

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить
№ 44, февраль 2023



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

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

**КИНЕТИЧЕСКИЙ
ИМИДЖ**
ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ
ПО ПОЛОЖЕНИЮ
ТЕЛА И ЖЕСТАМ
ЧЕЛОВЕКА?
СТР. 14-16

**СТРАХ
НЕИЗВЕСТНОСТИ**
ПРИЧИНЫ,
ПОСЛЕДСТВИЯ И
СПОСОБЫ
ПРЕОДОЛЕНИЯ
СТР. 6-7

ALFA LOVE 2
КАК ПРОШЛО
ОДНО ИЗ ПЕРВЫХ
ЗНАЧИМЫХ
СОБЫТИЙ В NN
2023 ГОДА?
СТР. 10-11

**ОТ ПАЦАНКИ
ДО ЛЕДИ**
ИНТЕРВЬЮ
С ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЕЙ
ПОПУЛЯРНОГО
ТВ-ШОУ
СТР. 22

СУПЕРНИНДЗЯ

**НИЖЕГОРОДКА БРОСИЛА ВЫЗОВ
СПОРТСМЕНАМ И ЗВЕЗДАМ НА ЭКСТРЕМАЛЬНОМ ШОУ**
СТР. 26

16+

pro brekets
стоматологическая клиника

Лицензия
ИПЛО-52-01-007118
выдана Министерством
здравоохранения
Нижегородской
области

Полный спектр стоматологических
услуг в одном месте:

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



УЛ. МИЧУРИНА, Д. 1, КОРПУС 1 266-78-89

VK.COM/PROBREKETS

СТУДИЯ КРАСОТЫ
kedrova_medestetic

✓ Удаляем волосы навсегда -
безопасно и комфортно

✓ Эстетика лица

✓ Обучение, пожалуй, лучшей профессии
бьюти-индустрии



ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА
СКИДКА 10%

г. Н.Новгород ул. Родионова, 193
8 910 386 32 22

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Сегодня люди (в своей массе) максимально инфантильны и инертны: живут из позиции «Моя хата с краю», прячут голову в песок, не любят постигать глубину происходящих событий и явлений, бессмысленно тратят уйму времени на переписку в мессенджерах и на просмотр «забавных» роликов, думают, что не властны ничего изменить, и предпочитают подстраиваться под ситуации. И, если у вас в руках оказался выпуск «Alfa Жизни», и вы дочитали до этой строки, то поздравляем: вы уже немного не такой, как большинство! В мире, где даже пешеходы ходят по улице с навигатором, диктующим направление движения, погружаться в контент, содержащий много букв и поднимающий серьезные темы - уже довольно сложное самостоятельное действие)). Мы, прежде всего, пишем для осознанных людей и хотим, чтобы в городе их становилось все больше.

В этом полугодии у «Alfa Жизни» крайне плотный график! Казалось бы, совсем недавно оттремели масштабный фестиваль саморазвития Alfa Life Fest 11 (стр. 18-19) и романтический фе-

стиваль для влюбленных и ищущих любовь Alfa Love 2 (стр. 10-11). А уже 9 апреля пройдет любимый многими фестиваль здоровья и телесных практик Alfa 30Ж 3 (vk.com/alfazozh). Йога, танцы, тантра, Мнуши, лекции по правильному питанию, фейсбилдинг, массаж, занятия на тренажерах, динамические медитации и многое другое ждет вас с 11 утра до 9 вечера. А в конце мая можно будет максимально круто завершить рабочий год - фестивалем Alfa Life Fest 12 (vk.com/alfalifest).

А в данном выпуске журнала вы, как всегда, найдете много полезной информации, которую можно применить в реальной жизни. Так, на стр. 14-16 узнаете, какой месседж транслируете окружающим своими движениями, жестами, положением тела и какие кинетические привычки стоит изменить для повышения статуса и достижения успеха в коммуникации. На стр. 6-7 вы поймете, как страх неопределенности влияет на жизнь людей, и почему многим так нравится ставить черно-белые фото из детства на аватарки в соцсетях. На стр. 4-5 осмыслите, о чем сигналист череда негативных событий в жизни, и почему это можно использовать как трамплин для резкого взлета. А на стр. 8-9 узнаете, как очищать свой организм от эмоциональных загрязнений.

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 4-16, 18-21, 24



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 10-11, 24



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 8-9, 12-13, 17



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 14-16, 20



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 10-11, 18-19



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

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

ART OF LIVING. Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.
Тел: 8-903-606-8676. Сайт: www.artofliving.org

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

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

АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ. Обучение современным востребованным профессиям с нуля.
Ул. Новая, д. 28 Тел. 420-63-32; 280-84-36 Сайт: vk.com/ecolespb

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

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. Познавание человека по календарю Майя, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54, Сайт: www.club-mate.nn.ru
МИРАЙЯ, экоцентр. Оздоровление и развитие человека на основе методов йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.
Ул. Алексеевская, 41. Тел: 433-01-82. Сайт: miraya.ru

НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. Обучение психологов, тренинги, психологические консультации
Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: nshpp.ru
ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

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

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

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

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр. Трансформационные игры, МАК-сессии, арт-практики, соматипология, родология, игротка для досуга
Тел. 8-920-00-8108 Сайт: vk.com/tvoyhodnn

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

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



Журнал «Alfa Жизнь NN»

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

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет». Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В
Тираж 6000 экз.
Дата и время выхода - 22.02.2023, 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)
[B vkontakte.ru/alfalifenn](https://vk.com/alfalifenn)
zen.yandex.ru/alfalifenn
[youtube.com/studlifenn](https://www.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!

- 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

ПРОЙДИ КУРСЫ

по максимально востребованным направлениям индустрии красоты и измени свою жизнь!



Реклама

И МНОГОЕ ДРУГОЕ!



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



viktori-beauty.ru

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

436-56-56

СТРАТЕГИЯ ПРОРЫВА

ТРЕХДНЕВНЫЙ
ТРАНСФОРМАЦИОННЫЙ
ТРЕНИНГ

31-02
МАРТА АПРЕЛЯ

МОСКВА,
АДРЕНАЛИН СТАДИУМ

Постоянно не хватает времени? Откладываешь на потом? Посещает неуверенность в себе? Работает много, а денег значительно больше никак не становится? Не понимаешь, почему не выстраиваются отношения с противоположным полом, и сценарий повторяется из раза в раз?

Трансформационный тренинг «Стратегия прорыва», уже изменивший судьбы десятков тысяч людей, поможет тебе разобраться с этими и с десятками других волнующих проблем!

Это тренинг, который позволяет решить комплексно множество запросов. За 3 дня вы получите не только множество ответов на свои вопросы, но и уйдёте в новом состоянии, заряженные энергией на достижение своих целей!

Медийный психолог Дмитрий Сорока будет работать с вами с утра до ночи с 31 марта по 2 апреля 2023 года в городе Москва в Адrenalin Стадиум. Сверхмасштабный тренинг даст возможность завести сотни новых полезных знакомств!



Бонусная стоимость при регистрации по QR-коду

ДМИТРИЙ СОРОКА

АВТОР ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И МОТИВАЦИИ,
КОТОРЫЕ ПРОШЛИ БОЛЕЕ 50 000 ЧЕЛОВЕК |
ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ С 10-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ
КОУЧ-КОНСУЛЬТАНТ | БИЗНЕС-ТРЕНЕР
СПИКЕР АКАДЕМИИ EDPRO |
ПОСТОЯННЫЙ ЭКСПЕРТ-ПСИХОЛОГ
НА ЦЕНТРАЛЬНЫХ ТЕЛЕКАНАЛАХ

ПОДРОБНОСТИ

8-926-079-9629

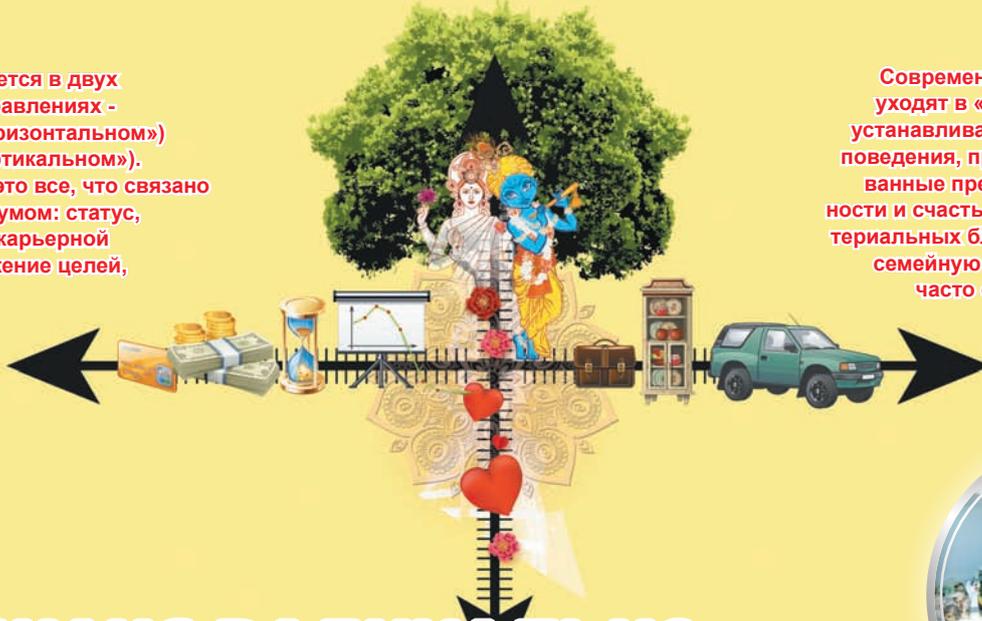
16+

НЕГАТИВНЫЕ СОБЫТИЯ

Человек развивается в двух глобальных направлениях - социальном («горизонтальном») и духовном («вертикальном»).

«Горизонталь» - это все, что связано с материей, социумом: статус, продвижение по карьерной лестнице, достижение целей, признание...

«Вертикаль» - про духовное познание, инстинкты, эмоции, связь с родом, природой.



Современные люди в основном уходят в «горизонталь». Социум устанавливает свод общих правил поведения, продвигает унифицированные представления об успешности и счастье. Люди достигают материальных благ, создают внешнюю семейную идиллию, но при этом часто ощущают внутреннюю опустошенность...

КАК ШАНС РАДИКАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ



ОЛЬГА
АЛЕКСАНДРОВА,
психолог

Пожалуй, у каждого в жизни были моменты, когда казалось, что все возможные несчастья обрушиваются одновременно, земля уходит из-под ног, а многое из того, что было важно и актуально, теряет смысл. Глобальные события последних лет значительно увеличили количество таких периодов и их масштаб. Часть людей тяжело воспринимает подобные потрясения, что порой оборачивается трагическими последствиями. О чем может сигнализировать череда крушений (они, кстати, почти всегда закономерны) за короткий промежуток времени? Почему это отличный шанс для человека выйти на кардинально новый уровень, а в каких-то случаях - перестать существовать и, наконец, начать жить по-настоящему? Об этом и многом другом мы поговорили с психологом, сказкотерапевтом Ольгой Александровой, автором концепции двух плоскостей развития личности - «вертикальной» и «горизонтальной».

ЧЕМ ДАЛЬШЕ ОТ ПРИРОДЫ, ТЕМ ВЫШЕ СТРЕСС

Чтобы раскрыть смысл возникновения масштабных негативных событий на жизненном пути, следует начать именно с двух глобальных направлений, в которых развивается человек - социального и духовного (для простоты первое будем именовать «горизонталью», а второе - «вертикалью»). **«Горизонталь»** - это все, что связано с материей, социумом: статус, продвижение по карьерной лестнице, достижение целей, признание... **«Вертикаль»** - про духовное познание, инстинкты, эмоции, связь с родом, природой. Можно говорить о том, что изначально люди рождаются с определенным уклоном в одну из этих плоскостей, и, соответственно, у них есть раз-

личные жизненные задачи. «Горизонтальным» важно научиться слушать себя, свое тело, получать наслаждение, стать более человечными. «Вертикальным» нужно заземлиться (а не витать постоянно в облаках), реализовать свой потенциал в материи.

В идеале обе стороны должны находиться в балансе - тогда личность будет ощущать себя максимально целостной и гармоничной, а различные депрессивные состояния, физические заболевания будут протекать на порядок легче, чем у тех, у кого есть сильный крен в одну из сторон. **Современные люди в основном уходят в «горизонталь».** Социум устанавливает свод общих правил поведения, продвигает унифицированные представления об успешности и счастье, навязывает определенные потребности. В результате, многие всю жизнь делают то, что **НУЖНО** и **ПРАВИЛЬНО** (понятие «Должен» - вообще одно из основных в их жизни), а не то, что они **ХОТЯТ** на самом деле. Они достигают материальных благ, создают внешнюю семейную идиллию, но при этом часто ощущают внутреннюю опустошенность и глубокую неудовлетворенность.

«Общаться с ярко выраженными «горизонтальными», излишне приземленными людьми бывает сложно. Они обычно верят лишь в явную силу - власть, деньги, социальные отношения, статус, престиж. Им важно соответствовать принятым стандартам успешного общества. Подобные стандарты становятся их устойчивой картиной мира, что со временем серьезно ограничивает их возможности. Отличительной особенностью «людей системы» является опора на четкие алгоритмы в поведении и попытка все контролировать, - говорит Ольга. - При этом стресса и страхов в жизни

у них намного больше, чем у «вертикальных». Если что-то идет не по их плану, а, тем более, если происходит что-то чрезвычайное, им не на что опереться: они не чувствуют связи ни с природой (мирозданием), ни с самим собой. Постоянное напряжение сказывается на состоянии здоровья: организм тратит огромные ресурсы, тело быстрее изнашивается».

Люди, не чувствующие своих потребностей, могут долго пребывать в иллюзии, что все в их жизни нормально - из-за постоянной подпитки внешними ресурсами (это окружающие, которые дают поддержку, материальные приобретения, локальные успехи в карьере...) Но, как только внешняя подпитка заканчивается, идеальная картинка рушится. Человек чувствует полную беспомощность, терпит крах, из-за чего впадает в сильнейшую депрессию, состояние тотального стресса - на грани жизни и смерти. За последние несколько лет в социуме появилось одно модное слово, хорошо маркирующее кризис между «горизонталью» и «вертикалью» - это прокрастинация. По мнению нашего эксперта, она является следствием того, что человек отсутствует в своей жизни: почти во всем, что он делает, нет его доброй воли.

ПРОБУЖДЕНИЕ ОТ ДОЛГОГО СНА

И тут мы, наконец, подходим к основной теме нашей статьи. О чем же «кричит» череда крайне негативных событий в жизни, и как это можно обратить себе во благо? Прежде всего, это сигнал о том, что человек слишком сильно оторвался от той самой «вертикали», от своей природной, животной сути, от мироздания, от своего тела, эмоций и собственных потребностей. Катастрофические жизненные события способны пробудить личность от долгого сна, убрать иллюзии, заставить серьезно задуматься

маться о том, кто ты есть и что на самом деле хочешь. Так, потеря работы, которой ты отдал десятилетия своей жизни, рождает мысли о том, получал ли ты истинное наслаждение от своей деятельности, или все это время жил по инерции, выполняя шаблонные действия, позволяющие удержаться в зоне комфорта. Порой осознается горькая правда, что человек все это время не жил, а существовал, а главным мотиватором выступали не желания, а страхи (боязнь одиночества, страх остаться без денег, нежелание выглядеть плохим в чужих глазах). Возможно, если бы не произошли серьезные негативные события, то индивид еще десятилетиями пребывал бы в «выключенном» состоянии, и осознал бы все только в старости, когда уже поздно что-то менять.

Или такая показательная ситуация. Женщина всегда думала, что у нее идеальная семья: муж достойно зарабатывает, дети посещают престижные секции и кружки, сама она ведет насыщенную жизнь, а семейные фотографии, выложенные в соцсети, собирают много лайков... Но в какой-то момент соседка сообщает, что муж «ходит налево», и её прежняя комфортная капсула, выстроенная в сознании, рушится как карточный домик. Происходит пробуждение от иллюзий, переоценка самой себя: ты уже не королева жизни, а одна из многих женщин, которым изменяют. Вскрытие истинного положения вещей тянет за собой вереницу других проблем, например, потерю финансовой стабильности (в случае, если произойдет разрыв с мужем), необходимость по-новому выстраивать отношения с детьми и т.д. Каков здесь положительный момент? Крах такого типа побуждает женщину задуматься над качеством отношений с мужем: чего не хватало мужчине рядом с ней, а в чем она как женщина оставалась неудовлетворенной в союзе. Осознание этого будет мотивировать ее к развитию, к пониманию своих истинных потребностей, к возрождению женской самооценки - и не только ради будущего мужчины, а, прежде всего, ради самой себя.

Если крах пробуждает человека, то он начинает работать над собой, совершенствоваться, и его жизнь выходит на новый уровень (в данном случае следующие отношения женщины могут стать намного более гармоничными и счастливыми). Неслучайно многие девушки после выхода из отношений открывают двери в духовную вертикаль, уезжая на различные ретриты, обращаясь к вере. **Правда, другая часть людей не желает работать над собой и упорно обвиняет других в своих бедах, ищет быстрые решения проблемы (вроде обращения к экстрасенсам или к медицинским препаратам). Это типично для тех, кто крепко застрял в «горизонтали».**

По словам Ольги, в последние годы, по сути, происходит массовое взросление людей, пробуждение их от иллюзий, увеличивается потребность в «вертикальном» развитии, ведь рушатся многие прежние искусственные опоры, меняется уклад жизни, состояние неопределенности чувствуется повсюду. Ольга заметила, что к психологам стало обращаться гораздо больше людей, и делают они это все более осознанно - с пониманием, что нужно, прежде всего, работать над собой, а не возлагать всю ответственность на специалиста или судьбу.

Одна из главных вещей, которым учат кри-

тические жизненные события - это умение доверять вселенной. «Нет сомнений, что все в мире взаимосвязано. Каждый из нас является частью природы и, в частности, своего рода, будто листочек на большом дереве, - говорит Ольга. - И, если с тобой случается что-то негативное, и ты оказываешься в тупике, то всегда можно попросить мироздание о помощи. И оно обязательно откликнется на сердечный призыв обращающегося. Чем больше ты доверяешь вселенной и людям (как ее части), тем сильнее будет связь с ними и тем больше шансов, что произойдет волшебство: помощь придет тогда, когда это действительно нужно, и все сложится наилучшим образом. И это уже не про контроль, а про доверие к жизни. Об этом, собственно, повествует известная сказка об Иване Царевиче и Царевне-лягушке. Ивану дали практически невыполнимое задание, а его невеста-лягушка (она же Василиса Премудрая, и она же - душа человека) сказала, чтобы он не тревожился, а доверился ей и ложился спать. В итоге, за ночь помощники Василисы полностью выполнили задачу. Сон - это, по сути, уход в ресурсы подсознания. Сказка иллюстрирует нам то, что именно в «вертикали», в связи с чем-то высшим, нужно искать ресурсы».

Также катастрофическое положение дел учит просить о помощи. А для многих это крайне сложно, особенно для тех, кто привык ставить себя выше окружающих. Признание краха означает для них падение до уровня людей, ранее вызывавших презрение. «Если ситуация кажется безвыходной, и уже опускаются руки, стоит искренне обратиться к силам, которые являются для вас высшими (Бог, вселенная, Ангел-хранитель, может, даже умершие родственники), сказав пространству «Помоги!» - советует Ольга. - **Внутри должна быть установка: «Не знаю, как решится данный вопрос, но все обязательно будет хорошо». И постепенно к человеку будут поступать ресурсы для выхода из тупика, встретятся нужные ему люди».**

ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ПОПАДАНИЯ В ЖИЗНЕННЫЙ ТУПИК

Как эффективно прожить крах, преодолеть его последствия и начать вновь наслаждаться жизнью - уже на новом уровне, более осознанно? В первую очередь, нужно признать сам факт произошедшего для самого себя и суметь это озвучить окружающим. Для этого требуется определенное мужество. Во-вторых, **стоит поделиться своими переживаниями с верными друзьями, доверить свои тайны личному**

дневнику, позвонить на телефон доверия или обратиться к психологу. Вы сшм силам (о которых было написано выше) стоит «перепоручить» то, с чем особенно сложно справиться самостоятельно.

Если говорить об обращении к психологу, то, пожалуй, в данном случае особенно эффективной будет эмоционально-образная терапия, так как метафоры, образы гораздо глубже добираются до глубин подсознания, чем слова, выводят человека на ту самую «вертикаль», с которой все «горизонтальные» проблемы смотрятся по-другому. Наш эксперт активно практикует в своей работе сказкотерапию, ведь любая сказка - это банк образов, сформированных коллективным сознанием на протяжении веков.

Далее Ольга советует переоценить свои привычные реакции и поведение. Вероятно, во многих жизненных ситуациях вы реагировали будто ребенок, не желая брать на себя ответственность. Теперь пора становиться взрослым, делать самостоятельный выбор! **Важно избавиться от катастрофического мышления («Либо это случится, либо все пропало!»).** По словам Ольги, **здоровая личность может за 20 минут найти 20 разных решений определенной проблемы. Еще следует выявить дефекты своего характера и поведения, которые во многом привели к произошедшим негативным событиям. Нужно четко решить для себя избавиться от них, измениться.**

Будет полезным составить для себя список людей, кому вы так или иначе наносите урон своими действиями (на разных уровнях - эмоциональном, финансовом и т.д.), и попытаться его как-то компенсировать, иначе это будет вас подтачивать глубоко внутри. Кстати, первый человек, кому вы наносите вред - вы сами, поэтому стоит и вам себя побаловать, немного отдохнуть (к примеру, отправиться в путешествие или просто выехать на природу, погулять), чтобы перезагрузиться, восстановить энергию.

Конечно, крайне важно понять сам смысл произошедшего с вами, осознать урок, который дала вселенная. В будущем это поможет легче справляться с аналогичными ситуациями. И запомните: после того, как вы все успешно преодолели, непременно поделитесь своим опытом с другими! И это не только ради улучшения «кармы»: прежде всего, вы так приобретете свидетелей своего успеха. Это будет своего рода закреплением выхода на новый виток жизни. И когда в будущем вы снова окажетесь в сложной ситуации, или произойдет откат назад (а это вполне возможно), свидетели ваших добрых перемен подскажут, что подобное вы уже преодолели: это не ваша фантазия, а реальность!

ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВА
Психолог-практик | Внимательный и бережный проводник на сложном участке жизни

ПОМОГАЮ:

- найти выход из затруднительных ситуаций
- понять свою природу и выстроить с ней добрые связи
- обрести личный смысл и мотивацию к действию
- укрепить чувство собственной ценности
- вернуть себе право выбора
- встать на свой путь и жить по душе

В РАБОТЕ ОПИРАЮСЬ НА МЕТОД КОМПЛЕКСНОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ И ПЕСОЧНУЮ ТЕРАПИЮ

8-969-762-13-36

[VK.COM/PSIH.OLGA](https://vk.com/psih.olga)

СИЛЬНЫЙ СТРАХ НЕИЗВЕСТНОСТИ: ЧЕМ ОПАСЕН И КАК ПРЕОДОЛЕТЬ?

Страх неизвестности (если говорить просто) - это боязнь того, что выходит за рамки привычных действий, устоявшегося распорядка жизни. В той или иной степени его ощущают все, и это нормально. Но одно дело, когда ты сильно волнуешься перед первыми в жизни съемками в прямом эфире на ТВ или впервые выезжаешь на оживленную трассу после окончания автошколы. Совершенно другое, когда самые незначительные изменения, неожиданности, несущие минимальный риск, выбивают тебя из равновесия, вызывают сильное напряжение. Если ты боишься отвечать на незнакомые номера, приходить на мероприятия, которые тебе реально интересны, обратиться с простой просьбой к незнакомцу или сменить привычный стиль одежды, то это тревожный звонок. На длинной дистанции сильный страх неизвестности приводит к тому, что человек упускает множество возможностей в жизни, лишается

ярких эмоций, не реализует себя, отдает лучшие годы нелюбимой работе и нелюбимому партнеру по отношениям. Семейный психолог, ведущая игровых эмоциональных тренажеров от Школы развития эмоций Елизавета Кустова рассказала «Алфа Жизни» о том, как данный страх проявляется в жизни и как можно помочь себе и близким людям его преодолеть.

«Любая неопределенность потенциально несет в себе угрозу. Чтобы избежать данной угрозы, люди с гипертрофированным страхом неизвестности намеренно отгораживают себя от любых перемен: это их механизм защиты, - объясняет Елизавета. - В их подсознании закрепляются такие негативные установки, как «У меня не получится», «Я не умею (не знаю)», «Я неудачник» и т.д., из-за чего они соглашаются на меньшее во всех ситуациях и сферах жизни. Страх не дает возможности развиваться, достигать целей».

Одно из распространенных последствий

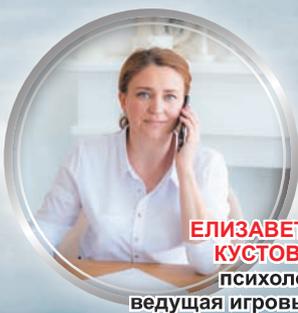
страха неизвестности - то, что человек продолжает в течение долгого времени (а иногда - до пенсии) ходить на ненавидимую работу (часто за мизерную зарплату). Он боится попробовать себя на другом поприще или запустить собственный бизнес, ведь это потеря стабильности («вдруг ничего не получится!»). Так же и в отношениях: многие люди годами терпят издевательства, побои, измены, но не разрывают связь, не уходят, опасаясь, что после расставания больше не смогут ни с кем сойтись. Или они просто боятся высказать партнеру свое мнение, противоречащее его желаниям, ведь это, возможно, приведет к крушению внешней идиллии в отношениях.

В основе хронического страха неизвестности лежат неуверенность, беспомощность, низкая самооценка, тревожность, причины которых стоит искать в своем детстве вместе с психологом. Как правило, имело место событие, когда ребенок проявлял инициативу и терпел неудачу. Это приводило к психологической травме: человеку не хотелось вновь испытывать такие болезненные эмоции, и он на подсознании выбрал жизненную стратегию «Лучше ничего не делать, чем терпеть неудачи».

Негативный опыт - это один из главных факторов, усиливающих страх неизвестности. Так, многие парни, получившие отрицательную реакцию со стороны девушки при попытке знакомства с ней, потом годами не могут проявить инициативу из-за страха вновь испытать неприятные чувства от возможного отказа. Или человек решает запустить небольшой бизнес, влезает в долги, прогорает, после чего расстается с идеей зарабатывать деньги на любимом деле.

Почему одни люди успешно справляются со страхом неизвестности, а других он парализует? По словам Елизаветы, один из решающих моментов здесь - наличие или отсутствие значимой цели, мечты. Когда цель вдохновляет, то она перевешивает страх, а все препятствия и риски кажутся преодолимыми. Тут страх даже добавляет адреналин. А когда цели нет, когда не ждешь от будущего чего-то позитивного, то и меняться, входить во что-то новое и неопределенное не хочется. Кстати, вы наверняка замечали, что люди в возрасте особенно критично воспринимают изменения, какую бы потенциальную пользу они не несли. Причина, в том числе, в следующем: чем старше ты становишься, тем тебе сложнее ставить новые цели, и страх неопределенности усиливается! Поэтому, к примеру, многие работники предпенсионного возраста держатся за свое место до последнего, уверяют себя, что вариантов лучше не существует, а новому они не обучатся (хотя есть немало историй их ровесников, радикально поменявших жизнь и вышедших на новый уровень).

Очень важный маркер, по которому можно распознать личность с большим страхом неизвестности - это постоянное (а не время от времени) пребывание в состоянии ностальгии по прошлому. Черно-белое фото из старого фотоальбома на аватарке в соцсети, прослушивание (исключительно) песен юных лет и просмотр таких же фильмов, мысли, что раньше «трава была зеленее», «пломбир вкуснее», «люди добрее», «жизнь справедливее» просто кричат о том, что индивид погружен в прошлое, а настоящее и будущее он видит в темных



**ЕЛИЗАВЕТА
КУСТОВА,**
психолог,
ведущая игровых
эмоциональных
тренажеров

Реклама

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ ДЖУМАНДЖИЯ

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

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

V JUMANJIA_PARK
I JUMANJIA_PARK

WWW.JUMANJIA-PARK.RU
ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82

ЕЛИЗАВЕТА КУСТОВА

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ, ВЕДУЩАЯ ИГРОВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ: «KIDS», «SCHOOLKIDS», «LIVE & LOVE», «ПРОСТРАХИ»

Помогаю через Игру легко и без сопротивления вывести ваши отношения с окружающими на новый уровень:

- научиться новым и эффективным способам взаимодействия с Вашим ребенком;
- наладить отношения с партнером (а также защитить себя от токсичных отношений);
- избавиться от страха и преобразовать его в новые жизненные установки и навыки;
- сформировать доверие и теплые отношения с окружающими

В [VK.COM/ID25872342](https://vk.com/id25872342)



Реклама

тонах. Часто такие люди испытывают чувство вины за упущенные возможности в жизни (постоянно прокручивают определенные ситуации в своей голове) и стыд за бесцельно прожитые годы. При этом они очень редко признаются себе, что сами виноваты в произошедшем (перекладывают ответственность на близких, на «неизбежные» обстоятельства).

Еще один показательный маркер - привычка жить по инструкции, по данному свыше расписанию. ведь жесткий план дает порядок, стабильность. Таким людям словно необходимо некое разрешение на совершение действий, четкие границы, в рамках которых следует существовать. Окружающим сложно с ними взаимодействовать, переубедить, побудить их на что-то, а вот если ты обладаешь властью, то твой приказ они наверняка покорно исполнят. Спонтанность в их жизни практически отсутствует, а неожиданные ситуации, где нет четких правил, где не применишь обычные инструкции, вызывают огромный стресс. Правда, по словам нашего эксперта, к всевозможным гадалкам они обращаются охотно, ведь подобные «специалисты» показывают путь, которого следует придерживаться, снижают уровень неопределенности, дают иллюзию контроля.

Люди с повышенным страхом неизвестности стремятся уйти, спрятаться от пугающей реальности. Старые способы - алкоголь и наркотики. Более современные - полное

закрыться в своем «коконе».

Как же преодолеть страх неизвестности? Во-первых, осознать и признать, что он есть. Если продолжать внушать себе, что все нормально, ничего не изменится. Во-вторых, следует поставить значимую и осязаемую цель. Например, чтобы решиться разорвать абьюзерские отношения, необходимо понимать, какого человека вы хотите видеть рядом с собой. Если думаете уйти с работы, следует нарисовать в голове подробную картину той деятельности, которая будет вам приносить и удовольствие, и деньги.

Далее нужно найти поддерживающее окружение, которое будет мотивировать на преодоление страхов, а не тащить назад. К примеру, если вы хотите попробовать себя на новом поприще, стоит поближе познакомиться с теми, кто работает в сфере, которая вам интересна. А с теми, кто так же испытывает сильный страх неизвестности, лучше сократить контакты до минимума (если это возможно). Хорошую поддержку можно получить от психолога, с которым, в том числе, стоит поработать над внутренними убеждениями, побуждающими избегать изменений (вторичная выгода от страха есть всегда). Грамотный специалист не дает советы, не говорит, что нужно делать, а направляет человека на поиск выхода.

Если вы сами хотите помочь небезразличному вам человеку победить страх неизвестности,

погружение в соцсети, виртуальный мир. И в целом по жизни для них характерна позиция жертвы, постоянные отговорки и о п р а в д а н и я. А г л о б а л ь н ы е события последних лет только усилили страхи и желание

стоит сделать упор на мотивацию, визуализацию целей. Можно показать ему примеры людей со схожей историей, которые решились изменить жизнь и добились большого успеха. Еще Елизавета Кустова предлагает интересное упражнение: представьте, что у вас нет страха, который вам мешает! Виртуально проживите различные ситуации, в которых вы бы действовали без этого страха. Наверняка увиденное вас вдохновит!

Также эксперт рекомендует выполнить упражнения от французского психотерапевта Кристофа Андре, отдельно изучавшего страх перед неизвестностью. Возможно, они покажутся очень простыми, но начинать трансформацию личности стоит с малого. Так, попробуйте технику «Репортер»: отправьтесь в незнакомый район города, исследуйте его и напишите репортаж с фото. Упражнение направлено на привыкание к изменениям, происходящим вокруг. Вторая техника называется «С ног на голову». Составьте расписание дня на завтра, а с утра начинайте делать все наоборот (доберитесь до места работы другим маршрутом, откажитесь от регулярных процедур, перестройте график дел...). Это поможет вам начать любить новое. А еще есть упражнение «Стать ведомым». Пусть друг или коллега напишет вам расписание дня, а вы попробуйте с точностью его выполнить. Так вы сделаете шаг, чтобы научиться доверять людям (недоверие к окружающим - постоянный спутник страха неизвестности).

Можно попробовать и более современные психологические инструменты, например, эмоциональные тренажеры. Это, по сути, известные многим трансформационные игры, только об эмоциях. Есть, к примеру, эмоциональный тренажер «ПроСтрахи», который Елизавета часто использует в своей работе. Он позволит вам исследовать свои страхи с разных сторон и в разных сферах, взглянуть на них с новой стороны, дает конкретные техники, которые можно применить в жизни (например, полезные телесные практики), подсказывает, где найти ресурс, когда ситуация развивается в негативную сторону.

И напоследок важная мысль от нашего эксперта, которую следует помнить: «Что зависит от тебя - делай, а все остальное - отпусти!»



Курс с элементами йоги

“СЧАСТЬЕ” (Happiness)

14-16
АПРЕЛЯ

Освобождение от стресса, депрессии, профилактика заболеваний
Улучшение здоровья и тонуса организма
Больше легкости в отношениях и удовлетворения от работы
Покой ума и осознанность
Навыки для улучшения качества жизни

В ПРОГРАММЕ КУРСА:

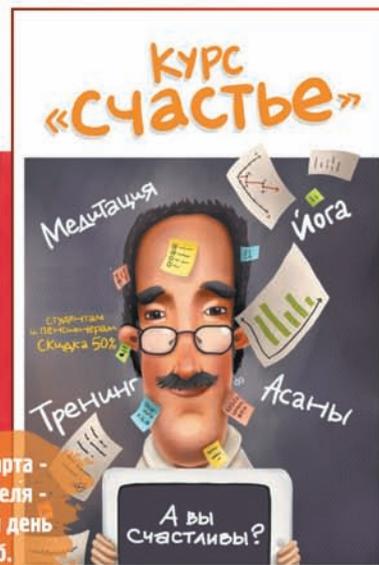
- набор асан и упражнений йоги, укрепляющих тело
- запатентованные, не имеющие аналогов дыхательные техники, помогающие освободить тело и ум от стрессов и лишних мыслей
- невероятные знания о самом себе
- медитация

vk.com/aolnn

8-903-606-8776



Стоимость: до 13 марта - 4500 руб, до 13 апреля - 5500 руб., в первый день курса - 6000 руб.



Реклама

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА - ТО, ЧТО СИЛЬНО МЕНЯЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Взаимодействуя с окружающей средой, мы постепенно загрязняем не только свое тело, но и душу. Ходить в душ, чистить зубы, очищать организм от шлаков мы все давно привыкли. Но об эмоциональной гигиене задумываются единицы. А ведь негативные установки, обиды, невыплеснутая агрессия разрушают нас гораздо больше, чем бактерии. Как мы засоряем себя негативными эмоциями, и к чему это приводит? Почему для эмоциональной профилактики и очищения отлично подходят динамические медитации, а обычный фитнес - нет? Какие конкретные телесные упражнения помогут вам справиться с текущими проблемами и сделать шаг к переходу на новый уровень жизни? Обо всем этом мы поговорили с экспертом по эмоциональной гигиене, коучем ICF, специалистом по психосоматике, организатором тренинга «Перепрошивка» в Нижнем Новгороде Анной Яковлевой.

«Любая ситуация в нашей жизни вызывает определенные эмоции, от обиды до радости, - говорит Анна. - Эмоциональная гигиена подразумевает, что ты не держишь негативные ощущения в себе и не вываливаешь их на близких, а экологично их проживаешь - в практиках. Если все накопленное за дни и недели выплескивать на тех, кто рядом, будут портиться отношения. Если сдерживать себя, копить гнев, обиду, разочарование в теле, то это непременно скажется на состоянии здоровья (о принципах психосоматики наверняка слышали почти все осознанные люди). А свойственно это многим: например, мало кто может высказать в лицо свое истинное отношение начальнику или другим людям, от которых ты зависишь. Но внутри обида, негодование остаются и «подтачивают» человека. Чем больше такие эмоции копятся, тем хуже становится психологическое состояние: снижается самооценка, наступает апатия, уныние, депрессия. А с ними приходят и серьезные заболевания, вплоть до онкологии. Еще, когда мы испытываем стресс, наше тело напрягается, сжимается, что ведет к дополнительным сбоям в функционировании организма. А снимая напряжение в теле с помощью тех же



Эпизод активной динамической медитации «Шодхан»

практик, мы расслабляемся эмоционально: негативные ощущения выходят наружу».

Пожалуй, лучшим средством эмоциональной гигиены являются активные динамические медитации, один из создателей которых - знаменитый Ошо. Активные они потому, что представляют собой, как правило, быстрые движения под громкую музыку. Медитации - потому, что основное внимание человека сосредотачивается на самом себе: ты выступаешь наблюдателем внутренних процессов, отслеживаешь свои эмоции. Кроме того, раскрывается потенциал тела: динамические медитации включают упражнения, которые поначалу кажутся сложными, но потом включаются скрытые резервы организма (мы в повседневности используем лишь небольшую часть ресурсов, запасенных в нас), и все получается!

«Например, есть упражнение «Прыжки радости» (ты прыгаешь и трясешь руки над головой): без работы со своим сознанием даже физически подготовленным людям это дается крайне тяжело, - делится Анна. - Нестандартные положения тела дают мозгу сигнал, что ничего не получится. Но со временем, когда человек повторяет снова и снова непривычные движения, происходит формирование новых

нейронных связей, и то, что казалось тяжелым, становится естественным. Этот принцип работает во всех сферах жизни. Именно во время динамических медитаций люди понимают, как сильно их ограничивает мозг, и что это можно и нужно исправлять. В частности, вполне реально очень быстро переключать негативный настрой на позитивный».

За час активных медитаций сжигается около 500 ккал, резко возрастает уровень энергии. Ты не только активно двигаешься, но и кричишь, плачешь, радуешься, специфически дышишь, ловишь ощущение пустоты (в которой рождаются важные инсайты). Многие сравнивают динамические медитации с фитнесом, но разница довольно большая. В спортзале тело в основном напрягается, а не расслабляется, и там нет полноценной возможности погрузиться в себя (слишком много людей вокруг, которые на тебя смотрят и оценивают). Там ты, скорее, не выплескиваешь накопившиеся эмоции, а просто временно отвлекаешься от них.

Активные медитации обычно подразумевают интенсивную тряску тела, которая дает возможность физической оболочке как бы допрожить зажатые в ней эмоции. Неслучайно, кстати, когда человек сильно переживает перед

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!

важным выступлением, его начинает трясоти: как бы он ни пытался сознательно побороть волнение, часть его «застревает» в теле. Чтобы оно вышло, требуется довести тряску до максимума! Многие эксперты по ораторскому мастерству, как раз, рекомендуют «встряивать» тело перед выступлением, поприседать или попрыгать.

Одна из самых известных современных динамических медитаций носит название «Шодхан» (в переводе с хинди - «очищение»). Ее создал Дмитрий Хара, являющийся для многих гуру в сфере саморазвития. Она длится 1 час и состоит из 16-ти стадий, во время которых проживается 5 первоэлементов - Земля, Огонь, Вода, Воздух и Пустота. Один из основных принципов Шодхан - быстрое очищение от негативных эмоций и приход к состоянию радости, гармонии, любви и благодарности.

Между прочим, Шодхан является частью трехдневной тренинговой программы «Пере-прошивка» Дмитрия Хара, на которой участники находят ответы на вопросы буквально по всем сферам жизни, получают много полезных знаний и практики. Анна в свое время проходила данный тренинг, и он, по сути, разделил ее жизнь на «До» и «После». Во-первых, она ушла с работы, которая была очень напряженной и стрессовой, и решила заниматься тем, что хотелось больше всего - помогать людям. Теперь ей очень нравится, что у нее есть свободный график и возможность работать из любой точки мира (на счету нашего эксперта уже 27 посещенных стран). Во-вторых, раньше Анна регулярно болела, имела дома огромную аптечку, использовала (в 29 лет) прибор для измерения давления, а врач ей ставил диагноз «Вялотекущая депрессия». Сегодня основное ее средство быстрого восстановления - динамические медитации. В-третьих, сильно изменились отношения с родителями и другими людьми, ведь еще несколько лет назад она была очень раздражительной, грубой, вспыльчивой. По той же причине у нее не складывались отношения с мужчинами. Сегодня в личной жизни все замечательно. Финансовая сфера так же вышла на новый уровень.

Теперь Анна постоянно наблюдает, какие чудеса творят динамические медитации с другими людьми. Так, одна девушка пришла на тренинг в очень удрученном состоянии: недавно рассталась с любимым человеком. Но, изменив во время медитаций эмоциональное состояние, она довольно быстро забыла о



Анна с автором активной «Кали-медитации» Танит Поповой



С создателем «Пере-прошивки» Дмитрием Харой

прежних токсичных отношениях, нашла нового мужчину и сыграла свадьбу. А ведь депрессия после расставания могла длиться месяцами и годами! Другой девушке, прошедшей «Пере-прошивку» в августе прошлого года, в апреле поставили диагноз «Рак». А уже в сентябре она сдала новые анализы, которые не обнаружили признаков онкологии в организме! «И это закономерно, - говорит Анна. - **Онкология в значительной степени развивается из-за того, что человек очень долго держит в себе чувства вины и стыда. Во время активных медитаций все негативные эмоции выплескиваются, и человеку становится легче, в том числе, на физическом уровне.** Отдельно стоит отметить, что многие идут на различные виды динамических медитаций с конкретным запросом, и, как правило, получают на них ответы в своем подсознании.

Анна поделилась с «Alfa Жизньью» некоторыми упражнениями из активных медитаций, которые помогут поддерживать эмоциональную гигиену. К примеру, если вы не хотите ранить близких обидными словами, но не можете держать эмоции в себе и желаете намекнуть на свое отношение к происходящему, можно начать

говорить на выдуманном языке Джибберिश. Вы произносите набор бессмысленных звуков и тем самым выплескиваете негатив в экологичной юмористической форме.

Для выпуска агрессии, злости хорошо подойдет подушка: ее можно взять и со всей силы бить об пол. Также в этом случае стоит делать активные движения руками (как в боксе). Всхлипывающее дыхание (соединение особого дыхания и плача) хорошо прорабатывает диафрагму, которую мы очень часто зажимаем. Практика позволяет войти в медитативное состояние, выплеснуть наружу негативные эмоции. Особенно это полезно мужчинам, не разрешающим себе плакать. А различные гипоксические тренировки мозга (уменьшение поступления кислорода за счет задержек дыхания) хорошо нарабатывают новые нейронные связи, высвобождают скрытые ресурсы организма. Конечно, чтобы правильно выполнять эти и другие упражнения, лучше один раз прийти на ту же активную медитацию «Шодхан» и сразу ощутить эффект в теле.

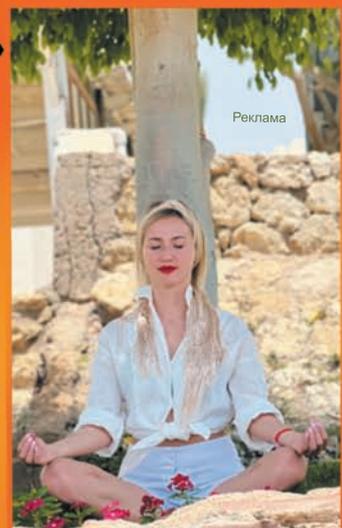
Регулярно занимаясь эмоциональной гигиеной, вы, по сути, становитесь хозяином своей жизни и приобретаете мощную защиту от всех негативных факторов, влияющих на

авторский тренинг Дмитрия Хара
ПЕРЕПРОШИВКА
7 - 9 апреля, г. Нижний Новгород

Тренер - Константин Балашов

«Пере-прошивка» – трехдневный тренинг, который меняет жизни! За 3 дня ты сможешь посмотреть на себя со стороны, понять причины происходящих с тобой событий, источник побед и поражений. Ты научишься создавать Мир вокруг себя таким, каким ты хочешь его видеть, сможешь превращать боль и дискомфорт в энергию для достижения своих целей!

Анна Яковлева - инструктор активной медитации «Шодхан» (автор Дмитрий Хара) и «Кали-медитация» (автор Танит Попова);
- автор метода «Расстановочные динамические медитации»;
- автор активных медитаций «Чакровая тряска» (снимает психосоматические напряжения в теле и наполняет энергией);
- автор практики «Перерождение» (помогает перезаписать травм. опыт родов)



ALFA LOVE 2

КАК ПРОШЕЛ ВТОРОЙ НИЖЕГОРОДСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ И ИЩУЩИХ СВОЮ ЛЮБОВЬ

12 февраля в ТЦ «Шоколад» сразу на 2 этажах прошел романтический и атмосферный фестиваль **ALFA LOVE 2**. С утра до позднего вечера гости торгового центра участвовали в мастер-классах, телесных практиках, трансформационных играх и других активностях (всего их было больше 30-ти), так или иначе связанных с межполовыми отношениями. Каждый участник мероприятия прожил свою мини-жизнь - яркую, насыщенную, наполненную полезными знаниями, знакомствами и приятным общением. Вряд ли еще где-то в нашем городе тема любви, отношений, прокачки женственности и мужественности раскрывалась так же широко и многогранно - в одном месте и в одно время. А кто-то на Alfa Love даже нашел свою вторую половину.



ALFA LOVE
Фестиваль для влюбленных и ищущих свою любовь

Зона т-игр, расположенная у центрального эскалатора ТЦ «Шоколад»

Мастер-класс специалиста по кинетическому имиджу **Анны Былушкиной**

Ведущий **Артур Чичикин**

Торжественное зачитывание **ALFA-посланий**

ФОТО: Екатерина Учуватова, Олег Братухин ВИДЕО: В группе vk.com/alfalovenn

«Раньше мы уже проводили фестиваль в крупных торговых центрах, но это была ограниченная территория в рамках одного этажа. Здесь же активности проходили сразу на нескольких этажах, и, по сути, получилось событие с элементами реалити-шоу: обычные посетители ТЦ «Шоколад» могли наблюдать, что творилось на разных локациях, - рассказывает один из организаторов Alfa Love 2, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - Мы опасались, что это как-то помешает проведению тренингов, но, к счастью, сторонние наблюдатели были преимущественно погружены в собственные дела, а звукоизоляция на всех площадках была отличной. Еще организаторам пришлось немало потрудиться, чтобы наполнить абсолютно пустые пространства мебелью, техникой и декоративными элементами: это был вызов нового уровня для нас, и мы великолепно справились. Не помешала в проведении фестиваля и соцсеть «ВКонтакте», которая, как и в прошлом году, блокировала группу (основной интернет-ресурс Alfa Love), срезала просмотры из-за того, что в ней якобы содержатся материалы «18+». До нас дошло достаточно много людей, и мероприятие прошло на одном дыхании! Снова мы удивили скептиков, считавших, что по теме отношений невозможно сделать по-настоящему разнообразную и интересную программу на 9 часов: на ALFA LOVE, как и на Alfa Life Fest, 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». 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). Серебряный носили те, кто находится в некоторой неопределенности в сфере отношений, или для кого они не имеют чересчур важного значения, кто сильно не ищет новых знакомств, но при этом не отказывается от них, 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, нижегородские мужчины, не попавшие на фестиваль, упустили многое: в ТЦ «Шоколад» было просто невероятное количество красивых и интересных девушек с зелеными браслетами!!! К сожалению, уже по традиции, представителей сильного пола было в несколько раз меньше, чем леди. Все мастер-классы фестиваля условно были разделены на 4 блока: «Для мужчин», «Для женщин» (то есть прокачка женских и мужских качеств - 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, актуальные для тех, кто в данный момент находится в отношениях. Например, крайне полезным для пар был мастер-класс «Якорение в любви» от одного из самых популярных тренеров Alfa-фестивалей

Елены Романовой. Участники узнали, как оставаться желанным для второй половины даже спустя годы, какими способами можно соблазнять, провоцировать, носить голову и в целом вывести свои отношения на новый уровень. Логичным продолжением данного мастер-класса стал тренинг еще одного хедлайнера Alfa Love 2 - сексолога **Анны Хвалевой**. Она поделилась секретами, как добавить новые эмоции в отношения, разжечь страсть, правильно говорить партнеру о своих желаниях и т.д. Гости этого МК поучаствовали в очень интересных практиках на сближение. На мастер-классе психолога **Марии Киселевой** говорилось о том, как можно улучшить отношения, поработав со своим внутренним состоянием: в частности, были показаны техники из Тета-Хиллинга. На МК **Ирины Боковой** у участников была отличная возможность в рамках расстановочных сессий разыграть повторяющиеся ситуации, которые происходят в их жизни, взглянуть на них под новым углом. Много секретов по управлению отношениями должна была рассказать коуч из Москвы **Анастасия Петрова**, но, к сожалению, до Нижнего она так и не доехала: Анастасия обещала обязательно выступить в следующий раз! Целый ряд мастер-классов был посвящен раскрытию женственности. Так, психолог **Ольга Вихарева** рассказала, как девушкам можно увеличить уровень своей энергии с помощью... любви к себе. **Елизавета Котова** делилась опытом решения одной из самых актуальных проблем современных женщин - как совместить семейное счастье и любимое дело. **Ярослава**



Мастер-класс «Близость в отношениях»

Мастер-класс «Интегральное рисование»

МК «Гвозди + Тантра»



Выступление музыкального проекта «Отражение» (Юрий Павлов и Илья Боряев) в начале фестиваля

Мастер-класс психолога и сексолога Анны Хвалеевой

Мастер-класс «Парная йога» в зоне телесных практик

Организаторы Alfa Love 2 Людмила Мульгинова и Олег Братухин рядом с главным местом встреч фестиваля

Любшина и ее коллеги провели ряд практик, помогающих представительницам прекрасного пола стать магнитом и источником вдохновения для мужчин. Раскрытию женственности были посвящены и трансформационные игры «Сексуальность - энергия жизни», «Сад души», «Я рада тебе». Также в игровой зоне были представлены «Лила», «Секс, деньги, любовь», «Live & Love», «Самосаботаж», и состоялась всероссийская премьера Т-игры Натальи Моисеевой «Правда о любви».

Были мастер-классы, посвященные довольно тяжелым темам, о которых не принято говорить открыто. Один из лучших регрессологов России Валентина Полякова провела МК «Закончили ты отношения». Он был для тех, кто в глубине души до сих пор не может отпустить человека, с которым произошло расставание, а также тех, кто находится в состоянии неопределенности - никак не решается на судьбоносный шаг по изменению жизни. А приболевшая Мария Дроздова должна была рассказать о том, почему происходят измены.

На мастер-классе Марии Моторкиной участники под новым углом смогли посмотреть на то, как они обычно строят общение с представителями противоположного пола, и узнали секреты по улучшению коммуникации. На тренинге парфюмерных стилистов Ольги Гут и Натальи Садович можно было не только вкусить ароматы лучших духов и узнать, как сводить с ума представителей противоположного пола с помощью парфюма, но и выиграть флаконы из частной коллекции спикеров. Юлия Татарчук объясняла, как пользоваться нумерологической концепцией «Матрица Судьбы», как вычислить по дате рождения так называемый «Канал отношений». Наталья Бизи

провела для обладателей зеленых браслетов одну из самых популярных настольных игр в мире - «Кодовые имена». Представители студии социальных танцев MamboJazz обучали участников азам страстной кубинской сальсы. Арт-терапевт Дарья Кокорева провела МК по интегральной графике: собравшиеся, по сути, воплощали карандашами на бумаге свои мечты в сфере отношений. Особый интерес вызвал мастер-класс «Скрытые сексуальные сигналы» от единственного в Нижнем Новгороде эксперта по кинетическому имиджу Анны Былушкиной. Участники узнали, по каким жестам и позам можно распознать, что ты интересен представителю противоположного пола, и как, в свою очередь, увеличить привлекательность в чужих глазах. Пожалуй, самым увлекательным моментом МК был следующий: тренер записала на видео хаотично передвигающихся по залу людей, а потом все вместе на большом экране смотрели и анализировали заснятое. Было много открытий о самих себе и моментов, вызывающих смех!

Зона телесных практик на Alfa Love 2 была очень просторной и уютной, давала много возможностей тренерам по организации своих МК. Были практики с психологическим уклоном. Например, телесно-ориентированный терапевт Ольга Худякова давала участникам упражнения, в которых нужно было, помимо прочего, проявить агрессию, дать отпор партнеру. Психолог Татьяна Скворцова посвятила свой МК гармонизации двух составляющих в жизни пары - сердечности и сексуальности (очень часто в отношениях одно приводит к жертве другому). На мастер-классах Натальи Кирилловой и Александра Лазарева по парной йоге и акройоге участники смогли не

только вступить в приятное взаимодействие с партнерами, но и проработать свои мышцы, открыть новые возможности своего тела. А еще в этой зоне проходили две тантрические практики. Первая - традиционная, от одного из ведущих нижегородских тренеров по данному направлению Нины Ухановой. Вторая - необычная, совмещенная со стоянием на гвоздях, от мастера садху Дмитрия Червякова.

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. За лучшее ALFA-послание в этот раз были вручены призы: их получил человек, нашедший время сочинить целую «поэму». Еще гостей фестиваля порадовали аниматоры от торгового центра «Шоколад»: мишка и девушка в историческом платье дарили всем шариксердечки и отличное настроение! Также в этот насыщенный день ведущим Артуром Чичикуным было разыграно рекордное количество призов (больше 60-ти) - от сертификатов в салон красоты и батутный парк до билетов в Love Cinema и сертификатов от Love Pizza.

Третий Alfa Love пройдет через год: думаем, вы теперь знаете, как лучше всего провести следующий День Влюбленных! А тех, кто не хочет ждать так долго, приглашаем уже 9 апреля на фестиваль здоровья и телесных практик ALFA ЗОЖ 3 (подробности в группе vk.com/alfazozh).

BE BEAUTY
studio

пространство красоты
в центре города

Цени время!

Услуга «6 рук»:
маникюр, педикюр,
наращивание ресниц
одновременно!

Маникюр
с покрытием
гель-лак

Оформление
бровей

Наращивание,
ламинирование
ресниц

Реклама

Екатерина Лисина

Наталья Моисеева

Олег Братухин

Один из вопросов квиза

Т-игра «Я рада тебе»

ВЕЧЕРИНКА С Т-ИГРАМИ «ТВОЙ ХОД»

Вопрос 3
Этот пещер, часто попадающий в хит-парады журнала «Алфа Жизнь», является автором одного из гимнов Нока Молы, но основную известность ему принесла песня про другой напиток. Назовите пещеру!

Вечерних мероприятий небольшого формата (на несколько часов и на несколько десятков человек) в городе сегодня проводится очень много. Но вечеринки с трансформационными играми «Твой Ход» выделяются среди большинства насыщенностью, разнообразием и очень теплой атмосферой. Гвоздь программы - сами Т-игры, во время которых участники получают ценные инсайты, ответы на давно волнующие вопросы. Также в первой части мероприятия проходит нетворкинг (каждый раз - в разном формате), во время которого гости знакомятся друг с другом, обретают полезные контакты. В третьей части вечеринки сидящие за игровыми столами участники становятся командами и играют в увлекательный интеллектуальный приз. Во время него интернетом пользоваться нельзя, зато подсказки есть в выпусках журнала «Alfa Жизнь», подаренных каждому. В конце победители награждаются множеством призов от партнеров, а остальные так же имеют шанс что-то выиграть в розыгрыше подарков. Следите за ближайшими вечеринками «Твой Ход» в группе vk.com/hodparty.

В современном мире очень много стресса и напряжения. Значительная часть людей просто не успевает расслабляться, восстанавливаться. Это сказывается буквально на всех сферах жизни, от здоровья до отношений с близкими. А ведь наш организм невероятно умный: если дать ему хороший отдых, он начинает сам себя чинить от любых недугов. Отдохнув от «шума головы», мы обретаем способность четко и ясно мыслить, начинаем по-другому воспринимать повседневность. Сегодня практик для физической и эмоциональной релаксации становится все больше. И особое место среди них занимают Мнуши - техника, разработанная создателем системы релаксологии Алексеем Шкипером. Внешне практика в перчатках выглядит довольно просто, но она способна очень быстро улучшить внутреннее состояние человека, дать необходимый ему ресурс, а на длинной дистанции Мнуши помогают радикально преобразить жизнь.

Как подчеркивает Алексей Шкипер, релаксология - это не о массаже, не об «обнимашках» и, тем более, не о ленивом времяпрепровождении. Это о глубокой внутренней медитации, которая происходит благодаря помощи специалиста. Умело проведенный сеанс глубокого расслабления по тактильной методике «Мнуши» открывает человеку доступ к новым ресурсам для самоисцеления и реализации. Специалист помогает выгрузить эмоциональный «мусор» из тела (остаточные физические и умственные напряжения после проживания различных эмоций). Приходит ощущение равновесия и благополучия, что положительно влияет на качество жизни.

С-тактильная нейрорелаксация в одежде «Мнуши» подразумевает социальные (поддерживающие, успокаивающие) прикосновения из состояния внимания и принятия, а также медленные поглаживания. Нейрорелаксация успокаивающе воздействует на базовые системы мозга (лимбическую и рептильную). За время сессии ведущий помогает расслабить очень глубокие мышечные слои, дать телу принимающего

16+ Для тех, кто хочет быть красивым, энергичным и здоровым, как минимум, до 100 лет!

9 апреля
воскресенье
11:00 - 20:30

ALFA 30Ж

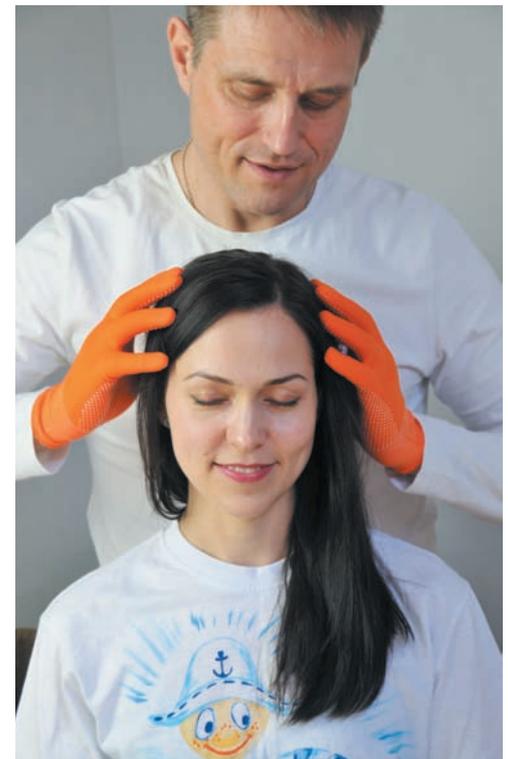
Фестиваль здоровья и телесных практик

Десятки 30Ж-активностей за 1 день!

Энергетические практики
Йога, танцы
Фитнес
Здоровое питание
Продление молодости
Массаж
Похудение
Психология здоровья

СТОИМОСТЬ БИЛЕТОВ
До 8.03 - 1000 р.
До 15.03 - 1100 р.
До 25.03 - 1200 р.
В день ALFA 30Ж - 1500 р.

vk.com/alfazozh
БРОНИРОВАНИЕ БИЛЕТОВ В ГРУППЕ И ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-983-577-51-15





МНУШИ

РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ



возможность ощутить покой, легкость, радость и тем самым - снять излишнюю тревожность. Когда человек чувствует себя хорошо, мозг синтезирует «гормоны удовольствия» (дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфин, мелатонин). Принимающий ощущает приятное присутствие в моменте, расслабляется, перезагружает сознание.

Сегодня специалисты по технике «Мнуши» работают во многих странах мира, от Франции до США. А создана практика была Алексеем Шкипером в 2012 году - на основе изученных оздоровительных техник, которые уравновешивают внутреннее состояние человека (различные виды массажа, аутогенные тренировки, дыхательные гимнастики и т.д.). «Сперва я влюбился в восточные массажи и ориентальные техники - всякие бамбуковые венчики, тайские массажи, ребозо, пеленание, - вспоминает Алексей. - Потом понял, что мне из этого «молока» нравятся «сливки» - послевкусие. Это состояние, когда уже все закончилось, и ты лежишь в таком космосе, что аж тело гудит, и приходят некие осознания о том, кто ты и что хочешь на самом деле. Со временем родилось слово «Релаксология». Это система практик, помогающих человеку ощутить то самое послевкусие - глубочайшую релаксацию».

От классического массажа Мнуши выгодно отличаются тем, что можно не опасаться болевых ощущений и не испытывать неловкость, находясь на сеансе без верхней одежды. Практика выполняется в перчатках (для плавного скольжения по ткани), что делает процесс еще более комфортным. Медленные, аккуратные прикосновения релаксолога во время сессии Алексей называет эмоциональными, потому что они вызывают эмоции. Профессиональный релаксолог прикасается так, что тело начинает словно растекаться, таять, а значит - доверять. Но Мнуши - это не столько сами прикосновения, сколько особенный подход к сессии, которая способна творить чудеса с сознанием и телом за очень короткое время. Удовольствие здесь получают одновременно и проводник, и принимающий.

Всем здоровым людям Мнуши рекомендуются как очень доступный и приятный способ не накапливать стресс, напряжение и усталость,

а также восполнить дефицит тактильного контакта. Они помогут восстановиться после нервного дня, подготовиться к экзаменам, тяжелым переговорам. А вообще Мнуши - это целая философия. Регулярная практика формирует новый взгляд на отношение к себе, жизни, взаимоотношения с окружающими. Так, Мнуши позволяют в любой момент без слов оказать поддержку и внимание, выразить благодарность и любовь своим близким. И это способствует улучшению эмоционального климата в семье: часто возвращается взаимное доверие, которое было утрачено давным-давно.

Историй, подтверждающих, что Мнуши позволяют не только снять текущее напряжение, но и кардинально изменить жизнь, очень много. Вот, к примеру, один из эмоциональных отзывов от девушки Ольги: «До знакомства с Мнушами я была зажатой, закомплексованной, совершенно не понимала себя, не слышала свои ощущения в теле... Мне кажется, что меня бы уже не было в живых, если бы я не пришла в телеску, не получила правильных прикосновений и не научилась их давать, так как была в тяжелой депрессии. Теперь я довольна жизнью на 100%, осознала свои желания, люблю себя и людей, чувствую много энергии, вкус к жизни. Конечно, дело не только во Мнушах, но пуском к таким изменениям был именно сеанс мягких любящих прикосновений».

Многие делятся, что забыли, что такое эмоциональное выгорание, приобрели уверенность, стали более осознанно относиться к происходящему в жизни, избавились от «тараканов» в голове, которые в кабинете психолога часто прорабатываются годами, справились с достаточно серьезными заболеваниями. Очень распространенный положительный эффект - изменения отношения со стороны близких, в том числе второй половины: доверия, любви, нежности и, конечно, приятных прикосновений в паре становится значительно больше. Люди, давно практикующие стандартный массаж, отмечали, что после знакомства с Мнушами стали воспринимать работу с телом клиента как таинство: теперь они стараются прикасаться так, чтобы человек почувствовал себя ценным, любимым, окутанным заботой.

А те, кто решил обучиться на релаксолога

(среди них есть и банкиры, и юристы, и специалисты IT-сферы...), отмечают, что обрели, наконец, долгожданную независимость и дело своей мечты: ты приносишь пользу людям, сам испытываешь много удовольствия от процесса, да еще и получаешь за это деньги! Если вы тоже хотите профессионально (или для себя) практиковать Мнуши, то можете пройти обучение в Школе Релаксологии Алексея Шкипера. Есть как онлайн, так и оффлайн программы. Подробная информация о ежемесячных курсах на сайте mnushi.ru/raspisanie



Интересно прямо сейчас попробовать сделать Мнуши? Тогда переходите по ссылке mnushi.ru/online-school (или отсканируйте qr-код) и запишитесь под бесплатный видеоролик!



Школа Релаксологии – это дружное сообщество увлеченных людей России и зарубежья! В этом году мы проводим уже третий фестиваль «Релаксология для отношений»: он пройдет 10-18 июня в Сочи. Поехали с нами! Подробности по ссылке mnushi.ru/festival (или отсканируйте этот qr-код). Обнимаем! t.me/mnushi vk.com/mrmassage

КИНЕТИЧЕСКИЙ ИМИДЖ

ЧТО НАШЕ ТЕЛО ГОВОРИТ ОКРУЖАЮЩИМ, ВОПРЕКИ НАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ?



Первое впечатление о человеке создается комбинацией общеизвестных факторов: внешний вид, парфюм, речь... Но задумывались ли вы о том, насколько важны движения, жесты, силуэт? А ведь именно они, как доказали ученые, в первую очередь считываются подсознанием! Вполне вероятно, что когда-то в вашей жизни важные переговоры или знакомство с понравившимся человеком закончились неудачей, как раз, из-за отталкивающего, «снижающего статус» положения тела или походки. Хорошая новость в том, что со своей кинетикой можно работать – менять, совершенствовать.

Оно вышло из имиджологии, основано на исследованиях многих специалистов, анализирующих психологический подтекст движений и поз. Наш эксперт работает по системе Валентина Шишкина, создателя метода видеоанализа кинетического имиджа: видеосъемка фиксирует движения и позы человека в типичной или стрессовой ситуации, далее разбираются его кинетические особенности, месседж, который считывается на уровне подсознания, а затем даются конкрет-

кто-то входил в пещеру (жилище), то, в первую очередь, обитатели видели силуэт. **Рептильная зона мозга оценивала этот силуэт по четырем параметрам: «свой» это или «чужой», опасный или не опасный, мужчина или женщина, а также оценивался статус человека: низкоранговый, среднеранговый или вожак...** Такая система распознавания по кинетике заложена в нас на генетическом уровне, и она работает вне зависимости от наших мыслей. **Поэтому знаменитую поговорку «Встречают по одежке, провожают по уму» я бы переделала на «Встречают по силуэту...».**

Ряд научных экспериментов показали, что позы человека значительно влияют даже на физические процессы в организме (а они неразрывно связаны с психологическими). Так, однажды участники исследования разделили на две группы. Первые должны были две минуты сидеть в «позе хозяина» (вальжно облокотившись рукой на спинку кресла), а вторые – в согнутом положении проигравшего. В результате, было зафиксировано, что у первых подскочил уровень гормона уверенности тестостерона, а у вторых – гормона стресса кортизола. А ведь они сидели всего несколько минут!

«Значительная часть индивидуальных кинетических привычек достается нам от родителей», – отмечает Анна. – **Если внимательно посмотреть семейные фотографии, то можно разглядеть много общих черт у членов семьи** (наклон головы, положение рук, направление корпуса...). Часто по положению тела хорошо заметно, с кем из родственников ребенок проводит больше всего времени. Знаю случаи, когда внуки копировали в повседневной жизни даже хромоту у бабушки. Лично наблюдала уже взрослую пару мать-дочь, у которых одинаково ярко проявлялась тряска рук во время общения... Хочется, чтобы люди задумались о том, что они транслируют своим телом, ведь это влияет не только на их жизнь, но и на будущие поколения их рода.

ЗАНИМАЙТЕ БОЛЬШЕ МЕСТА В ПРОСТРАНСТВЕ!

Язык тела отличается от слов тем, что им гораздо сложнее обмануть. Поэтому, к примеру, важные переговоры стоит обязательно

НЕОКОРТЕКС

МЫСЛИ, АНАЛИЗ

ЛИМБИЧЕСКИЙ МОЗГ

ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА

РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ

ИНСТИНКТЫ:
ВЫЖИТЬ, РАЗМНОЖИТЬСЯ



Единственный в Нижнем Новгороде сертифицированный эксперт по кинетическому имиджу, коуч ICF, тренер по невербальным коммуникациям и эмоциональному интеллекту Анна Былушкина рассказала «Alfa Жизнь» о том, какую информацию транслируют определенные положения человеческого тела, какие движения негативно влияют на производимое нами впечатление и какие кинетические привычки стоит развивать, чтобы поднять свой статус, стать привлекательнее в глазах окружающих и, по сути, изменить качество жизни.

ВСТРЕЧАЮТ НЕ ПО ОДЕЖКЕ, А ПО СИЛУЭТУ

Понятие «кинетический имидж» вошло в обиход совсем недавно. В России работает всего несколько десятков экспертов по данному направ-

ные рекомендации, упражнения для улучшения имиджа. Корреспондент «Alfa Жизнь» посмотрел вместе с Анной целый ряд роликов и лично убедился – **КАК МНОГО ИНФОРМАЦИИ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ТЕЛО ЗА КАКИЕ-ТО 20 СЕКУНД.**

Почему современному человеку крайне важно следить за своим кинетическим имиджем? Здесь стоит окунуться в историю – на сотни тысяч лет назад. Известно, что наш мозг можно условно разделить на 3 составляющие – рептильную, лимбическую и неокортекс. Если говорить простыми словами, первая отвечает за инстинкты, свойственные большинству животных – выживание и размножение, вторая – за эмоции и чувства, а третья – за мышление. «Рептильный мозг – самый древний. Когда неокортекса еще не существовало, люди не умели общаться с помощью слов. Они вступали в коммуникацию с помощью первой сигнальной системы – жестами и позами, – говорит Анна. – Когда, к примеру,

проводить живую: вы узнаете гораздо больше о партнере, его истинных способностях и намерениях. И здесь вовсе не нужно быть экспертом по расшифровке кинетики: рептильная часть мозга сама отфильтрует телесные сигналы.

Какую информацию транслируют наши жесты и позы? Например, они могут выдать неуверенность, волнение. **Если человек сжал плечи, тербит пуговицу на рубашке, крутит шариковую ручку или кольцо на пальце, кусает губы, то он явно чувствует себя некомфортно.** То, как мы обычно ведем себя в стрессовых ситуациях, можно понять по взаимодействию с окружающим пространством, предметами. Бывает, что человек словно стремится занять как можно меньше места, не может даже чуть-чуть подвинуть стул, чтобы было удобнее сидеть. Это свидетельствует о низкой адаптации к стрессу. А если вы зайдете в кабинет, попросите заменить стул, потому что он вам не нравится, разложите свои вещи по всей ширине стола, то это будет говорить окружающим о чрезмерной уверенности, вашем высоком статусе (хотя, конечно, здесь не стоит перебарщивать). То есть, если вы хотите выглядеть более авторитетно, то занимайте в пространстве как можно больше места (например, в сидячем положении углы в коленях должны быть не острыми, а почти прямыми). Конечно, много баллов к вашему «рангу» добавляют прямая осанка, расправленные плечи, уверенные движения. **Чем более высокий статус вы демонстрируете своей кинетикой, тем больше возможностей открывается перед вами во всех сферах жизни.**

Сразу возникает вопрос: «А не сойдешь ли

ты с ума и не потеряешь ли удовольствие от жизни, если будешь постоянно контролировать позы, жесты, движения?». Смысл тут в том, чтобы довести «кинетику уверенности» до автоматизма. Постепенно в мозге будут выстраиваться новые нейронные связи, и правильные движения войдут в привычку: почти без вашего сознательного участия тело станет само формировать позитивный кинетический имидж. **«Примерно 100 повторений формируют привычку, около 1000 – навык, а после 5000 раз будете красиво и невозмутимо стоять, даже если в нескольких сантиметрах от вас упадет кирпич», - вдохновляет Анна.**

КИНЕТИКА И МЕЖПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Специалисты по кинетическому имиджу выделяют три наиболее ярко выраженные группы жестов, отличающихся от нейтральных.

Первая – это адаптеры, воспроизводимые в стрессовых ситуациях (они упомянуты выше). Вторая – конфликтогены. Они свидетельствуют о неприятии, отчуждении, агрессии, нежелании наладить диалог. Это, прежде всего, острые, режущие, вертикальные движения руками, выдвинутый вперед лоб. От людей с такой кинетикой хочется держаться подальше, либо, наоборот, возникает желание открыто выяснить отношения, поспорить, перевести конфликт в горячую фазу.

Третья группа – скрытые сексуальные сигналы, свойственные, в первую очередь, женщинам. Многие проявляют их ни к месту и чересчур явно. Большинство таких сигналов объединяет то, что происходит своего рода имитация сек-

суального контакта: проведение пальцами по трубочке в стакане с напитком, приоткрытый рот, поглаживание запястий, характерное обхватывание бутылки с водой, стремление обнажить какие-то части тела и т.д. **Если мужчина видит такую женщину рядом, ему стоит проявить инициативу: шансы на романтическое приключение очень высокие!**

Но, по словам Анны, у женщин, привыкших слишком открыто выражать сексуальность, меньше шансов построить отношения с «высокоранговым» мужчиной (то есть максимально уверенным, успешным, красивым, умным, твердо стоящим на ногах). Почему? **Явные сексуальные сигналы притягивают всех подряд, и вероятность, что рядом окажется «низкоранговый самец», наиболее высока.** А вот если женщина будет транслировать сообщение «Любоваться можно, трогать – нельзя», если от нее будут исходить интеллектуальные, едва заметные сексуальные сигналы, то это отпугнет большинство низкостатусных кавалеров. Только самых уверенных и сильных мужчин будет привлекать эта леди.

Кстати, в деловой сфере явная демонстрация сексуальности тоже может навредить. **«Если вы девушка и работаете на женскую аудиторию, то ваши сексуальные сигналы вызывают у большинства раздражение, чувство конкуренции», - говорит Анна.** – Это же касается и случаев, когда вы продаете какую-то услугу семейной паре (допустим, тур за границу): мужу, конечно, понравится ваше кокетство, но, вероятно, жена начнет его всячески отговаривать от покупки». →

АННА БЫЛУШКИНА

Эксперт по кинетическому имиджу
и невербальным коммуникациям

Мастер-классы и тренинги по кинетическому имиджу:

- Управление впечатлением
- Кинетика в бизнесе
- Джентльменские игры
- Элегантная женственность
- Скрытые сексуальные сигналы

Трансформационная игра «Сила кинетики»

Индивидуальные занятия:

- кинетический имидж личности;
- развитие личного бренда;
- подготовка к публичным выступлениям и самопрезентации, в том числе в онлайн-формате;
- подготовка к переговорам и собеседованиям

Корпоративные тренинги:

- обучение персонала невербальным коммуникациям в сфере продаж товаров и услуг;
- повышение качества сервиса в ресторанах, гостиницах, салонах красоты

Повышу стоимость
и статус Ваших
движений!



У современных женщин (особенно у бизнесвумен) встречаются и другие распространенные кинетические особенности: жесткий каркас, резкие движения, брутальная походка, свойственные сильному полу. Мужчин это отталкивает: на подсознании они воспринимают такую даму как «братана» или соперника. **Мужеподобные женщины часто остаются одни, либо соглашаются на слабых «самцов».** К счастью, практика специалистов по кинетическому имиджу доказывает, что женственным позам и движениям можно научиться довольно быстро.

Какие кинетические паттерны мужчин отталкивают женщин? Во-первых, женоподобные жесты, походка. Хороший маркер – то,

как мужчина держит микрофон: если у него слабая кисть с изгибом в запястье – это по-женски. На подсознательном уровне слабому полу нужен сильный самец, способный стать опорой, защитить семью. Также женщин отталкивают агрессоры, активно демонстрирующие жесты-конфликтогены: они вызывают чувство опасности.

КИНЕТИКА В ДЕЛОВОЙ СФЕРЕ

В продажах и переговорах, пожалуй, самое главное – показать клиенту или партнеру, что ты «свой», а не «чужой». Если вы хотите эффективно взаимодействовать с большинством людей (а не только с теми, кто нравится), нужно проявлять и развивать кинетическую гибкость – использовать в разных ситуациях разные жесты и позы. Если вам предстоит впервые увидеться с каким-то человеком (партнером, работодателем), не поленитесь заглянуть в интернет, посмотреть фото, чтобы понять его типаж. **Если это жесткая, властная личность, то и вы должны показать свою уверенность, силу, статус: сидите в кресле как хозяин жизни, говорите по фактам. А если высокую должность занимает мягкий, не совсем уверенный человек, то перед ним лучше не демонстрировать свою силу, чтобы он не воспринял это как сигнал давления, конкуренции.** Надо показать себя максимально естественным, человеческим (хотя в каких-то ситуациях выгоднее будет, наоборот, продавить свое).

Чтобы сонастроиться с клиентом, нужно продемонстрировать открытые позы, смотреть в глаза, исключить жесты-конфликтогены. Очень важно держать примерно такой же темп речи, как у собеседника. Вспомните, как вы приходили в какую-то организацию, бодро задавали сотруднику вопрос, а тот очень вяло и медленно отвечал. Наверняка у вас сразу возникало желание прекратить общение: рептильная часть мозга считывала, что это «чужой», а не «свой».

И еще лайфхак: «включайте» свою статусность с первого шага в здание, где назначена важная встреча, транслируйте уверенность всем окружающим (в фойе, коридорах и т.д.). Показательный случай произошел с одной из клиенток Анны. Оказавшись в кабинете у высокого должностного лица, она увидела большой экран. На нем транслировалось изображение с камер, следивших за теми, кто сидел в коридоре и ждал аудиенцию. То есть он составлял впечатление о людях заранее. Женщина знала, что статус нужно «включать» уже после выхода из машины, поэтому ей удалось понравиться собеседнику. Результат – заключение контракта.

За плечами Анны Былушкиной много успешных кейсов, когда изменение кинетических привычек приводило к увеличению дохода. **Так, после обучения работников сети зоомагазинов прибыль по всем категориям товаров (лакомства, корм, амуниция) выросла на 30%!** В фитнес-клубе, где наш эксперт проводил тренинги, заметно улучшилось взаимодействие сотрудников с клиентами. Один спикер, вооруженный кинетическими лайфхаками, через небольшой промежуток времени стал востребован у более статусной публики, чем было до этого... Но, пожалуй, самый популярный запрос исходит от женщин-руководителей: они хотят найти баланс между поддержанием управленческой жесткости и женственностью.

НЕ СЛУЖИТЕ ВЕЩАМ!

Универсальные кинетические правила, подходящие для всех и почти во всех ситуациях – улыбка, поддержание осанки, открытые кисти рук: все это располагает, сближает. То, от чего однозначно рекомендуется отказаться – суета, жесты-адаптеры, жесты-конфликтогены.

А еще следует избавиться от такой привычки, которая в кинетической имиджологии называется «служением процессу» (то есть предметам, вещам, пространству). Сегодня самый распространенный пример такого служения – взаимоотношение людей со смартфонами. Все мы ежедневно наблюдаем на улице, в транспорте, во время тех или иных мероприятий, как люди сгибаются в три погибели, что-то рассматривая или набирая сообщение, не могут оторвать взгляд от экрана. Такое ощущение, что это не они владельцы гаджета, а устройство владеет ими. К тому же, такая привычка приводит к физическим нарушениям в области шеи (а это один из главных энергетических центров организма). Когда мы наклоняемся к стакану с соком, а не подносим его ко рту – это тоже, по сути, обслуживание вещи, подстройка под нее. Все это снижает наш статус. Взаимодействовать одновременно и с предметом, и с собеседником вполне реально. Например, когда вам нужно отодвинуть стул от стола, чтобы сесть, сосредоточьтесь внимание не на стуле, а на человеке, который рядом. А действия со стулом можно контролировать и периферическим зрением.

Что же касается детей, то специалисты по кинетическому имиджу с ними не работают (их нейронные связи еще не стабильны). Обучение проходят родители, желающие сформировать у ребенка полезные кинетические привычки. А в богатых семьях уже сегодня тренируют нянь, ведь, как мы писали выше, детям свойственно копировать взрослых, находящихся рядом. Детям важно давать позитивный кинетический пример хотя бы потому, что это уменьшит шансы стать жертвой буллинга в школе. Над зажатым, «съежившимся» одноклассником ровесников будет инстинктивно тянуть поиздеваться.

Начало

ЧИТАЕМ ПО ФОТО!



Определите по позам и жестам, кто главный в семье императора



Определите по силуэту возраст, характер человека



Какие скрытые сексуальные сигналы подает девушка на картине К. Разумова?



Как вы думаете, с кем дети в семье Сергея Жукова проводят больше времени

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



ОТКАЗ ОТ ПИЩИ, СОДЕРЖАЩЕЙ ГЛЮТЕН: ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ОСОЗНАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Наверняка вы не раз замечали в магазинах продукты, на упаковке которых написано «Содержит следы глютена» или, наоборот, «Без глютена». Что это за компонент, и почему ему уделяется такое внимание? Не преувеличены ли страхи из-за его вредности? И как меняется жизнь после отказа от глютеносодержащих продуктов? Об этом «Альфа Жизнь» узнала у врача-диетолога, педиатра, кардиолога, специалиста по психосоматике Марии Бердниковой.

«Глютен - это один из компонентов белка, содержащегося в большом количестве в злаковых растениях, прежде всего, в пшенице. Серьезный вред он наносит людям с определенными генетическими особенностями (для социума - это совсем небольшой процент). Их кишечник не может нормально усваивать глютеносодержащие продукты, что вызывает широкий спектр симптомов, сбоев в организме. Данное явление носит название «Первичная непереносимость глютена» (болезнь еще именуется целиакией), - говорит Мария. - Для остальных этот белковый элемент не представляет значительной опасности. Но есть более распространенное явление - вторичная непереносимость глютена. Да, с людьми не произойдет ничего особенного, если они позволят себе несколько вкусных булочек, но, если глютеновая пища становится повседневной нормой, то имеет место накопительный эффект: легкий дискомфорт, связанный с нарушениями микрофлоры кишечника, переходит в хронический».

Самая частая проблема, вызываемая избытком глютена в организме - вздутие живота из-за повышенного газообразования. Мария отмечает, что у значительной части людей, имеющих огромный живот, жировая прослойка не такая уж большая. Основной объем дают именно газы. Вот почему внушительный живот нередко имеют люди, которые употребляют пищу в совсем небольшом количестве. Также глютен вызывает перебои с аппетитом, что, в конечном итоге, приводит либо к сильному набору веса, либо к чрезмерному похудению. В различных проблемах с кишечником (вроде запоров) глютен так же играет свою роль. Понятно, что нарушения микрофлоры вызываются множеством факторов, от стресса и дефицита витаминов до неконтролируемого приема лекарственных средств. Но стоит ли им «помогать» наносить вред организму употреблением продуктов из

пшеницы в больших масштабах?

Глютен содержат все стандартные хлебобулочные изделия, подавляющая часть кондитерки, макароны, даже овсяная крупа... Неужели человеку нужно лишить себя стольких вкусовых удовольствий, чтобы быть более здоровым? Не обязательно! Есть много альтернатив, например, еда, изготовленная из кокосовой, гречневой, чечевичной муки. Безглютеновых тортов и конфет в магазинах с каждым годом становится все больше (просто изучайте состав продуктов на их этикетках!). Государство никак не регулирует продажу глютеносодержащих продуктов, так как на официальном уровне вред данного компонента белка не подтвержден. Но производители, ориентируясь на знающих людей, особо выделяют факт наличия или отсутствия глютена в своей продукции.

Конечно, возникает вопрос о цене. Логично, что полезная пища стоит дороже вредной, но, как замечает Мария, в последние годы стоимость продуктов, содержащих и не содержащих глютен, постепенно выравнивается (видимо, из-за сильно роста ассортимента последних). И в Нижнем Новгороде есть места, где можно приобрести доступные полезные продукты. Так, Мария часто совершает покупки в вегетарианском Bhajan Cafe и в его интернет-магазине

«Вкус жизни». Цены здесь социально - ориентированные, а качество мало в чем уступает более дорогим аналогам.

В практике Марии было много примеров, когда отказ от глютеновой пищи (конечно, в комплексе с

другой работой над собой) приводил не только к восстановлению здорового самочувствия, но и к изменениям в разных сферах. Так, однажды к ней обратилась женщина, вся жизнь которой шла под откос. Она имела проблемы с лишним весом, не могла контролировать свое поведение, очень боялась закончить жизнь в психиатрической клинике, как многие ее родственники. После исследования стало понятно, что вся ее внутренняя биохимия была в плачевном состоянии (а тело и психика связаны неразрывно), в частности ярко проявлялась пищевая непереносимость. После изменения пищевого поведения (в том числе, отказа от глютена), женщина радикально преобразилась и внутренне, и внешне, например, заметно сбросила вес (это частый побочный эффект выключения из рациона продуктов с глютеном). Сейчас она живет активной жизнью, нашла новую работу и новые отношения, переехала в другой город.

В целом, если вам важно состояние вашего тела и вы осознанно подходите к жизни, то новая полезная привычка - сокращение объема потребления глютена - внесет много позитивного в вашу повседневность! И, конечно, вы станете отличным примером для ваших близких, чье пищевое поведение так же может измениться.

Закажи полезные
блюда и продукты
в Bhajan Cafe

Широкий выбор
безглютенового питания!

Реклама

Скидка на первый заказ 30%
по промокоду: **BHAJAN**

Только через
приложение Broniboy
broniboy.ru



ALFA LIFE FEST 11:

КАК ПРОШЛО ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИИ?

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



ФОТО - Олег Братухин,
Екатерина Учватова

Акробатика
с Александром
Лазаревым

Команда мастеров
Ладания

«В последние годы в Нижнем проходит все больше мероприятий, связанных со сферой саморазвития. И чувствуется, что многие организаторы заимствуют целый ряд наших идей, подражают Alfa Life Fest, - делится один из организаторов ALF, редактор журнала «Alfa Жизнь NN» Олег Братухин. - С одной стороны, приятно, что мы кого-то вдохновляем и что растет количество осознанных людей, интересующихся психологией, познанием мира, личностным ростом. Единственное, что смущает - качество ивентов, похожих на нас. Ко многим из них вполне применимы слова «Прикольно», «Любопытно», «Неплохо», но лично мы всегда стремимся, чтобы все было «Восхитительно», «Невероятно», «Идеально», чтобы был вау-эффект. И многие из тех, кто у нас еще не был (или был давно), побывав на «любопытном» мероприятии, думают, что и у нас тоже просто «любопытно». К сожалению, качество не донесешь на словах - его надо чувствовать! На ALF оно, в первую очередь, достигается за счет скрупулезной работы с каждым тренингом. Мы не берем все подряд, а стараемся знакомить людей с чем-то по-настоящему новым, прогрессивным, эффективно решающим проблемы и меняющим жизнь. И всегда тесно взаимодействуем с тренерами по программе мастер-классов - стремимся сделать их еще интереснее и полезнее. Ну, и, конечно, Alfa Life

Fest - это про удобство и комфорт во многих отношениях».

Одним из главных приятных сюрпризов для участников ALF11 был крутой подарок, который мог получить абсолютно каждый (это помимо многочисленных призов, традиционно разыгрываемых в начале дня). Прямо на фестивале можно было записаться на отличный онлайн-курс по публичному выступлению от City Business School, а потом в спокойном режиме в течение месяца постигать секреты речи и поведения перед большой аудиторией. Еще один бонус к полезным знаниям и знакомствам - возможность попробовать разные вкусы натурального энергетического напитка E-ON. Он заряжал энергией с утра и до конца насыщенного дня, благодаря чему мастер-классы проходили еще более весело и позитивно.

Количество и разнообразие тренингов на ALF11 побило все предыдущие рекорды. Сфера здоровья была представлена группой мастеров Ладания, которые в течение дня смогли продемонстрировать уникальные массажные техники десяткам человек, сразу двумя кинезиологами - Артемом Морозом и Алексеем Буланихиным, нутрициологом Мариной Звоновой, рассказавшей о «волшебных» точках на теле человека, продлевающих молодость. За красоту отвечала тренер по фейсбилдингу Ирина Кулагина, которая

показала участникам упражнения, разглаживающие морщины на лице и шее. Омолодиться на ALF11 можно было даже звуком: весь день функционировала специальная локация, где мастер из города Сочи Павел Корчагин проводил сеанс с тибетскими чащами. Работала локация WebWellness, где с помощью уникального компьютерного оборудования люди получали огромный спектр информации о своем здоровье. В других точках площадки можно было пройти пульсовую диагностику, продегустировать полезные алтайские продукты, биогенную воду. А на локации «Аура-камера» гости наглядно изучали состояние собственного энергетического поля.

Можно долго перечислять и количество различных психологических направлений, техник, с которыми была возможность познакомиться на ALF. Так, Ольга Вихарева рассказывала об ошибках мышления, мешающих полноценно жить, и об особенностях когнитивно-поведенческой терапии. Дарья Бенга провела сеанс психодрамы: участники ее МК вступали во взаимодействие со своим внутренним критиком, который, как известно, очень часто нас тормозит, мешает добиваться желаемого. Специалист по регрессивному гипнозу Валентина Полякова показала собравшимся, как работает рефрейминг прошлых жизней. Светлана Данилова познакомила со свежей,



Холодильник E-ON,
заряжающий энергией

Павел Корчагин,
г. Сочи

Екатерина Вавилина,
тренер Мейнд Фитнес

Организаторы ALF: Олег Братухин,
Артур Чичикин и Людмила Мульгинова



но очень перспективной методикой повышения уровня энергетических ресурсов человека под названием «Голограммика». **Екатерина Вавилина** провела МК по развитию нейронов мозга - Майнд Фитнес. Участники проработали множество простых, но крайне полезных упражнений: функции мозга, как и мышцы, не статичны (они и развиваются, и увядают), поэтому их нужно обязательно тренировать в течение жизни. а лучше - выводить умственные способности на новый уровень (чем, собственно, и занимается данная технология).

Были на ALF11 и проверенные спикеры, частые гости ALFA-фестивалей, лидеры в своих направлениях. Психолог **Елена Романова** рассказывала о том, как соблазнять представителей противоположного пола с помощью голоса. Один из самых известных психотерапевтов Нижнего **Сергей Швачкин** поднял актуальнейшую тему - стрессоустойчивость в периоды социальных кризисов. А преподаватель ННГУ **Евгений Мишин** раскрыл секреты, как и зачем развивать психологическую гибкость.

Мастер-класс **Натальи Жаровой** стоило посетить хотя бы потому, что он увеличивал эффект от остальных тренингов фестиваля: назывался «Как начать новое и не «слиться». Участникам МК **Натальи Мишуковой** предоставлялась возможность познать себя через различные игровые техники. Парфюмерные стилисты **Ольга Гут** и **Наталья Садович** рассказали, как с помощью аромата духов влиять на производимое впечатление. **Анастасия Студнева** подняла интересную тему о том, как можно совмещать любовь к духовным практикам с общением с близкими, которые эту любовь не разделяют. **Александра Славичева** и ее команда показали нижегородцам, что такое быть по-настоящему женственными. Мастер-класс на тему женского эмоционального выгорания провели **Наталья Корниенко** и **Лидия Кутявина**. Они же сделали тренинг по арт-гармонизации. Другой МК, где нужно было рисовать, назывался «Нейромандала: 127 человек вашего Рода». На нем психолог **Вера Прошина** показала, как с помощью сочетания техник нейрографики и мандалотерапии сопри-

коснуться с поколениями своего рода, усилить с ними позитивную связь и взять от них мощные ресурсы для реализации желаний.

Прошло на ALF11 и несколько танцевальных практик. Представители школы пластики «**Айседора**» вместе с участниками исследовали эмоции через вибрационные движения. А преподаватели школы социальных танцев **MamboJazz** научили собравшихся азам

сальсы. Жизнь в зоне телесных практик так же протекла очень активно. Организатор фестиваля «Ананда» **Ольга Новожилова** провела практику «Тантра для жизни». Ее коллега **Нина Уханова** тоже отвечала за Тантру, но с уклоном в сторону финансов. Один из самых известных преподавателей йоги в Н.Новгороде **Николай Шименков** показал практические лайфхаки для повседневной жизни. Повышением частоты вибраций тела через телесные практики занимался **Алексей Чалов**. Создатель школы акробатической йоги «Акронавты» **Александр Лазарев** показал желающим целый ряд сумасшедших по красоте и внешней сложности упражнений, великолепно прокачивающих различные группы мышц. А инструктор активных медитаций **Анна Яковлева** провела уникальную авторскую практику «Чакровая тряска».

В зоне трансформационных игр было так много активностей, что для

перечисления каждой из них просто не хватит журнального места. Отметим только, что победителем ALF11 по результатам голосования гостей снова стала именно ведущая Т-игры. Это **Наталья Моисеева** («Как найти любимое дело», «Секс, деньги, любовь!»)

Следующий Alfa Life Fest пройдет в конце мая 2023 года. Следите за информацией в группе vk.com/alfalifest.



МИГИП
МОСКОВСКИЙ
ИНСТИТУТ ГЕШТАЛЬТА
И ПСИХОДРАМЫ

ОЧНАЯ ГРУППА
В НИЖНЕМ
НОВОГОРОДЕ

ПОТРЕБНОСТЬ ИМПУЛЬС ЧУВСТВА ДЕЙСТВИЕ

РАЗЛИЧИЯ СВЯЗАННОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ



МОИ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ И С ДРУГИМИ



УЧЕБНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГРУППА
ПО ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ
I СТУПЕНЬ

Предназначена для:
- ПРАКТИКУЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ,
- СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТОВ,
- ИНТЕРЕСУЮЩИХСЯ ПСИХОЛОГИЕЙ И ПСИХОТЕРАПИЕЙ,
- ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ В СОБСТВЕННОМ ЛИЧНОСТНОМ РОСТЕ И
- ПОЛУЧЕНИИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ОПЫТА В ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДЕ.

ПО ВЫХОДНЫМ
1 раз
в месяц

8(831) 414-43-04 8-920-005-05-58

<https://vderkach.ru/1stepnn/>

ХОЧЕШЬ СТАТЬ БОГАТЫМ?

ОТДАВАЙ ЧТО-ТО ЛЮДЯМ!



zen.yandex.ru/alfalifenn

В измученной регулярными экономическими кризисами стране вопрос денег является основным у подавляющего количества людей. Кто-то ищет способы выжить и выплатить кредиты, а кто-то грезит о роскошной жизни, чтобы ни в чем себе не отказывать. Многие считают, что стать богатым можно только благодаря рождению в обеспеченной семье, связям, воровству, особому таланту или единичной случайности. На самом деле доступ к большим деньгам имеет каждый: нужно просто направить мысли в определенную сторону и убрать сидящие в подсознании психологические блоки в отношении денег. Об этом мы поговорили с духовным психологом, мастером энергетических практик Инной Гриневой, которая помогла уже многим людям трансформировать свою жизнь, в частности в области материального благосостояния. Вы узнаете ряд секретов, которые помогут «притянуть» деньги.

ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ БОЛЬШЕЕ

- Каковы основные психологические причины нехватки денег?

- Негативные «программы», связанные с деньгами, часто прививаются в семьях и передаются из поколения в поколение. Ряд «программ» во времена СССР носили массовый характер: «торговать стыдно», «если ты не богат, то не нужно и начинать», «не стоит высовываться», «главное, чтобы просто хватало на жизнь»... Такие установки записывались в подсознании и, вопреки осознанным желаниям человека, мешали ему добиваться целей. Часто люди испытывают чувство вины перед родителями, которые много работали, но так ничего и не нажили: им кажется, что нужно жить так же, тем более, что другие существующие сценарии поведения они близко не наблюдали. Кому-то мешает страх перемен: они цепляются за стабильный крошечный доход, не ходят выходить за рамки привычной зоны комфорта, рискуют, меняют ритм жизни на более интенсивный. Бедные люди, как правило, очень неуверенные, испытывают к себе жалость, сомневаются в своих способностях. Все вышеописанные блоки можно легко устранить, если проработать подсознание человека. К примеру, однажды ко мне пришел рубщик мяса с запросом стать

охранником (естественно, высокооплачиваемым) в Газпроме. Уже через 1,5 месяца после устранения блоков, нахождения ресурсного состояния, медитаций он устроился на работу именно охранником и именно в Газпроме.

- Но есть довольно много сильных, харизматичных людей, которые стремятся к успеху, предпринимают активные попытки исправить финансовое положение, но у них почему-то все срывается, ничего не выходит...

- Я как специалист по регрессиям в прошлые жизни знаю, что причина может быть в карме. В предыдущих воплощениях человек мог воровать, портить имущество и т.п., поэтому еще до рождения у него прописывается «программа» на срывы в финансовых вопросах. Нужно погружаться в воспоминания из прошлой жизни, пережить эмоции по поводу своих былых поступков и переменить свое отношение к ним. В своей практике не раз наблюдала, что человеку, закрывшему проблемы из «тех времен», очень быстро поступали выгодные предложения, с ним как бы случайно происходили очень позитивные события.

- Понятно, что преодоление психологических блоков в финансах подразумевает большую профессиональную работу психолога. Но что уже сейчас может предпринять наш читатель, чтобы хотя бы немного улучшить материальное положение?

- Нужно проникнуться состоянием, в котором обычно пребывают обеспеченные люди. Наше сознание создает определенные вибрации, притягивающие из вселенной энергию, которая способствует материализации мыслей. Чтобы настроиться на нужную «волну», стоит читать истории богатых бизнесменов, смотреть фильмы о них и тех дворцах и апартаментах, где они живут. Во время длительного процесса происходит ментальная настройка на энергию роскоши. Очень рекомендую позволить себе купить хотя бы одну дорогую вещь в гардероб (на уровень выше, чем вы обычно покупаете), сходить в хороший ресторан и ощутить его атмосферу, побродить по торговому центру класса «luxury» и понаблюдать за местной публикой. Можно примерить на себе принципы, по которым живут бизнесмены. К примеру, один из них – держать

определенную планку ежемесячного дохода, ниже которой нельзя опускаться. Если происходит что-то экстраординарное, и дотянуться до заданной планки не получается, направляйте все усилия на то, чтобы найти альтернативные пути для ее достижения.

ЩЕДРОСТЬ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ДЕНЬГИ

- Помимо отсутствия страхов и наличия целей высокого уровня, в чем, на ваш взгляд, ключевое психологическое отличие богатых от бедных?

- Бедные нацелены постоянно на то, где и у кого ВЗЯТЬ деньги. Надежда на пособия от государства, гранты, разного рода лотереи, взлезание в необоснованные долги – из той же оперы. Чтобы достичь успеха, установка должна быть совершенно другой: «Чем я могу быть полезен другим людям, чтобы они были мне благодарны?» Настоящие бизнесмены, прежде всего, нацелены на поиск того, что они могут ДАТЬ потребителям. Здесь все построено на законе энергообмена: чем больше отдаешь – тем больше получаешь. А деньги – это эквивалент энергии. Когда человек только берет, обмена не происходит, и денежный поток иссякает.

- Как человеку быть щедрым, если денег у него нет – делиться нечем?

- Необязательно делиться с людьми чем-то материальным. Можно дарить им улыбку, заботу, делать добрые дела, желать здоровья. Вселенная всегда замечает людей, которые «светятся», и помогает им во всем: просто они лучше «видны» ей. А если человек замкнут в себе, плохо идет на контакт с окружающими (то есть запирает энергию в физической оболочке), то и для мироздания он как будто не существует (как и для социума).

- Принцип «отдаешь – получаешь» звучит красиво и логичен, но в реальности все не так однозначно. Например, многие чиновники лишь берут, причем, в особо крупных размерах, причем, принадлежащее другим, и почти ничего не дают. Тем не менее, живут они в шоколаде...

- Во-первых, у многих из них может быть хорошая карма, заработанная в прошлых воплощениях (они занимались благотворительностью, помогали нуждающимся и т.п.). Правда, они ее усиленно тратят в нынешней жизни, за что им непременно воздастся в следующей. При этом мы ведь видим лишь фасадную сторону существования таких людей, и финансы – лишь одна из составляющих жизни. Они могут жить в постоянном страхе (разоблачения, сведения счетов и т.п.), испытывать тяжелейшие депрессии, в том числе, потерять смысл жить (если, кроме денег, человеку ничего не интересно, то, когда их уже не на что тратить, он чувствует в душе ужасающую пустоту). Такие люди часто тяжело болеют, и дети у них нередко рождаются с тяжелыми заболеваниями. То есть у жадного берущего человека деньги, конечно, могут быть, но подлинного счастья не бывает.

ПРИНИМАЙТЕ ПОДАРКИ

- Бывает, что люди могут отдавать энергию, но не позволяют себе ее принимать. Это так же плохо сказывается на финансовом положении?

- Конечно! И такое происходит часто. Многим с детства внушают, что брать что-то просто так нехорошо. Отказываясь от подарков, мы нарушаем циркуляцию энергии, баланс «отдавание – принятие». А одна из самых рас-

Мало кто из людей серьезно относится к тому, что им снится по ночам, да и забываются сны, как правило, очень быстро. Между тем, еще Фрейд говорил, что сновидение - это королевская дорога к бессознательному. Через образы, возникающие там, можно узнать много интересного и истинного о самом себе (конечно, если уметь их правильно интерпретировать). Наш эксперт, психолог Любовь Никулина рассказала, о чем могут говорить образы из снов, и как этой информацией можно воспользоваться, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Образы - один из распространенных инструментов в психологии. Человеку зачастую сложно и страшно выразить словами свое состояние, рассказать о себе правду. Через ассоциации с различными образами (цветы, животные, игрушки...) все происходит намного проще: сам того не осознавая, человек выдает знающему специалисту массу ценных сведений. Допустим, слово «гора» в подсознании разных людей визуализируется по-разному: гигантская или маленькая, пологая или крутая, вызывающая азарт путешественника или страх перед сложно преодолимой преградой. Все это раскрывает эмоциональное состояние человека. А во сне мы видим максимально честные образы (так как не анализируем и не оправдываем свои эмоции). Важно осознать, что они означают,

ЗНАЧЕНИЕ ОБРАЗОВ В СНОВИДЕНИЯХ

Конечно, значение снов нужно разбирать исходя из индивидуальности человека, конкретной ситуации, конкретных обстоятельств, в которых он находится. Но определенные закономерности в образах, проявляющихся в ночных грезах, имеют место. Далее мы приведем примеры универсальных образов, с которыми сталкивается большинство людей. Важный момент заключается в том, что сны отражают не жизнь человека в целом, а его текущее состояние. Второй общий факт: все образы во сне - это разные грани одного человека. Сколько бы не было здесь персонажей, и как бы они друг к другу не относились - это все ВЫ! Допустим, если вы во сне видите, что кто-то убивает маленькую девочку

пространственных причин неумения принимать - гордыня. Людям кажется, что это их как-то принижает.

- Хочется еще разобрать популярный вопрос выбора между любимым (но низкооплачиваемым) делом и стабильной работой, приносящей доход. Как лучше решать данную дилемму?

- Любимое дело скорее приведет к деньгам, чем нелюбимое, ведь оно осуществляется с душой, в хорошем настроении, и непременно найдутся люди, которые захотят продукт такого труда. Другой вопрос, что на начальном этапе мы часто не имеем мастерства и финансовой опоры, чтобы заниматься исключительно тем, чем хочется. Поэтому сторонняя деятельность для обеспечения жизни - это вполне нормально: можно параллельно с ней заниматься самосовершенствованием в желаемой области, а потом в какой-то момент полностью переключиться на свой проект. Но в качестве «финансовой подушки» лучше выбирать деятельность, близкую к твоим интересам, чтобы не растрчивать энергию в противоположные стороны. Художнику или музыканту, пожалуй, не стоит идти на завод.

zen.yandex.ru/alfalifenn

О ЧЕМ ГОВОРЯТ НАШИ СНЫ?

- значит, это вы убиваете своего «внутреннего ребенка» (может, не даете эмоциям выходить наружу, разучились радоваться простым вещам, живете, как нужно, а не как хочется)... А сейчас перейдем к конкретным образам.

Вас везут непонятно куда, и это вызывает беспокойство. Сон означает, что сейчас вас гложет страх перед неизвестным: возможно, вы начали какое-то новое дело, встали на новый путь, но не уверены, что достигните успеха. А еще здесь есть момент насилия: кто-то заставляет вас делать то, что вам не очень нравится. Требуется понять, кто это делает (конкретный человек или общественное мнение), и какие у него мотивы - во зло это, или во благо. Если второе, то нужно учиться достойно принимать временные трудности в жизни.

Образ лестницы. Один из довольно часто встречающихся в сновидениях. Это олицетворение движения на новый уровень. Если вы поднимаетесь по лестнице - имеет место некий прогресс, развитие, а если спускаетесь - происходит отступление назад, или в волнующей вас ситуации что-то не дает идти вперед.

Образ дома. Встречается еще чаще. Это довольно точное отображение вашей жизни в данный период. Если он ветхий, разрушающийся, грязный, то у вас явно много проблем. Отметим, что роскошные дворцы снятся редко: в основном показываются помещения, где неприятно и жутковато. Это повод глобально задуматься о своей жизни.

Вторжение в жилище непрошенных гостей, открытые двери, отсутствие забора на дачном участке и т.п. Все это говорит о проблемах в отстаивании своих границ: посторонние легко врываются в ваше пространство. Вам, возможно, сложно сопротивляться внешнему давлению, говорить «Нет», вы молчите в ответ на агрессию. Вам часто приходится делать что-то не по своей воле. Такие сны «сигналят», что пора учиться отстаивать свои интересы, слушать свои желания, перестать терпеть. Вообще тут многое зависит от вашего отношения к вторжению в ваши границы. Если особого дискомфорта вы не испытываете, то в целом все нормально. Можно, к примеру, выслушивать ежедневный гнев и придирки начальника-самодура, но при этом осознавать, что все это мелочи по сравнению с ТАКОЙ зарплатой. Но,

если вы действительно чувствуете себя униженным и оскорбленным, но терпите, чтобы не вылететь с работы, стоит сильно задуматься об изменении жизни.

Экзамены, к которым не успеваешь подготовиться. Многим людям, давно закончившим учебные заведения, снятся сны, в которых они паникуют из-за плохой подготовки к экзаменам. Это свидетельствует о том, что вы пребываете в состоянии тревоги, а еще боитесь выглядеть плохим в чьих-то глазах. Можно даже с уверенностью сказать, что глаза эти - родительские. Даже если человек давно живет независимо от отца и матери, он продолжает бояться показаться неправильным перед образом родителей, который засел в нем (в психологии это называется «родительский объект»). В целом значительная часть психологических проблем в человеке формируют мама и папа: крайне важно сепарироваться от их установок, чтобы понять истинного себя и идти дальше без лишнего груза в душе.

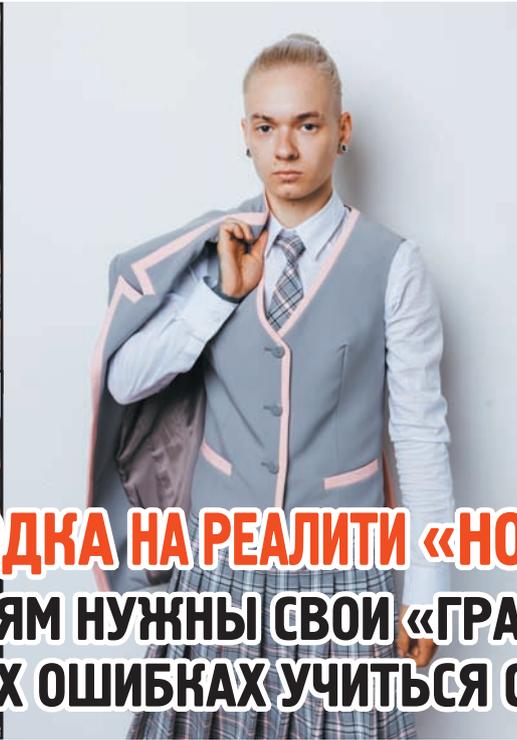
Сексуальная связь между мужчиной и женщиной. Хороший сон, свидетельствующий о том, что мужское и женское в вас находятся в полной гармонии. Мужская и женская энергии есть в каждом человеке, и важно, чтобы они не подавлялись.

Известная личность во сне. Весьма вероятно, что она имеет те качества, которые вы бы хотели видеть в себе, но пока их не имеете. Возможно, вы стремитесь стать известным и влиятельным, но перспектив на горизонте не видно. Стоит эти желания осознать и начать что-то делать по их воплощению. Еще есть вероятность, что вы привыкли ставить для себя слишком высокую планку, а спутник этого - ощущение «Я плохой».

Разрушение дома или тотальный апокалипсис. Вы испытываете кризис: старое перестает быть актуальным, рушится на глазах, и нужно нечто новое. И здесь самое важное - принять данную ситуацию, отпустить прошлое: тогда откроются пути к светлому будущему. Помните, что старое будет вас тянуть назад (будь то человек, с которым вы долго жили вместе, или привычная работа, которой вы отдали много сил и времени). В целом это хороший сон, так как именно в кризис мы понимаем, куда двигаться дальше, именно с кризиса начинается рост.



Кира
вначале
проекта



Кира
в конце
проекта

Фото предоставлено каналом «Пятница!»

НИЖЕГОРОДКА НА РЕАЛИТИ «НОВЫЕ ПАЦАНКИ»: «ЛЮДЯМ НУЖНЫ СВОИ «ГРАБЛИ», НА ЧУЖИХ ОШИБКАХ УЧИТЬСЯ СЛОЖНО!»

Реалити «Пацанки» канала «Пятница!» является одним из самых популярных проектов отечественного ТВ последних лет. На шоу девушкам с тяжелой судьбой и тяжелым характером помогают измениться. Они приходят на реалити, чтобы проработать травмы прошлого и избавиться от зависимостей. Для многих это последний шанс начать жить по-другому. Уже несколько нижегородок были участницами проекта, и почти все проявили себя достаточно ярко. Так, Юлия Ковалева была победительницей самого первого сезона, а Яна Цветкова дошла до финала 4-ого сезона. Наша сегодняшняя героиня, 22-летняя Кира Медведева, стала победительницей «Новых Пацанок»! За месяцы пребывания в Школе леди нижегородке удалось сильно измениться - и внешне, и внутренне. Кира рассказала Alfa Жизни о том, почему решила участвовать в реалити и что было самым запоминающимся на проекте, а также поделилась планами на ближайшее будущее.

- В чем проявлялось ваше поведение, характер пацанки до проекта?

- В хамском отношении к людям, употреблению запрещенных веществ, алкоголя, и, конечно, во внешнем виде. Я одевалась как парень, и в итоге стала заложником своего образа. При знакомстве мне легче было представляться мужским именем Кирилл, чтобы избежать конфликтов и оправдать свою внешность. Мать одевала меня с детства как мальчика, и я к этому привыкла: в таком образе чувствовала себя комфортно.

- Вы пытались самостоятельно изменить свой «пацанистый» образ жизни до проекта?

- Да. Мне хотелось стать настоящей девочкой: в голове был определенный женский идеал, но я ощущала, что мне далеко до него. Мне не хватало внутренних изменений, мотивации, а внешнее преображение невозможно без внутреннего. Кстати, существующие в обществе стереотипы о пацанках (как твердых по характеру девушках) верны не во всем. Можно быть пацанкой, будучи в очень женственном платье, и можно быть женственной в обычных

кроссовках.

- Что вас сподвигло подать заявку на участие в проекте?

- Заявку подала «по фану», особо не верила, что туда попаду и что шоу сможет меня изменить. Не сказала бы, что на кастинге как-то ярко себя проявила: просто рассказала свою историю. Не думала, что она заинтересует представителей съемочной команды. Уже спустя некоторое время узнала, что редакторы увидели боль в моих глазах, и это побудило принять по мне положительное решение.

- Первый день «Новых Пацанок» был наверняка самым жестким за всю историю проекта. Расскажите о нем подробнее. Как вам удалось избежать большинства драк?

- Я не знала, что это первый день «Новых Пацанок». Мне сказали, что это продолжение кастинга, поэтому особо никак не готовилась и не настраивала себя. Я зашла предпоследней в пространство бара, где все происходило, когда многие девчонки уже разошлись по углам. Я специально не избегала драк: они как-то сами избежали меня.

- Что было самым сложным и самым ярким на проекте?

- Для меня каждый день был очень сложным. Необходимо было постоянно работать над собой, проходить испытания. Тяжело далась поездка к бабуле с дедулей, разговор с матерью (уже ближе к концу шоу), психологические испытания, на которых ты видишь себя в прошлом, этап, где нужно было проявить себя, находясь на большой высоте (оказалось, что я ее боюсь). Самое яркое впечатление - встреча с самой собой (с актрисой, которая играла Киру в рамках психологического эксперимента - ред.). Я тогда первый раз увидела себя со стороны и «услышала» свои мысли. Помню, как очень сильно испугалась в тот момент, что могу вернуться в прежний образ жизни. В целом скучаю по шоу, по его особой атмосфере. Для меня это был мини-мир. Многие участницы были заняты на проекте тем, что планировали свою жизнь вне стен Школы леди. Я же сосредоточилась на работе над собой, поэтому после окончания проекта мне было необходимо время, чтобы действительно прийти в себя.

- Достигли ли вы целей, которые ставили перед проектом?

- Да, я хотела радикально изменить жизнь, и сделала это. Остановливаться не собираюсь.

- В свое время вы сменили имя, данное при рождении. Допускаете ли вы, что еще раз его поменяете, если с вами произойдут новые кардинальные изменения в жизни?

- Нет, я окончательно определилась с именем, которое мне идеально подходит. С 14 лет я Кира!

- Каково было смотреть серии со своим участием по ТВ?

- Поначалу непривычно. Но я поняла, что красивая, и нашла свою рабочую сторону!

- Планируете ли вы переезжать в Москву? И в целом чем будете заниматься после проекта?

- Я всегда хотела жить в Москве, но ждала идеального момента. Сейчас мои желания совпадают с возможностями. Планирую пройти курс флейринга (приготовление барменом коктейлей с элементами жонглирования). Раньше, работая с элементами, мне нравилось устраивать шоу для гостей, но навыков не хватало. Теперь смогу заниматься этим профессионально.

- Как вы ощущаете популярность?

- На улице меня узнают, огромное внимание в интернете. Чувствую, что люди болеют за меня, поддерживают, за что им очень благодарна. Есть и негативная сторона: я была психологически не готова к такому резко возросшему вниманию к своей персоне. Сейчас над этим работаю.

- Как у вас обстоят дела на личном фронте?

- Никак. В данный момент я не состою в отношениях. Я бы хотела сначала окончательно проработать психологические травмы, а потом заниматься отношениями и семьей.

- Если бы вы столкнулись с девушкой, похожей на вас в прошлом, что бы вы ей сказали в первую очередь?

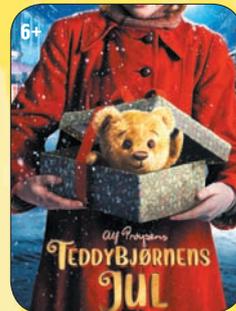
- Что бы я ни сказала, это бы не помогло: люди не умеют учиться на чужих ошибках! Нам нужны свои «грабли»! Но, если бы я все-таки попыталась помочь, то сказала бы: «Если не думаешь о себе, подумай хотя бы о близких. Убивая себя, ты убиваешь и их!»



ХИТ-ПАРАД. МАРТ 2023

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

| | ИСПОЛНИТЕЛЬ | КОМПОЗИЦИЯ |
|----|-------------------|----------------|
| 1 | LATTO | LOTTERY |
| 2 | P!NK | TRUSTFALL |
| 3 | TAYEANG | VIBE |
| 4 | THE KID LAROI | LOVE AGAIN |
| 5 | ZARA LARSSON | CAN'T TAME HER |
| 6 | DIPLO | WASTED |
| 7 | SIGNATURE | AURORA |
| 8 | SKRILLEX | RATATA |
| 9 | COI LERAI | PLAYERS |
| 10 | D.O.D & RAPHAELLA | LIKE YOU DO |



«Приключения Тедди» - норвежский семейный фильм Андреа Экербом. Она является специалистом по подбору актёров, и здесь буквально все идеально вписались в роли. И вообще это чуть ли не совершенный семейный фильм. Добротой тут пропитано буквально все. Показана эталонная любящая семья, крепкая, надежная, радушная. Мама и папа - просто родители мечты. В ленте практически нет драматизма, но он особо и не требуется. Сюжет предельно простой. Картинка очень красивая: великолепно передана атмосфера старого зимнего норвежского городка. И все это дополняет вишенка на торте - ожившие игрушки: колоритный и своеобразный Тедди и гиперактивная любительница обнимашек, танцующая ежиха Бола.

НОЧЬ В МАГАЗИНЕ УЖАСТИКОВ



Трое закадычных друзей решают закатить развеселую вечеринку в магазине ужасов, предварительно тайком туда провравшись. Магазин располагается на пустыре, а на этом самом месте несколько десятилетий назад произошли некие таинственные события. Конечно же, злой дух пробудится и начнет досаждать друзьям...

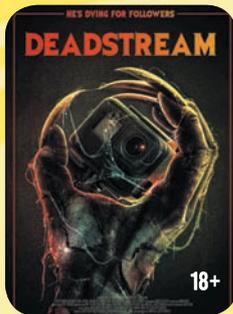
«Ночь в магазине ужасиков» - режиссерский дебют Дэвида Поага. Это подростковый хоррор, можно даже сказать, детский, по сути, семейный фильм ужасов (есть такая категория). Трое детей заперты в магазине ужасов со злобным духом. Может, особо впечатлительных пара-тройка лайт-скримеров сможет напугать, да и то вряд ли. Фильм достаточно простой, предсказуемый, содержит нотки поучительности. Затрагиваются (но как-то вскользь) серьезные темы - дружба, боль утраты, взаимоотношения с отчимом и т.д. Персонажи прорисованы и раскрыты, но максимально типичные. Хотя кино и семейное, здесь периодически звучат неприличные шутки.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

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

ПАРАНОРМАЛЬНЫЕ ЯВЛЕНИЯ. ДОМ ПРИЗРАКОВ



Популярный видеоблогер оскандалился, растерял спонсоров и подписчиков. Ему нужно как-то реабилитироваться и вернуть былую славу. Для этого он решает провести стрим из заброшенного дома, в котором 100 лет назад случились трагические события,

а потом многократно фиксировалась паранормальная активность...

Дословно «Deadstream» - это «Смертельный стрим»: весь фильм построен в формате одной большой онлайн-трансляции. Откуда взялась фраза «Паранормальные явления» в названии - непонятно! Вообще у прокатчиков давно все плохо с фантазией на тему названий хорроров:

отсюда прорва и «Паранормальных явлений», и «Заклятый», и «Астралов», не имеющих ничего общего с соответствующими оригинальными франшизами.

«Deadstream» - это не ужасы в чистом виде, а, скорее, комедия на хоррор-тематику. Здесь стебуются в основном над блогерской субкультурой. Самому главному герою свойственна самоирония. Фильм является театром одного актера - Джозефа Винтера, который очень крепко держит внимание зрителя и заставляет надрывать живот от хохота.

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТЕДДИ

Девочка Марианна живет с родителями и младшим братом. Семья полным ходом готовится к Рождеству. На ярмарке ребенок замечает плюшевого медведя Тедди, который выставлен в качестве главного приза в игре. Марианна не выиграла, но не успокоилась и решила найти Тедди, во что бы то ни стало. А тот, в свою очередь, ожил...

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)

COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



МИФЫ,

ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ
ЖИЗНЬ ДЕВУШЕК

Принимая различные решения в жизни, люди часто руководствуются не собственным мнением, а определенными представлениями, навязываемыми семьей, друзьями, обществом в целом. Некоторые мифы, распространенные в социуме, воспринимаются нами чуть ли не как истины в последней инстанции. В частности, у женщин есть масса стереотипов, связанных с отношениями с мужчинами. Такие установки зачастую мешают им наслаждаться жизнью, а иногда приводят к крайне печальным последствиям. Вместе с практикующим психологом Тamarой Печерер мы прошли по списку популярных мифов, ограничивающих жизнь женщин...

1. ЖЕНЩИНА БЕЗ ДЕТЕЙ – НЕ ПОЛНОЦЕННА

Человек отличается от животных тем, что у него есть выбор – множество вариантов, где и как реализовать себя, а не только осуществлять природные функции. Установка «Нужно рожать детей, чтобы быть полноценной женщиной» сбивает с толку многих девушек. Им сложно понять, действительно ли они испытывают необходимость в детях (в данный момент времени), или это желание угодить социуму. В результате совершаются трагические ошибки, ломающие жизни. Здесь крайне важно уметь слышать себя, собственные желания.

Есть немало женщин, которые чувствуют себя счастливыми, не имея детей. Это их осознанный выбор: они видят свое предназначение в другом, поэтому не страдают. Но, конечно, есть и те, кто действительно переживает из-за отсутствия детей. Например, многие откладывают ответственный момент на потом (хотя продлить молодость, построить карьеру), а в зрелом возрасте вдруг осознают, что время упущено. Таким женщинам можно посоветовать заняться деятельностью, связанную с детьми (стать учителем, тренером, волонтером и т.п.). И, конечно, можно познакомиться с ребятами друзьями и взять приемного ребенка. Если человеку кажется, что он не сможет полюбить приемных детей, как своих, возникают вопросы о его мотивах: вероятно, им движет эгоизм, желание «клонировать» себя, которое он путает с родительской любовью...

В общем, данная тема очень сложная. Девушки, мало того, что путаются в собственных мыслях, так еще и окружающие подливают масло в огонь

(в основном – торопят). Поэтому нужно уметь достойно реагировать на чужие манипуляции (к примеру, когда мама девушки невзначай говорит: «Как же хочется внуков!»).

2. НУЖНО БЫСТРЕЕ ВЫХОДИТЬ ЗАМУЖ (ИНАЧЕ ПОСЛЕ 30-ТИ БУДЕТ СЛОЖНО КОНКУРИРОВАТЬ С МОЛОДЫМИ ДЕВУШКАМИ)

Как и в первом случае, такая установка ведет к излишней спешке, отчаянию, непоправимым ошибкам. Некоторые доходят до того, что идут под венец с первым встречным, лишь бы только «успеть» и не казаться ущербной в чужих глазах. В советское время, когда замуж выходили в основном за ровесников, в студенческие годы, этот миф был более распространен. Сегодня, по крайней мере, в больших городах вопрос возраста в сфере отношений уходит на второй план. Многие заводят семью и в 30, и в 40, имея за плечами стабильный доход, богатый опыт, а различные омолаживающие процедуры продлевают внешнюю привлекательность современной горожанки. Конечно, 30-летним женщинам сложно соревноваться с 18-летними в красоте, свежести и наивности. Но они обладают и преимуществами, которые по достоинству оцениваются мужчинами: опыт, душевное равновесие, способность поддерживать партнера морально и материально. Так что обрести женское счастье сегодня можно в любом возрасте, а построить партнерские отношения гораздо реальнее, имея за плечами прожитый опыт.

3. ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ, НУЖНО ПОКАЗЫВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ СЛАБОЙ, ТИХОЙ И ГЛУПОЙ, ЧЕМ ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ

Когда ты пытаешься представить перед другими не таким, какой ты на самом деле, это всегда приводит к нервному напряжению, внутреннему конфликту, что бы ни говорили разные женские тренинги и книги о необходимости подстраиваться под мужчин. Раз уж ты выросла уверенной в себе, волевой и амбициозной, не стоит ради кого-то все это приносить в жертву. Другое дело, что в женщине может оказаться чересчур много мужских черт: подобные ситуации требуют отдельного разбора с психологом.

4. ПОСЛЕ ЗАМУЖЕСТВА СЛЕДУЕТ ПОДЛАЖИВАТЬ ЗАВОЕВЫВАТЬ МУЖЧИНУ (ИНАЧЕ ЕГО ЧУВСТВА ОХЛАДЕЮТ)

Минус данной позиции в том, что здесь игра

(в каком-то смысле, соперничество) может оказаться важнее, чем любовь, взаимное доверие, желание заботиться и другие теплые чувства. Это уменьшает степень искренности в отношениях. Хотя, конечно, на первых этапах истории между мужчиной и женщиной очень даже уместно завоевывать, кокетничать, интриговать. Но регулярно готовить еду на шпильках и при макияже, как учат многие тренинги – это глупо!

Безусловно, не нужно уходить в другую крайность, когда женщина настолько «расслабляется», что перестает следить за собой, начинает толстеть и т.д. Отметим, что причины подобных явлений могут быть разными (кроются не только в отношениях с мужчиной). То же ожирение – это чаще всего психологическая защита человека перед жизненными трудностями.

5. ЕСЛИ МУЖЧИНА МАЛО ЗВОНИТ – ЗНАЧИТ, ТЫ ЕМУ НЕ ОСОБО НУЖНА

Многим девушкам кажется, что их парни мало им звонят в течение дня, не понимая, что все люди разные. Он просто, может, воспитывался в семье, где поощрялась свобода и инициатива, где было не принято постоянно отчитываться, а ее родители, наоборот, постоянно тревожились о ней. Часто желание постоянно звонить – это стремление женщины контролировать мужчину. Возможно, веря в миф №3, она старается казаться слабой, и частые звонки останутся единственной возможностью проявлять власть. Чтобы не было конфликтов из-за звонков и смс, паре стоит сесть и согласовать примерный график звонков, устраивающий обе стороны.

6. СЛЕДУЕТ БЫТЬ СТЕРВОЙ, ИНАЧЕ МУЖЧИНА РАССЛАБИТСЯ, ЕГО ИНТЕРЕС ПОТУХНЕТ

Жизнь со стервой – это мучение для обычного мужчины. От нее можно ожидать любых неприятных сюрпризов, вместо поддержки – она способна подставить, вместо искренности – какие-то игры, проверки и высокомерие. Сама девушка от этого, конечно, не страдает, но зато ей очень сложно полноценно наслаждаться отношениями: она не пропускает через сердце ни крайний негатив, ни большой позитив, что, скорее всего, является следствием травмы из детства. Отношения с мужчинами у стерв будут разрушаться из-за того, что они способны лишь получать, но не отдавать. Конечно, есть пары, где обоим партнерам нужен адреналин (ссоры, конфликты, хождение по лезвию). Проблема в том, что им необходимо регулярно увеличивать его дозу (как наркоманам), что может зайти чересчур далеко.

7. ЧТОБЫ АККУМУЛИРОВАТЬ ЭНЕРГИЮ, ЗАВЛЕКАЮЩУЮ МУЖЧИН, НУЖНО ХОДИТЬ В ДЛИННЫХ ЮБКАХ (И Т.П.)

Мы взяли один из множества примеров «легких рецептов счастья», которые предлагают разного рода духовные течения и тренинговые программы. Многие нижегородки действительно убеждены в воздействии на мужчин обозначенного вида одежды! Конечно, какое-то основание под собой это имеет. Но нельзя это возводить в абсолют, стараться придерживаться строгих правил. Если женщина будет делать все по инструкции, и при этом у нее все равно будут неудачи в отношениях с мужчинами, то она испытает глубокое разочарование. А еще, когда используешь «готовые ответы», тем самым снимаешь с себя часть ответственности за свою жизнь (это не ты не приложила усилия, а чужой совет оказался не эффективным).



ТУТ ГЛАДКО

Сеть студий лазерной эпиляции

ДАРИМ СКИДКУ

50%

*на первое посещение

на лазерную эпиляцию
ЛЮБОЙ ЗОНЫ!

- студентам **50%** на постоянной основе
- подмышечные впадины **400** вместо 800
- глубокое бикини **1250** вместо 2500
- все тело (любые 6 зон) **3450** вместо 6900



записаться

 8-800-550-46-14 (звонок бесплатный)

 г. Нижний Новгород
ул. Республиканская, 22к3

 Пн-Вс с 10:00 до 20:00



Ведущие шоу «Суперниндзя»



СУПЕРНИНДЗЯ: НИЖЕГОРОДКА БРОСИЛА ВЫЗОВ СПОРТСМЕНАМ И ЗВЕЗДАМ

Анастасия Шкляр



Скандальный актер Стас Барецкий был одним из звездных болельщиков



Некоторые атлеты проходили трассу в ярких костюмах



Певец и блогер Егор Шип

13 февраля на канале СТС состоялась премьера экстремального шоу «Суперниндзя». В нем 175 человек, сильных телом и духом, соревнуются друг с другом и проходят сверхсложную полосу препятствий. Они прыгают, словно в компьютерной игре, по висающим высоко над землей платформам, пытаются удержаться на шатающихся под весом тела снарядах, карабкаются по беговой дорожке, которая движется в противоположную сторону, и т.д. Со стороны многие испытания кажутся непреодолимыми, но раз за разом участники доказывают обратное. Профессиональные спортсмены, конечно, числились фаворитами, но и представители других профессий тоже удивляли своей силой и упорством. На трассу выходили сыровар, дрессировщик, диджей, бурильщик нефтяных скважин, участница конкурсов красоты, машинист поезда, артист балета... Также свои силы на полосе препятствий попробовали многие знаменитости. Среди самых смелых атлетов страны оказалась и жительница Нижегородской области, 24-летний тренер лошадей Анастасия Шкляр.

Ведущими масштабного телешоу стали видеоблогер Дмитрий Масленников, капитан регби-клуба ЦСКА Василий Артемьев и ак-

триса Валерия Астапова. Уникальную трассу для съемок построили в Минеральных Водах. На разработку сложнейшей конструкции ушло полгода, а на монтаж — три недели. Полосу препятствий освещали 1374 прибора. Для победы в шоу участникам необходимо пройти отборочный этап, полуфинал, финал и суперфинал. Для успешного выступления в проекте важны скорость, а также количество загоревшихся колец, которые нужно снимать на каждом этапе испытания. Тридцать пять героев попадут в финал, и только двух лучших атлетов ждёт суперфинал. Победит тот, кто сможет обогнать соперника и заполучить последнее кольцо на вершине 26-метровой башни.

Съемки проходили в холодную и дождливую погоду, поэтому трассу периодически сушили, а участникам выдавали обувь с антискользящим покрытием. Чтобы согреться, герои упражнялись на гимнастическом шесте, а ведущие танцевали рядом с теплопушкой. Помимо процесса прохождения трассы, на шоу большое внимание уделяется раскрытию личности героев, их жизненным историям. Это заставляет зрителя сильнее переживать за них (или, наоборот, желать поражения). Каждого спортсмена поддерживают особые болельщики — родственники, друзья, коллеги, представители шоу-бизнеса.

на, советского учителя физкультуры...
**ЗВЕЗДЫ ОБ УЧАСТИИ
В ШОУ «СУПЕРНИНДЗЯ»**

Егор Шип, музыкант, видеоблогер:

- Трасса здесь что надо! Она отлично подходит для проверки людей на прочность. Меня впечатлило их безудержное желание пройти полосу препятствий, несмотря на дождь, холод и долгие съемки.

Екатерина Боброва, олимпийская чемпионка по фигурному катанию:

- Я тренировалась перед съемками с потрясающими тренерами, которые были знакомы со многими препятствиями этого формата. Ребята три раза участвовали в «Русском ниндзя» (предыдущее экстремальное шоу на канале СТС, - авт.), но тут даже они удивились, потому что трасса была другой. Как говорится, к такому жизни меня не готовила! Тем интереснее было участвовать!»

Александр Задойнов, звезда шоу «Дом-2»:

- За месяц до участия в проекте я сломал левую руку. Две недели проходил в гипсе, потом снял его, стал зарабатывать конечность. И вот за две недели до съемок смог все-таки привести себя в форму!

**КАК НИЖЕГОРОДКА
ПОКОРЯЛА СЛОЖНЕЙШУЮ ТРАССУ**

Нижегородка Анастасия Шкляр гордится тем, что ее отобрали в качестве одной из участниц шоу среди 2000 претендентов (тем более, что процент женщин, попавших в эфир, был небольшим). Раньше она была жокеем, участвовала в скачках, а сегодня является тренером лошадей и одним из создателей компании «Billy Boy», занимающейся пошивом конной амуниции. «Alfa Жизнь» узнала у Анастасии некоторые подробности о попадании на проект и самом съемочном процессе.

- Почему вы решили принять участие в шоу?

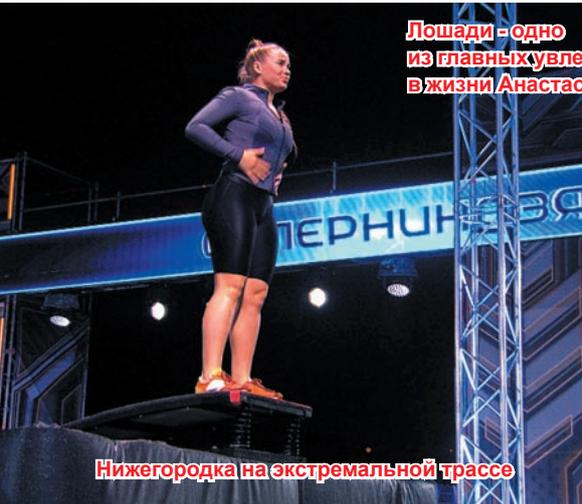
- Увидела объявление о кастинге в экстремальный телепроект. А мне нравится все, что связано с экстримом. Сама профессия жокея несет большой риск: удержаться на лошади, несущейся со скоростью 60 км/ч, очень слож-

Реклама

**ХОТ ДОГ
БУЛЬДОГ**

**МОРС 0,25л
В ПОДАРОК**

Сертификат действителен при предъявлении скриншота кассиру кафе.
В подарок выдается Морс Вишня 0,25л, при покупке хот-дoga.
Срок действия купона - до 15 марта 2023 г. включительно.
Адрес: г. Нижний Новгород, Ул. Большая Покровская, д. 82, ТЦ Небо, 5-й этаж.



Лошади - одно из главных увлечений в жизни Анастасии

Нижегородка на экстремальной трассе



С участником шоу «Дом 2» Александром Задойновым, тоже решившим покорить трассу



Фото - телеканал СТС и из архива Анастасии



но. Я в свое время и травмы получала, и зубы выбивала. А вообще я всегда была «на ты» со спортом - занималась легкой атлетикой, баскетболом, плаванием и многим другим. Поэтому спортивный экстремальный проект - это то, что мне было нужно. Основной мотив - возможность испытать себя. Конечно, подробностей, что будет происходить, я не знала. Кастинг представлял собой мини-соревнование: мы подтягивались, прыгали, лазали по канату, делали берпи, но, конечно, все это и близко не стояло с тем, что нужно было пройти на трассе «Суперниндзя». Почему меня взяли в проект (помимо моей физической формы)? Наверное, из-за того, что я была единственным жокеем, и у меня интересная история.

- Сколько времени у вас было на подготовку к проекту?

- 1,5 месяца. У меня отлично развита нижняя часть тела, а вот над верхней нужно было поработать. Я, например, отжималась, занималась функциональными тренировками.

- Что было самым сложным на шоу?

- Длительное ожидание. Порой между выступлениями спортсменов проходило 3 часа из-за технической подготовки к съемкам. Это забирает энергию, изматывает: конечно, я перенервничала! Настроение портило и погода: недавно прошли дожди, и многие маты и снаряды были скользкими. Хорошо, что на площадке была моя 16-летняя сестра, которая меня поддерживала.

- Какие открытия лично для себя вы сделали на шоу?

- Например, я увидела достаточно много возрастных женщин, которые находятся в прекрасной форме и соревнуются наравне с мужчинами. Это восхищает и вдохновляет.

- Планируете ли вы и дальше пробовать свои силы на ТВ?

- Во второй сезон «Суперниндзя» точно бы пошла. К следующему разу я гораздо лучше подготовлюсь. Еще я бы с удовольствием снялась в таком шоу, как «Форт Боярд». А так, я уже снималась в некоторых интернет-проектах, например, «Punch Club», где участники дерутся в телефонной будке, салоне машины и других необычных местах.

ШВЕЙНАЯ ВЕЧЕРИНКА

25 марта
12:00-18:00

- Показы дизайнеров
- Конкурс self made
- Выступления спикеров
- Мастер-классы
- Конкурсы и подарки
- Шоу-румы
- Креативные фотозоны

Подробности и запись:
8-930-28-310-68

fashion Art
ТВОРЧЕСКАЯ ИМДЖ-СТУДИЯ



Love CINEMA

«Love Cinema» - новый, стильный и комфортный кинотеатр в самом центре города в ТЦ «Шоколад» - приглашает получить удовольствие от просмотра фильмов на новом уровне!

«Love Cinema» - это:

- Самые кассовые фильмы («Аватар», «Чебурашка», «Праведник» и другие новинки кинопроката);
- 6 комфортных залов с современнейшим оборудованием;
- Качественная картинка: частота кадров 48 в секунду (вместо привычных 24)
- Кинобар с богатым выбором напитков, снеков и попкорна;
- Уютное кафе с аппетитной пиццей по приятным ценам.
- Детская игровая комната и игровые автоматы, которые точно скрасят ожидание сеанса



Смотри в
Love Cinema!

☎ 214-33-30
vk.com/love.cinema52

В праздники - шоу-программа,
сладкие подарки и
беспроигрышная лотерея!



LOVE-KINO.RU



БЕЛИНСКОГО, 124

ТЦ «ШОКОЛАД», 3 ЭТАЖ

**Метро
Fitness**
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ

Год фитнеса
от **3999** руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!



Работаем 24/7

Тренажерный зал
(тренажеры на все
группы мышц)

Хаммам

Групповые занятия
(более 20 направлений)

**Персональные
тренировки**
(7 профессиональных
тренеров)

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

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

☎ **260-1-555** **metrofitness.ru**

Реклама



Реклама