, светского, харизматичного и при этом мрачного и опасного испанца, то единственным человеком, который приходил на ум, был Антонио Бандерас. Он способен одновременно исполнять самые драматические роли, но при этом привносить юмор. Я был просто вне себя от восторга, когда Антонио согласился сняться в фильме. Он выдающийся опытный актер, добавляющий вес любому проекту.

ТОМ ХОЛЛАНД О СВОЕМ ПЕРСОНАЖЕ НЕЙТАНЕ ДРЕЙКЕ:

- Когда я был ребенком, то с огромным интересом и вдохновением смотрел такие приключенческие фильмы, как «Индиана Джонс» и «Парк Юрского периода». Я счастливи, что мне выпала возможность воплотить такого персонажа, как исследователь Натан Дрейк, на экране. Мой герой здесь отличается от главной роли в «Человеке-Пауке» тем, что он реален, его воз-

можности ограничены возможностями человеческого тела, и он по-настоящему испытывает адреналин от происходящего с ним, пытается выжить в реально экстремальных для него условиях... С моим коллегой Марком Уолбергом у нас были прекрасные отношения. Поймал себя на мысли, что было бы здорово, если бы Нейтан и Салли существовали в реальной жизни: синергия между ними потрясающая!

ТОМ ХОЛЛАНД О РАБОТЕ С РУБЕНОМ ФЛЕЙШЕРОМ:

- Рубен импонирует тем, что не боится ставить высокие цели, и при этом он всегда дает возможность немного пошалить, попробовать что-то новое. И у него есть девиз: никакая идея не может быть плохой или неправильной.

ТОМ ХОЛЛАНД О ТРЮКОВЫХ СЦЕНАХ:

- Эти сцены сильно впечатляют зрителя, в том числе потому, что многое в них было по-настоящему, а не нарисовано с помощью компьютера. Например, эпизод с вылетом груза из самолета мы снимали каждый день в течение нескольких недель. Здесь я реально висел в воздухе на высоте около ста футов, привязанный к вращающейся коробке. Я пытался держаться как можно дольше - до тех пор, пока она меня не сбрасывала. Мне было действительно страшно, и эти эмоции запечатлены в фильме. Считаю, что данные съемки раздвигают границы того, что ранее делалось в киноиндустрии. И в целом мне нравится, что фильм на всем своем протяжении держит зрителя в напряжении, в том числе благодаря тому, что никому из персонажей здесь нельзя доверять до конца.

МАРК УОЛБЕРГ О ТОМЕ ХОЛЛАНДЕ И ФИЛЬМЕ В ЦЕЛОМ:

- Работать с Томом было очень весело, тем более что он является геймером - во многих смыслах этого слова. Том любит постоянно что-то пробовать, играть, импровизировать. Мы очень быстро поладили после первого знакомства, а в период съемок он постоянно приезжал ко мне домой, делился свежими идеями по фильму. Уверен, что картина придется по вкусу, как фанатам игровой серии «Uncharted» (они увидят много отсылок к оригинальной игре), так и новой аудитории. И вне контекста видеоигры персонажи получились очень харизматичными, способными влюбить в себя любого зрителя.



Антонио Бандерас

МЫ ОТКРЫЛИСЬ

ТЦ «Ривьера»
Краснодонцев, 10

9:00-21:00

SPA

ХИМЧИСТКА

ДЛЯ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ



SPA_XIMCHISTKA_NNOV

СКИДКИ НА ВСЁ
20%

ТОЛЬКО ДО 1 марта

Реклама

❄️ МОРОЗИЛЬНИК ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ШУБ ❄️



ДЕРЖИ

БЦ «Лобачевский
PLAZA»,
ул. Алексеевская
10/16
(отдельный вход с ул.
Ошарская)

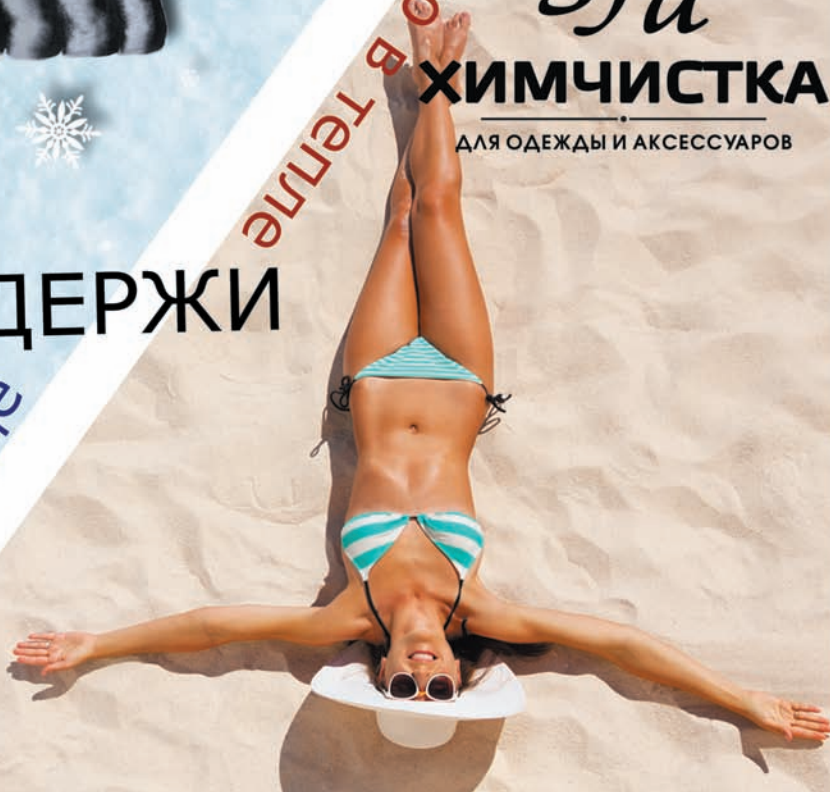
Шубу в холоде

Тепло в тепле

SPA

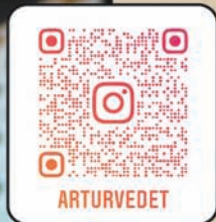
ХИМЧИСТКА

ДЛЯ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ



Реклама

1300 руб/месяц за хранение одной шубы



АРТУР ЧИЧИКИН

- Ваш друг при подготовке к свадьбе
 - Ведущий Важных Событий
 - Автор книги "Свадьба Близко" ("Wedding is coming...")
- Звоните/пишите: 8 999 1414 333
Соц.сети @arturvedet




Реклама

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ




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

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

 **JUMANJIA_PARK**

 **JUMANJIA_PARK**

WWW.JUMANJIA-PARK.RU

 **ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ**
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82