

# ALFA

## ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 52, февраль 2025



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

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

16+

**ДЕНЬГИ И  
САМОЦЕННОСТЬ  
КАК ОНИ СВЯЗАНЫ?**

СТР. 8-9

**ШОУ «ТИТАНЫ»  
ВПЕЧАТЛЕНИЯ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ  
УЧАСТНИЦЫ**

СТР. 22

**ALFA LOVE 4  
ФЕСТИВАЛЬ,  
СДЕЛАННЫЙ  
С ЛЮБОВЬЮ**

СТР. 18-19

**«ФАЙЛЫ» ИЗ  
ПРОШЛОГО,  
ОТБИРАЮЩИЕ  
ЭНЕРГИЮ**

СТР. 10-11

СТР. 14-15

11 АПРЕЛЯ

# «НОВЫЙ УРОВЕНЬ»

МАСШТАБНАЯ ВЕЧЕРИНКА С НАЦИОНАЛЬНЫМ КОЛОРИТОМ



## МАССАЖ С ЛЮБОВЬЮ!

Классический массаж  
Миофасциальный массаж  
Буккальный массаж  
Мягкие мануальные техники  
Постизометрическая  
релаксация мышц

8-905-193-40-43



Индивидуальный  
подбор техники

ИРИНА МОГИЛЕВА



## ТОЧКА ОПОРЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

9:00 - 21:00  
по записи



- КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
- ПСИХОТЕРАПИЯ
- ТРЕНИНГИ
- ОБУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГОВ



tochkaoporynn.ru

ул. Минина, 17

8-903-605-17-17

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Первое полугодие 2025 года для «Alfa Жизни» выдается насыщенным, как никогда: мероприятие за мероприятием, фестиваль за фестивалем. Казалось бы, только недавно отгремели юбилейный **ALFA LIFE FEST 15** (стр. 20-21) и праздник любви **ALFA LOVE 4** (стр. 18-19), а уже 6 апреля нижегородцев, интересующихся фитнесом, здоровьем и телесными практиками, ждет фестиваль **ALFA ЗОЖ 5** ([vk.com/alfazozh](https://vk.com/alfazozh) - здесь же можно забронировать места). Там у вас будет возможность посетить на выбор более 40 активностей, которые в совокупности помогут участникам продлить свою жизнь, и, конечно, получить огромный заряд гормонов и эмоций. Актуальность ALFA ЗОЖ с годами только растет, ведь время на планете Земля явно ускоряется, а потому крайне важно быть максимально здоровым и заряженным, чтобы все успевать и не дать стрессу истощить резервы организма.

Что касается данного выпуска «Alfa Жизни», то в нем будет немало статей, раскрывающих глубинную суть, первоосновы

поведения человека, событий в его жизни и законов вселенной. Так, на стр. 8-9 вы узнаете о том, какие психологические факторы решающим образом влияют на материальное положение человека, и поймете, с какими внутренними установками нужно жить, чтобы денег у вас всегда было много. На стр. 12-13, возможно, удивитесь, как легко наши мышцы «записывают» в себя информацию о стрессовых событиях, и как это потом может отражаться десятилетиями на нашем мироощущении и поведении. Статья на стр. 10-11 рассказывает о том, как образы («слайды») из прошлого забирают нашу энергию, мешают нам счастливо жить в настоящем, перегружают, словно скрытые файлы на компьютере. Материал стр. 6 научит вас распознавать, за какими словами и действиями людей скрываются осознанные и неосознанные манипуляции. А на стр. 4 вы поймете, что на самом деле стоит за бессонницей, которая сегодня беспокоит значительный процент городских жителей.

А еще в этом номере журнала много репортажей с интересных нижегородских событий. Это не только ALFA-фестивали, но и масштабная гламурная вечеринка «Новый уровень» (стр. 14-15), День открытых дверей инновационного развлекательного проекта «Игры без Фрейда» (стр. 26) и другие.

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

**РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!**

Стр. 4,6,8-13, 20-21



**СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!**

Стр. 18-19



**ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!**

Стр. 12-13



**УВЕЛИЧЬ ДОХОД!**

Стр. 8-9



**ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!**

Стр. 14-21, 24-26



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

### ART OF LIVING.

Программы личного роста, снятие стресса, йога, медитации.

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

### YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

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

Ул. Горького, 117. Тел: 291-27-99. Сайт: [yogasphera.ru](http://yogasphera.ru)

### АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ.

Обучение современным востребованным профессиям с нуля.

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

### АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.

Ул. 40 лет октября, 7г. Тел: 414-31-44. Сайт: [vk.com/aquamarine\\_nn](http://vk.com/aquamarine_nn)

### БЕЗ ФРЕЙДА, пространство для развития жизни.

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

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

### ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

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

### КЛАССНАЯ ШКОЛА, частная школа.

Образование, достойное ваших детей.

Индивидуальный подход к ученикам. Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

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

### МАСТЕРСКАЯ, пространство помогающих практиков.

Цигун, терапевтическое кино, терапевтическая глина, аренда пространства.

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

### МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю

Мая, матэпитие и другие церемонии.

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

### МИРАЙЯ, экоцентр.

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

Ул. Алексеевская, 41. Тел: 433-01-82. Сайт: [miraya.ru](http://miraya.ru)

### НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: [nshpp.ru](http://nshpp.ru)

### ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего (курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)

Ул. Звездинка, 24. Тел: 8-929-055-18-05. Сайт: [vk.com/dive\\_nn](http://vk.com/dive_nn)

### РАДУГА, йога-центр.

Весь спектр йоги в одном месте - в центре

Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м<sup>2</sup>.

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

### SVOBODA, культурное пространство.

Аренда залов, мероприятия, практики, танцы.

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

### СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

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

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

### ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр.

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

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

### ФЕНИКС, психологический центр.

Индивидуальные консультации, семейная и групповая терапия, тренинги

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

### ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассаж, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

Пр. Ленина, 54а. Тел: 8-996-018-0637. Сайт: [vk.com/eravodoleya52](http://vk.com/eravodoleya52)

### ЭСТЕТИКА, психологическая арт-студия..

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

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



Журнал «Alfa Жизнь NN»

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.  
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - [VK.COM/ALFAPICTURES](http://VK.COM/ALFAPICTURES)  
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА  
САЙТ - [ALFALIFE-NN.COM](http://ALFALIFE-NN.COM)  
ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - АРТЕМ КУЛИКОВСКИЙ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».  
Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В  
Тираж 6000 экз.  
Дата и время выхода - 21.02.2025, 11:00

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

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

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

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!

## САКУРА МАРКЕТ: ВОРОТА В АЗИЮ В ЦЕНТРЕ НИЖНЕГО

Для многих людей, приезжающих в Тайланд, Южную Корею, Японию и другие азиатские страны, отдельным наслаждением, а зачастую – необходимостью, является посещение местных магазинов, например, **FamilyMart** и **7-Eleven**. Здесь в одном месте можно приобрести множество товаров, от местных продуктов питания, фастфуда, энергетических и других напитков до хозяйственных товаров, косметики, карт памяти и даже лекарств. Путешественники знают, что, по сути, тут есть все, что им нужно в повседневности. А еще это отличное место для приобретения недорогих памятных вещей, которые, по возвращению домой, можно подарить своим близким и знакомым.

А знали ли вы о том, что в **Нижнем Новгороде** есть своего рода аналог **FamilyMart** и **7-Eleven**? Это магазин **Сакура Маркет**, расположенный в самом центре города - на **площади Горького 5**. Здесь представлен широчайший выбор продуктов питания, напитков, сладостей, косметики и высококачественной бытовой химии из Японии, Южной Кореи, Китая и Тайланда. Огромный ассортимент напитков, лапши, снеков, а также китайские пельмени, супы быстрого приготовления, соусы, ароматные специи, заживляющие бальзамы, витаминные комплексы, косметика и многое другое тут можно приобрести, не выезжая за пределы страны. А любители аниме и комиксов могут найти в Сакура Маркет специальные лимитированные серии товаров с любимыми персонажами.

Всего в магазине, а также в **интернет-магазине sakura-market.ru**, представлено больше 50000 наименований товаров! Действует система скидок для постоянных и новых клиентов.

Если вы хотите приобщиться к азиатской культуре, попробовать что-то реально новое и необычное, ощутить себя, в каком-то смысле, путешественником, то непременно загляните в **Сакура Маркет на площади Горького!**



# САКУРА МАРКЕТ

• ПЕРВЫЙ АЗИАТСКИЙ •

Пл. Горького 5

+7 930-80-92-592



vk.com/sakurann



sakura-market.ru

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДОПЛЕКА БЕССОННИЦЫ

## КАК СДЕЛАТЬ СОН КРЕПЧЕ?

Бессонница - один из трендов современности, и он с каждым годом становится актуальнее, ведь уровень страха и тревоги в обществе только растет. О глубинной сути этого явления и о его связи с боязнью умереть мы поговорили с психологом, гештальт-терапевтом, танатотерапевтом Любовью Шуваевой. Любовь также поделилась с читателями «Alfa Жизни» лайфхаками о том, как помочь себе крепче заснуть.

**- Любовь, среди ваших клиентов много людей, жалующихся на бессонницу?**

- Да, их количество стало резко возрастать с началом пандемии. И это объяснимо: нарушение сна тесно связано с неопределенностью в жизни. Человек тревожится за свое будущее, прокручивает в голове настоящее, в том числе, в ночное время - вместо того, чтобы дать себе отдохнуть. Во время ковида мы не знали, заболеем или нет, пустят ли нас без справки в торговый центр, как долго еще сидеть без привычной работы и т.д. А дальнейшие события в России и мире еще больше увеличили уровень неопределенности. Плюс у каждого человека много личных проблем, которые обостряются из-за общей стрессовой обстановки. А это приводит, в том числе, к ночам без сна.

**- В чем состоит миссия сна с точки зрения природного замысла?**

- Это целительный механизм. Во время сна происходит перезагрузка всех систем организма, в том числе нервной. За день человек впитывает много информации, эмоций, позитивной и негативной энергии. Нервная система нагружается, словно компьютер, работающий без остановки. Сон дает нам необходимую передышку: без нее ресурсы организма будут постепенно истощаться. Известная поговорка «Утро вечера мудренее» во многом об этом. Без сна человек становится эмоционально неустойчивым, теряет способность нормально мыслить и концентрироваться, а его иммунитет снижается. Правда, сегодня у людей есть много различных допингов для организма (кофе, энергетики и прочее), но зависимость от них пользы явно не приносит (равно как и от успокоительных средств). Отмечу, что в состоянии постоянной тревоги мыслительные процессы в нашей голове во время нахождения в кровати становятся даже более активными, чем были в течение дня (хотя должно быть наоборот).

**- Специалисты танатотерапии (и не только они) часто сравнивают сон со смертью: у них действительно много общего...**

- Да, даже в греческой мифологии бог сна Гипнос является братом-близнецом бога смерти Танатоса. Сон есть символическая смерть. Мы уходим из реальности в неизведанное пространство, полностью отпускаем контроль за своей жизнью.

Кстати, стремление все контролировать, в том числе, не зависящие от нас процессы, является одним из главных факторов тревожности (а она, как правило, иррациональна - основана не на фактах, а на эмоциях). Именно склонность к сверхконтролю не дает многим заснуть. И здесь сразу можно дать совет: развивайте навык легко отпускать ситуации и учитесь доверять миру. Смысл молитвы из православия «На сон грядущий», как раз, в том, что человек, временно «покидая» тело, отдает его высшим силам на «сохранение». А бессонница - свидетельство того, что мы не доверяем до конца вселенной и испытываем сильную боязнь смерти.

**- Получается, чтобы не страдать от бессонницы, нужно снизить свою тревожность?**

- Да, и для этого нужно научиться расслабляться и на какие-то периоды выключать себя для реальности со всеми ее проблемами. В этом эффективно помогает метод танатотерапии (название можно дословно перевести как «забота через обращение к умиранию»). В бережных условиях человек получает опыт восстановления. Через мягкие прикосновения терапевта (по определенной системе) ты впадаешь в «мертвое» состояние - тренируешься полностью расслабляться, отпускать контроль. Человек после «символической смерти» возвращается в мир, а в его бессознательном записывается, что в его отсутствие ничего страшного не произошло.

**- Снижение тревожности - это все-таки процесс не одного дня. А какие практические шаги по восстановлению здорового сна может совершить человек уже сегодня?**

- Выделяйте время на подготовку ко сну - на замедление - от 15 минут до часа. Как минимум, нужно перестать делать рабочие дела и смотреть новостную ленту, а также стоит выйти из соцсетей. Полезные действия перед сном - легкая уборка в доме, прием душа, чтение художественной книги. Все это отлично переключает с насущных забот. Возможно, стоит задуматься о покупке максимально удобной кровати, подушки и белья. Старайтесь расслабить челюсть, когда находитесь в лежачем положении. Потенциально самая удобная поза для сна - на спине (но это не для всех). Приоткрытая форточка, пропускающая кислород в квартиру, тоже может помочь. Когда в голову лезут различные мысли, их можно «привязывать» в сознании к образу облаков: пусть они летят по небу и исчезают за горизонтом. Еще можно представлять себя лежащим в месте, которое ассоциируется с безопасностью и расслаблением (например, домик в лесной глуши). А одиноким людям стоит купить себе большую мягкую игрушку и укладывать ее рядом с собой в кровать. Желательно, чтобы она обнимала вас сзади (можно ее зажать между своей спиной и стеной). Дело в том, что наше тело сильно нуждается в прикосновениях. Через них происходит выработка гормонов, способствующих успокоению (этот опыт впитывается нами с младенчества).

Международная танатотерапевтическая ассоциация (ИТА)

В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ  
СТАРТ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ  
ТАНАТОТЕРАПИИ  
1 степень

3-5 октября 2025 Танатотерапия - базовый семинар  
28-30 ноября 2025 Телесные психотехники  
23-25 января 2026 Между Сциллой и Харибдой  
20-22 марта 2026 Ритуалы перехода

+7-903-657-92-75

Любовь Олеговна Шуваева

психолог, гештальт-терапевт,  
танатотерапевт, тренер, супервизор, член ИТА

<https://tanatoterra.com>

Реклама



**ALFA**  
**30Ж**  
Фестиваль зоревья  
и телесных практик

Десяти 30Ж-активностей  
за 1 день!

8-953-577-51-15  
[vk.com/alfazozh](https://vk.com/alfazozh)

Реклама



# ОГНИ ЗАПОЧАИНЬЯ

## Клубный дом



Набережная  
Федоровского  
- 350 метров  
Нижегородский  
Кремль  
- 1000 метров



В шаговой  
доступности  
школы и  
детские сады



- Клубный дом  
"Огни Запчаинья"  
на ул.Сергиевской -  
маленькое сердце  
большого Нижнего!
- Всего **65** квартир
- Высота потолков **3,2м**
- Подземный паркинг
- Французские окна в пол
- Лифты Otis



8-952-462-77-00

OGNI.CLUB

T.ME/OGNINN

# ТОП МАНИПУЛЯЦИЙ ВЫБИВАЮЩИХ ИЗ СТАБИЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Автор  
**ПОЛИНА  
ЧАПЛЫГИНА,**  
психолог

▶ Продолжение на стр. 24

В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с разного рода манипуляциями, в том числе со стороны близких. Какие-то из них мы не замечаем, а какие-то вызывают болезненные переживания. Некоторые совершаются целенаправленно, но большинство - неосознанно. Я составила хит-парад наиболее часто встречаемых манипуляций, по поводу которых ко мне как к психологу обращаются клиенты. Заодно я расскажу, как вести себя с «манипуляторами» и сделать так, чтобы манипуляции не смогли нанести сильный урон вашей психике.

## 4. МАНИПУЛЯЦИЯ С ОЩУЩЕНИЕМ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ

Здесь сразу хочется отметить: часто ощущение обесценивания берется изнутри. Человек сам себя постоянно обесценивает, но переносит это на других людей, воспринимая их действия как враждебные. Но во многих случаях такая манипуляция действительно имеет место. Например, вам говорят фразы: «Не уверен, что ты справишься, но...», «Ну, что ты всегда такая невнимательная! В этот раз будь пожалуйста собраннее!», «Какой у тебя специфичный вкус!»... Если подобные фразы о вашей внешности, увлечениях, работе регулярно говорит близкий человек, то из-под вас постепенно вымывается опора. Вы сами начинаете верить в то, что вы не внимательны, занимаетесь несерьезным делом, отстали от жизни и т.д. Многие здесь проявляют желание доказать «манипулятору» обратное, выстраивают защиту. Возникает постоянное

ощущение борьбы или чувство «На стороже», когда ты по неясной причине не можешь быть расслабленным рядом с собеседником.

Что делать, если вы почувствовали, что вас пытаются обесценить? Скажите себе, что это не про вас: вы имеете выбор не принимать все на свой счет. С не очень важными для вас людьми можно проявить и свою злость, а вот близким стоит рассказать о своих чувствах.

## 3. МАНИПУЛЯЦИЯ С ОБРЫВОМ И ВОЗОБНОВЛЕНИЕМ КОНТАКТА

Данная манипуляция описывается примерно так: «Я не делал ничего плохого, но человек внезапно перестал со мной общаться так, как раньше. Сам он говорит, что все хорошо, но чувствую, что произошли изменения». Индивид, который, то отдаляется, то приближается, не всегда преследует цель «манипулировать» вторым: часто это получается само собой. Но его партнер начинает подстраиваться, стараться угодить, выяснять, что случилось, пытается понять, что он делает не так. Если такую манипуляцию «провалить», не реагировать, не позволять тревоге и чувству вины заползти в душу, то негативных последствий быть не должно, а «манипулятор» через некоторое время начнет вести себя, как ни в чем не бывало. Вопрос тут только об экологичности такого поведения. Самое важное в подобных ситуациях - говорить о своих чувствах, высказывать, что вам не нравится (никто не обязан догадываться об этом), и не брать лишнюю ответственность на себя.

## 2. МАНИПУЛЯЦИЯ ЧУВСТВОМ ВИНЫ

При данной манипуляции обычно тебе не говорят открыто, что ты в чем-то виновен, но чувство вины при этом может быть очень сильным и болезненным. Оно создается такими случайно брошенными фразами, как «Ну, ты просто не подумал», «Я надеялся, ты сможешь» и т.п., или просто тихим выдохом на другом конце провода после вашего отказа. И вот ты уже думаешь: «Ну, разве мне было так сложно не отказываться? Действительно ли мне неудобно выполнять эту просьбу?» Чувство вины толкает переосмысливать свои действия и изначальные импульсы в пользу того, кто вызвал эту вину. Если манипуляция срабатывает и мы все-таки поступаем, как не хотели, желанное ощущение облегчения, как правило, не наступает. Остается горький привкус, что все как-то неправильно, грязно.

Если в подобных случаях вас охватывает внезапное чувство вины, и вы это осознали, то нужно, во-первых, остановиться - не совершать поспешных действий. Далее осмыслите, что в поведении другого человека побудило вас чувствовать вину. А потом просто скажите себе, как в предыдущем случае: «Это не мое. Испытываемые чувства - результат манипуляции». А в целом стоит напрямую спросить человека, действительно ли его так сильно расстроили ваши действия, ваш ответ. Если да - это шаг к конструктивному диалогу по существу. Если нет - можно вообще забыть о ситуации.

## 1. МАНИПУЛЯЦИЯ МОЛЧАНИЕМ

Встречается часто. Девушка обижается на парня и не отвечает на телефон, мама злится на ребенка и молчит целый день, муж внезапно уходит и спит отдельно от жены, разговаривая с ней через детей... А вторая сторона во всех подобных случаях часто не может понять, что значит это молчание, зачастую начинает чувствовать вину. У нее возникает желание пойти на уступки, даже извиниться (порой не зная за что) - только, чтобы вновь наладить диалог. В такой манипуляции тот, кто молчит, намеренно уходит от контакта, ограничивает второго в возможности проявить свои чувства.

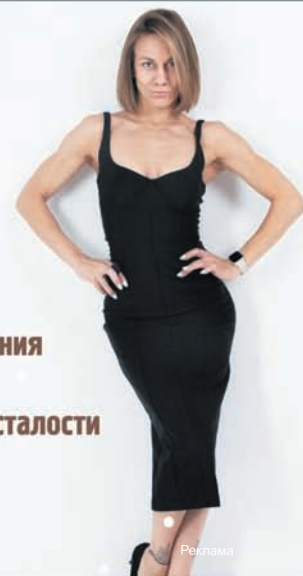
При этом, далеко не всегда манипуляция молчанием - это намеренное действие. Многие оправдывают себя тем, что просто не знают, что сказать, и боятся наговорить лишнего. Но обрыв контакта - это в любом случае нарушение гармонии в отношениях, что чревато негативными последствиями.

## Полина Чаплыгина

Психолог | Интегративный подход  
с использованием техник из когнитивно-поведенческой,  
эмоционально-образной и телесно-ориентированной терапии

Некоторые запросы, с которыми ко мне приходят:

- Трудности в отношениях, одиночество
- Тревога в общении с людьми и в жизни в целом
- Сложность в принятии решений, страх ошибки и проявления
- Ощущение жизни на автопилоте, неумение отдыхать
- Отсутствие желания что-то делать, чувство бессилия и усталости
- неуверенность в себе, страх разоблачения
- страх публичного выступления
- профессиональное выгорание и многое другое





# «ВРЕМЯ ПИРОГОВ»

## ПИРОГИ, ПОКОРЯЮЩИЕ НИЖНИЙ

У городских жителей уже давно вошло в привычку заказывать пиццу в офис или на посиделки с друзьями. А слово «пирог» у обывателей в основном ассоциируется с тем, что лежит в хлебных отделах магазинов и что продают бабушки на вокзалах. Но продукция компании «Время пирогов», открывшейся в Нижнем в 2023 году, разрушает устоявшиеся стереотипы. Внешне эти пироги больше похожи на ту же пиццу или на торты. А своей сытностью и полезностью они выгодно отличаются от привычного ассортимента различных доставок. Неудивительно, что число поклонников «Время пирогов» в городе растет стремительными темпами, а, по итогам 2023 года, Яндекс вручил ей награду «Хорошее место» за количество и качество позитивных оценок и рекомендаций. В чем же секрет успеха этих пирогов? Об этом и многом другом мы поговорили с руководителем компании Эдуардом Владимировичем Ким.

**- Эдуард, почему вы решили заняться именно пирогами?**

- В нашей семье через поколения передавалось трепетное отношение к приготовлению пищи: мы всегда стремились сытно и вкусно накормить своих близких. А пироги в целом ассоциируются с застольем, уютом, достатком, изобилием, гармонией в семье. Я выбрал бизнес-нишу, связанную именно с тем, что всегда любил и в чем хорошо разбираюсь. А еще я многодетный отец пятерых детей, которые просто обожают пироги. Сначала мы с женой открыли пекарню «Пекарь Хлебобулloff», а в сентябре 2023 года появилось «Время пирогов».

**- Каковы ключевые особенности ваших пирогов?**

- Мы называем их «блюдом на тарелочке из теста», ведь соотношение теста и начинки - 1

к 4! Поэтому у них насыщенный вкус, и они очень сытные. Например, пирог размером 21 см способен потенциально удовлетворить аппетит четырех мужчин и целой компании женщин. По большому счету, он может заменить собой полноценный обед, что особенно важно для тех, кто загружен рабочими делами. Также у нас огромный ассортимент. Пироги делаются по рецептам со всего мира - итальянские, норвежские, ирландские, осетинские, австрийский штрудель, русский курник, татарский бэлеш, английский баноффи-пай (с бананом и карамелью)... Мужчины обычно предпочитают пироги с морепродуктами, курицей, сыром, а девушки - сладкие (с клубничной, вишневой, шоколадной, творожной начинкой). Есть и совершенно уникальные для города пироги, например, Мексиканский - с говяжьим фаршем, фасолью, кукурузой и мягкой сливочной шапочкой. Еще наши клиенты всегда получают продукцию горячей. Ну, а самое главное - наши работники вкладывают частичку любви в каждый пирог: вы бы только видели, как они трепетно относятся к выполнению заказов - на всех этапах работы!

**- Почему любителям пиццы стоит перейти на ваши пироги?**

- У нас гораздо больше начинки: человек быстро наедается. При этом мы все делаем из качественных, натуральных продуктов. Все ингредиенты максимально сбалансированы. Неслучайно нас так любят заказывать фитнес-тренеры. А дрожжи, на которых делается большинство пицц, не очень полезны для организма. Да, готовить пироги сложнее и дольше, чем пиццу, а потому доставка может быть не такой быстрой. Но, если клиент заказывает заранее на определенное время, то получает все в желаемый срок. Конечно, мы могли бы пойти по

пути упрощения и уменьшения издержек, как многие, но принципиально не хотим жертвовать качеством: хочется, чтобы нас вспоминали с теплыми чувствами!

**- Кто сегодня является вашими основными клиентами?**

- Если брать параметр возраста, то абсолютно все! Ценящие свое время современные бабушки, к примеру, заказывают наши пироги в те дни, когда к ним в гости приезжают внуки. А молодежь очень любит акции, которые мы устраиваем к праздникам (и не только), активно участвуют в наших розыгрышах в соцсетях. А если говорить о сферах деятельности, то большой процент составляют работники офисов, для которых пироги являются быстрой и полноценной заменой бизнес-ланча. Отдельная категория - юбилеи, корпоративы, свадьбы и т.п.: пироги являются центром притяжения любого застолья. Специально для таких празднеств, мы предлагаем выгодные сеты из нескольких пирогов.

**- Какие у вас планы на 2025 год?**

- Мы планируем открыть стационарную точку - кофейню, где можно будет насладиться лакомым куском ароматного пирога и десерта вместе с нашим фирменным морсом из настоящих ягод, а также согреться вкусным чаем или бодрящим кофе. Хочется, чтобы для каждого конкретного человека кофейня стала «местом силы», где можно отдохнуть и зарядиться энергией для предстоящих дел.



*Пироги по рецептам  
со всего мира!*

**ВКУСНО. БЫСТРО.  
ПРОСТО**

**[vremya-pirogov-nn.ru](http://vremya-pirogov-nn.ru)  
[vk.com/vremya\\_pirogov\\_nn](https://vk.com/vremya_pirogov_nn)**

**☎ 267-14-44**

**(заказы принимаются ежедневно с 9.00 до 19.30)**

**Самовывоз: ул. Долгополова, д. 77  
(только по предзаказу)**

Реклама



# ОЩУТИ СВОЮ ЦЕННОСТЬ!

## И ДЕНЕГ БУДЕТ БОЛЬШЕ!



**ТАТЬЯНА  
СМИРНОВА,  
г. Москва**

автор курсов «Деньги  
- это не PRO деньги» и  
«Деньги, приходите!»,  
ментор Reconnection и  
Reconnective Healing

«Alfa Жизнь» уже не раз писала о психологических факторах, формирующих уровень дохода человека. Наш эксперт, психолог из Москвы, специалист по психосоматике с медицинским образованием, автор курсов «Деньги - это не PRO деньги» и «Деньги, приходите!», ментор Reconnection и Reconnective Healing Татьяна Смирнова уверена, что ключевым фактором богатства является внутреннее ощущение собственной ценности. Чем оно выше, тем больше денег ты зарабатываешь. Истории ее клиентов наглядно показывают, как быстро и радикально может измениться материальное положение человека, который осознал свою ценность. «Alfa Жизнь» поговорила с Татьяной о сути и законах денег, о том, как человек сам для себя создает реальность с бесконечными долгами

и кредитами, и о том, почему стоит не только избегать негативных установок, вроде «Деньги - зло», но и перестать ассоциировать достаток со свободой, легкостью и другими приятными состояниями.

**- Татьяна, как вы считаете, иметь большой доход может абсолютно каждый?**

- Потенциально, да. Если посмотреть истории ряда успешных, богатых людей, то они выросли совершенно в разных семьях (в том числе, и в очень бедных), начинали свое дело с разным стартовым капиталом, знаниями, окружением. Даже уровень IQ особо не имел значения. Их объединяет только специфический образ мышления и наличие определенной смелости. И я уверена, что каждый из них в той или иной степени осознал, какую ценность он несет миру.

**- Ценность - это что-то объективное, или это про внутреннее ощущение?**

- Конечно, лучше, чтобы представление о степени своей нужности миру и реальное положение дел совпадали. Но внутреннее состояние в основе всего! Все внешне - это отражение того, что есть внутри нас. И многие совершают ошибку, представляя, что ценность формируется лишь определенным набором действий, наличием статуса, масштабностью, сертификатами об окончании каких-то курсов и т.п. На самом деле ценным может быть даже тот, кто ничего не делает (а просто, к примеру, создает вдохновляющую атмосферу в квартире, в которой живет человек, принимающий важные решения). Я часто привожу пример женщины-дворника, которая делает уборку в нашем доме. Когда с ней общаешься, то сразу чувствуешь огромную уверенность в себе, любовь к своему делу, ее внутреннюю убежденность в своей нужности. Многие жильцы готовы платить большие деньги, чтобы она лично убиралась в их квартирах. А вот ее коллега другая - явно стесняется того, чем занимается, возможно, ощущает это как что-то недостойное. И она зарабатывает на порядок меньше, хотя делает примерно одну и ту же работу.

**- Что происходит с деньгами, когда**

**человек не ощущает, что приносит что-то ценное людям?**

- Некорректное восприятие себя заключается в том, что мы, по сути, не понимаем, кто мы есть и чем на самом деле ценны. А значит, на уровне подсознания мы не знаем, за что мир будет нам платить. Если думаем или озвучиваем, что для получения определенного месячного дохода нам не хватает каких-то достижений, возможностей, опыта, знаний, изначального капитала, значит, мы еще не осознаем свою ценность. Но, когда мы начнем работать со своим мышлением, внутренним состоянием, то найдем ресурсы на то, что когда-то казалось невероятным. При отсутствии ощущения ценности мы создаем картину мира такой, которая будет подтверждать, что мы не ценны, а, значит, нам нельзя иметь много денег, наши услуги не заслуживают оплаты. Наш продукт может быть самым чудесным, но у нас его не купят, если мы сами для себя не будем ощущать его ценность. Обстоятельства будут складываться ровно так, чтобы подтвердить, что нам не за что платить. Между тем, один из законов вселенной заключается в том, что, если мы отдаем свою энергию этому миру, то должны получить энергию взамен. А в нашем мире деньги - один из эквивалентов энергии. Когда мы чувствуем, что ценны и можем что-то дать, то это просто не может быть не оплачено! И, по сути, мы сами решаем, насколько высока наша стоимость, сами определяем на подсознательном уровне размер своего вознаграждения.

**- От нас же полностью зависит наличие долгов и кредитов?**

- Конечно. Мы сами выбираем для себя, что решить вопросы с деньгами можно, только влезая в долги (ну, еще и массивная реклама кредитования многих дополнительно подталкивает). Когда человек говорит, что у него катастрофическая ситуация, и он не видит выхода из нее, то он просто выбирает не видеть множество возможностей, которые есть в нашем мире.

**- А почему все-таки люди выбирают не видеть возможности?**

- Потому что привыкли ставить выше себя (то есть своих ценностей, желаний, потребностей) чужое мнение, обстоятельства, препятствия



### МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

**СВЕТЛАНЫ ПОНОМАРЕВОЙ**

○ УЗИ ДИАГНОСТИКА ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА	○ МАММОЛОГ, ОНКОЛОГ
○ НОВЫЕ УЗИ МЕТОДИКИ В ОНКОЛОГИИ	○ КАРДИОЛОГ, ТЕРАПЕВТ
○ ЭЛАСТОГРАФИЯ ПЕЧЕНИ	○ ГИНЕКОЛОГ
○ ДНК-ТЕСТЫ НА ОТЦОВСТВО	○ ЭНДОКРИНОЛОГ
○ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ	○ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, НЕВРОЛОГ
	○ ЛАБОРАТОРНЫЕ АНАЛИЗЫ

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:**  
**8 (831) 434-35-37**

**PNOMAREVA-MEDCENTER.RU**

Лицензия министерства здравоохранения Нижегородской области  
№ Л041-01164-52/00348829 от 20.04.2020 г.

**ул. Студеная, 78, п.1**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



и, конечно, сами деньги. А на самом деле мы являемся источником всего в нашей жизни, а не деньги. Наша ответственность - управлять деньгами, а не подстраиваться под их наличие или отсутствие. Если нам действительно что-то нужно, то средства на это, в той или иной форме, обязательно появятся.

**- На своих курсах про деньги вы говорите, что их не стоит ассоциировать, привязывать к определенным состояниям, целям (к примеру, к возможности путешествовать). Почему?**

- Потому, что подобные установки ограничивают нас. К примеру, возьмем распространенную фразу «Деньги - это свобода». Суть ее понятна, но на уровне подсознания это срабатывает так: если появляется работа, проект, требующий много времени, отказа от привычного образа жизни, то человек не хочет им заниматься, находя для себя огромное количество причин. И теряет деньги. Или сегодня популярно выражение «Деньги в легкости». Означает ли это, что можно ничего не делать, и они сами будут сваливаться на голову? Те, кто на это рассчитывает, сильно разочаровываются при появлении первых трудностей. Деньги даются легко, когда ты получаешь удовольствие от своего дела, но в любой деятельности есть много рутинных моментов, требующих усилий и выдержки. Когда подсознание выдает, что деньги - это путешествия, то при отсутствии нужных средств мы будем блокировать себе возможности путешествовать. Нас, к примеру, могли бы пригласить в гости или оплатить нам поездку, но, когда в голове человека - крепкая связь денег с путешествиями, ему сложно заметить подобные шансы.

Таким образом, если у нас в подсознании хранится сцепка, что деньги - это боль, или, наоборот, легкость, ты мы ограничиваем себя в их получении. А ведь таких установок у нас могут быть тысячи, в том числе из рода, коллективного сознания, и они управляют нашей повседневностью. Когда мы это осознаем, то получаем выбор, как выстраивать свою жизнь, выходим из-под влияния программ, не работающих на наши цели. Кстати, не стоит ассоциировать деньги лишь с банкнотами. Они могут прийти и в форме подарков, полезных людей, доступного жилья и т.п., но людям, как правило, сложно увидеть иные форматы получения энергии от вселенной. Грубо говоря, наш мозг ищет красные шарики, но не видит голубые кубики, зеленые пирамидки,

желтые звездочки и другие дары.

**- Какие еще факторы, внутренние установки, действия влияют на наличие (отсутствие) денег?**

- Проблемы с деньгами будут у тех, кто привык лгать себе и другим, и кто ради заработка насилует себя, не позволяя себе проявляться в достаточной степени. А зарабатывать их легче в состоянии спокойствия (а не тревоги) и внутренней радости. Главное - осознать, что источником денег являетесь вы сами. Многие думают, что станут счастливыми, когда у них будет большая сумма в кошельке. Но это миф, поддерживаемый пропагандой. Первична самооценочность, гармония внутри, а остальное, в том числе деньги, это дополнение и следствие. Чем выше наши вибрации, тем больше выборов в жизни нам доступно - в том числе способов получения денег. А в целом, когда вы начинаете по-настоящему жить СВОЮ жизнь (согласно миссии, с которой пришли на Землю), то положение дел в материальной сфере (как и во всех остальных), как правило, быстро налаживается.

**- Знаем, что очень большой процент людей обращается к вам как к специалисту именно по теме финансовых проблем...**

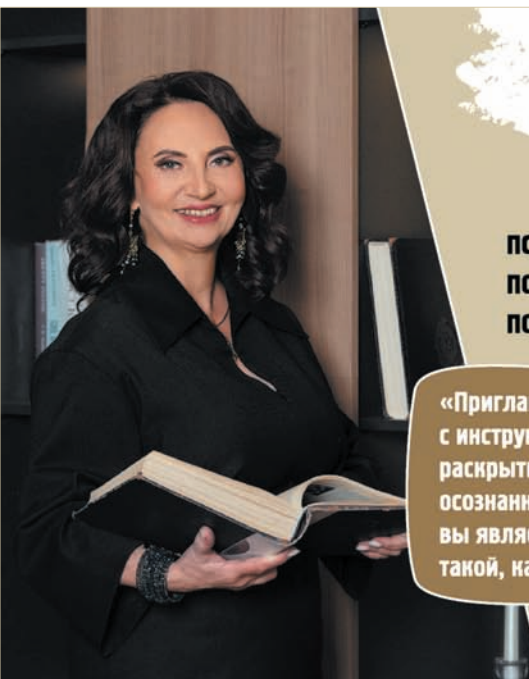
- Да, причем, я предлагаю подойти к изменению этой области жизни сразу с нескольких сторон. На курсах «Деньги - это не PRO деньги» и «Деньги, приходите!» я даю конкретные знания, а с помощью сеансов Reconnective Healing и Reconnection я «убираю» глубинные программы, мешающие человеку впустить изобилие в свою жизнь. Напомню, что в 1993 году мануальный терапевт Эрик Перл открыл особые энергетические частоты. Они представляют собой комплекс энергии, света и информации. Reconnection сонстраивает человека со «Всемирным Интеллектом», с энергией Земли и самим собой (имеется в виду «Я» высшего порядка - в простом понимании, душа, которая воплощается в теле для проживания определенного опыта). Сессии Reconnection и Reconnective Healing делаются без прикосновения. Я выступаю в качестве наблюдателя и катализатора изменений, которые человек приглашает в свою реальность, уже являясь «носителем» этой особой частоты и через внимание и определенную технику производу сонстрайку. От человека только требуются осознанный выбор пойти в свою эволюцию и личное присутствие.

А вот для сессии Reconnective Healing личное

присутствие не обязательно: сеанс можно проводить даже на расстоянии (опять же, за счет того, что все в мире связано, и у энергии нет границ). Исцеляющие частоты способствуют энергетическому балансу и гармонизации микрокосма человека. В результате взаимодействия с частотами Reconnective Healing происходит перераспределение энергии, активируются естественные механизмы самоисцеления. Reconnection и Reconnective Healing позитивно влияют на разные сферы жизни, так как пространство человека гармонизируется. И это, в том числе, способствует улучшению финансового положения.

**- Расскажите о некоторых ярких примерах, как люди, осознав свою самооценочность и пройдя тот же Reconnection, радикально меняли свою жизнь.**

- К примеру, мужчина годами ездил на старом Москвиче и получал зарплату в районе 30000 рублей. Уже через 1,5 месяца после Reconnection он купил новую машину, а через год начал оплачивать дорогостоящее обучение ребенка в столичном вузе. Уровень дохода вырос в несколько раз. Одна женщина (примерно 40 лет), работающая в сфере психологии, сильно обесценивала свой труд, часто была готова делать консультации бесплатно (лишь бы кого-то осчастливить). После прохождения курсов по деньгам и сонстрайке с «восстанавливающими частотами» ее чек за час вырос с нескольких тысяч рублей до 30000. А времени прошло совсем немного! У бизнеса другого мужчины были миллионные убытки, при том что на нем держалась большая семья. После изменения внутреннего состояния он закрыл убыточное дело (не приносящее ему удовольствие), решил заняться тем, чем всегда хотел (психологией), и очень быстро нашел отличное место работы в международной компании. А буквально в ноябре прошлого года ко мне пришел молодой человек, который уже к 25 годам имел массу долгов, кредитов, и ему не особо даже хотелось жить. А сейчас он уже устроился на хорошую работу, пробудился огромный интерес жизни, он полон энергии, имеет много планов. И таких историй очень много. Они наглядно показывают, что, когда у человека меняются глубинные установки, появляется внутреннее спокойствие, то происходят изменения в отношениях не только с деньгами, но и миром в целом, близким окружением и, конечно, с самим собой.



## Татьяна Смирнова

г. Москва

Более 35 лет

психолог, с медицинским образованием, специалист по психосоматике, эксперт международного уровня по работе с подсознанием

«Приглашаю вас познакомиться с инструментами, которые помогут раскрыть вашу внутреннюю ценность, осознанность, силу и знания, которыми вы являетесь, и создавать свою жизнь такой, какой вы желаете»

15000+

сессий и консультаций

СЕССИИ RECONNECTION И RECONNECTIVE HEALING

АВТОРСКИЕ КУРСЫ  
«ДЕНЬГИ  
- ЭТО НЕ PRO - ДЕНЬГИ»  
И «ДЕНЬГИ,  
ПРИХОДИТЕ!»

ИНТЕНСИВЫ И ВЕБИНАРЫ  
(ОТ ТЕМЫ ДОЛГОВ ДО  
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ)



[t.me/TatianaRadmilianna](https://t.me/TatianaRadmilianna)

8-916-125-66-86 [smirnovatatiana.ru](http://smirnovatatiana.ru)



# «ТЕРАПИЯ ДУШИ»

## ОСОЗНАЙ «КАРТИНКИ» ИЗ ПРОШЛОГО - И ИЗМЕНИШЬ ЖИЗНЬ!

В современном мире многое развивается стремительными темпами. Сфера психологии тоже претерпевает сильные изменения. И, пожалуй, эпоха длительных терапий со множеством сеансов постепенно уходит в прошлое. Набирают обороты комплексные техники, работающие с человеком сразу в нескольких плоскостях и включающие в себя эффективные инструменты из разных психологических и иных направлений. Именно таким является метод Евгения Теребенина «Терапия Души». Ему нет еще и трех лет, но количество успешных кейсов и благодарственных отзывов о нем просто поражает! Главное, с чем работает метод - это образы из прошлого, застрявшие в подсознании человека и воспроизводимые вновь и вновь в разных ситуациях и с разными людьми. Когда индивид их достает из себя и переосмысливает, то его жизнь может измениться на 180 градусов! Подробнее о природе «слайдов» и о самой «Терапии Души» мы проговорили с психологом Аленой Малыга, которая сегодня является одним из немногих практикующих специалистов метода в нашем городе.

- Алена, как вы пришли к «Терапии Души»?

- Начну с того, что большую часть жизни я работала в сфере HR в крупной международной компании. Казалось, там все было идеально: я занимала высокую должность, имела хорошую зарплату, сама работа была интересной, с постоянным общением с людьми, со множеством поездок и мероприятий. Но все равно произошло профессиональное выгорание: я уже просто не могла находиться в этой системе и решила уйти. Мой поступок никто не понимал (собственно, как и я сама). Мне очень хотелось разобраться в причинах своего состояния, когда тянет уйти в неизвестность из своего налаженного мира, из зоны комфорта, у меня уже было психолого-педагогическое образование, полученное в юности, и я решила пройти переподготовку, заняться консультированием. Чуть позднее, исследуя информацию о психологических направлениях, наткнулась на метод «Терапии Души». Решила проверить его на самой себе – обратилась к одному из специалистов. Я пришла к нему со своим запросом про смыслы и цели (про жизнь на автомате - без интереса, без ярких эмоций). Оказалось, тот сеанс стал судьбоносным. Я бук-

вально в течение часа разобралась в причинах своих проблем. А в результате серии сеансов у меня появилось желание жить и творить. Я снова обрела себя как любящая дочь своих родителей, как желанная женщина и как помогающий мастер, способный многое дать этому миру. Произошло, по сути, повторное рождение.

- И вы решили обучиться «Терапии Души» сами...

- Да, причем, я целенаправленно пошла на обучение именно к его автору, хотя это было значительно дороже других вариантов.

- Расскажите немного о самом Евгении Теребенине?

- Он инженер по образованию и успешный бизнесмен, в прошлом - директор крупного холдинга в Екатеринбурге. В свое время он задался вопросом, почему некоторые работники успешно развиваются в компании, а некоторые нет. Евгений начал изучать особенности поведения человека, получил психологическое образование. Так постепенно он стал известным коучем и тренером. 18 лет изучения им различных техник и направлений вылились, в итоге, в создание собственного метода. Его ключевые особенности - эффективность и быстрота, что крайне

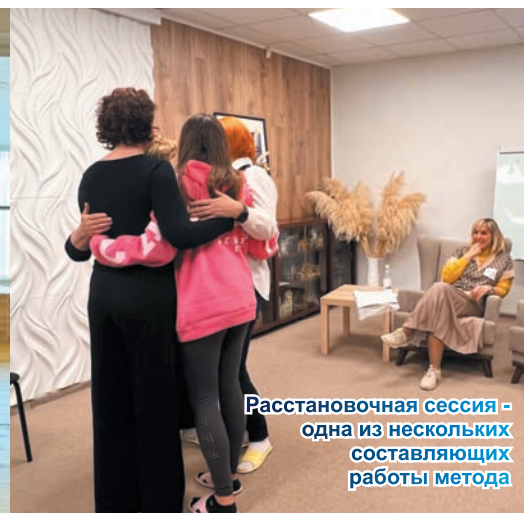


Мастер-класс «Сборка идеального партнера, основанный на методе «Терапия Души», стал победителем фестиваля Alfa Love 4 по результатам голосования гостей

Подробнее об ALFA LOVE 4 - на стр. 18-19



Алена Малыга с Евгением Теребениным



Расстановочная сессия - одна из нескольких составляющих работы метода

важно в наше сверхскоростное время. Люди в «Терапии Души» меняются буквально за 1 сеанс. Метод вобрал в себя элементы классической когнитивной психологии, гештальт-терапии, психосинтеза, психодрамы и расстановок.

**- Как именно работает метод?**

- Метод «Терапии Души» работает с человеческим сознанием, чувствами и памятью. Он помогает освободиться от огромного объема нереализованных эмоций, которые хранятся в его теле и бессознательном десятилетиями, выйти из замкнутого круга повторяющихся снова и снова ситуаций, найти контакт с самим собой, достичь внутренней свободы. Цель терапии - избавить человека от историй, «кодов», обязательств прошлого, которые давно потеряли актуальность, но забирают очень много энергии. За 40-60 минут сеанса клиент переживает события своей жизни не изнутри, как привык, а со стороны, под новым углом, и, в результате их осознания, меняется отношение к ситуации, постоянно проигрывающейся в его повседневности.

Главное, что ищет специалист в прошлом клиента - это «слайды» (они же образы, программы, запечатлевшиеся события: далее для удобства будем использовать именно слово «слайды», - авт.) и «фигуры». Большинство проблем в жизни людей происходят из-за того, что, вместо объективного, осознанного отношения к ситуации, которая происходит здесь сейчас, мы воспроизводим в ней «слайд» из прошлого (как правило, детства). Это картинка, «записавшаяся» в подсознание в момент стрессового события и при выплеске ярких эмоций, а также тогда, когда у человека не было альтернативного опыта реакции на него (он не мог критически воспринять происходящее). Часто в «слайде» фиксируется сильный страх и другие негативные переживания. Наше сознание может об этом «слайде» забыть, но это не мешает ему воспроизводиться в жизни человека снова и снова в момент срабатывания определенных триггеров. А «фигура» - это человек (или любой другой объект, от детской игрушки до здания), с которым мы установили связь во время важного (для нашего бессознательного) события. И, взаимодействуя в жизни с разными людьми, мы часто наделяем их ролями тех самых «фигур» из прошлого. В большинстве случаев «фигурами» являются родители, но не только они: например, довольно часто ими становятся непрофессиональные воспитатели детского сада, которые стыдят ребенка на глазах у всех. В результате, данный воспитатель «всплывает» у взрослого человека в моменты, когда ему нужно проявляться (например, выступать на публике).

Отмечу, что «слайдов» с травмирующими событиями, незакрытыми вопросами и просто с засоряющей ум информацией, мешающей видеть вещи объективно, у отдельного человека может быть много. Такие личности воспринимают мир сильно искаженным, а на «обслуживание» «слайдов» уходит львиная доля их времени и энергии. Задача специалиста «Терапии Души» - обнаружить и убрать эти «энергетические дыры», закрыть «слайд» из памяти, словно фоновую компьютерную программу, замедляющую систему. Чем меньше у человека незакрытых «слайдов» из прошлого, тем больше он способен реализовывать истинные потребности, радоваться жизни в настоящем, ощущать себя целостным, идти к своим целям.

**- Как проходит типичный сеанс «Терапии Души»?**

- Все начинается с запроса клиента. Далее с помощью кинезиологического теста и 24-ступенчатой диагностики мы начинаем искать «слайды» и «фигуры», запустившие повторяющийся сценарий в жизни клиента. Давайте для наглядности возьмем распространенную ситуацию: у женщины не получается построить серьезные отношения с мужчинами, «каждый раз попадают не те». Нередко здесь проявляется следующий «слайд»: папа бил и унижал маму, при этом еще и встречался с любовницей. И данный «слайд» повзрослевшая девочка стала переносить на других мужчин. У нее формируется установка: «Я не позволю мужчине себя унижать!» При общении с представителями противоположного пола возникает «фигура» отца, и у женщины включаются защитные механизмы. Она стремится встать НАД мужчинами, чтобы не дать им себя обидеть. Другой вариант - она выбирает быть любовницей, ведь «фигура» отца предпочла именно ее, а не маму... Уже само столкновение с забытым, вытесненным из прошлого «слайдом» помогает людям многое осознать: их состояние начинает меняться. В их картине мира происходит разрыв между тем, что было давно и уже не актуально, и настоящей жизнью, где «слайды» порой долгие годы не давали чувствовать себя счастливым.

С помощью «Терапии Души» человек меняет свое отношение к тому, что произошло в прошлом, делает выбор в пользу нового стиля поведения, реализации своих истинных желаний, вместо продолжения страданий и следования за «фигурами», в пользу жизни в настоящем и нового будущего. Сеанс «Терапии Души» может проходить в двух форматах. Первый - индивидуальная психологическая работа с клиентом (особенно актуальна, когда вопрос очень интимный). Второй, более предпочтительный - групповая терапия, включающая расстановочную сессию с участием других людей. Человеку дается возможность за короткое время увидеть целый фильм о своей жизни, рассмотреть все с точки зрения разных персонажей, ближе познать суть «фигур», оказавших сильное влияние на его повседневность. Участники процесса дают клиенту дополнительную энергию, чтобы прожить актуальную ситуацию и выйти из нее обновленным. Кстати, людям-заместителям расстановки тоже очень полезны: можно узнать многое о себе и своей жизни... В результате всего сеанса «Терапии Души» личность «перепрошивается» сразу на трех уровнях - сознания, тела и души.

**- Чувствуется, что сеанс «Терапии Души» интересен даже просто наблюдать со стороны! Приведите некоторые примеры, как «слайд» из прошлого может влиять на текущую жизнь человека?**

- Да, я сама не перестаю удивляться разнообразным историям, запечатам событий, запускаемым из-за какой-то мимолетной ситуации из детства. Например, я работала с девушкой, которой нужно снимать короткие видео из соцсетей, но у нее на это не было энергии: сильно хотелось спать буквально через 15-20 минут. И мы откопали событие («слайд»): в возрасте 6-ти лет она изрисовала фломастерами паспорт отца, за что получила серьезный нагоняй. В моменте ее творческий порыв был оборван, и, чтобы облегчить накал эмоций, она легла спать. Тот случай был давно забыт, но тело все помнило. Так сформировалась устойчивая связь между творческим проявлением и страхом наказания. А сон стал побочным сопровождающим эффектом.



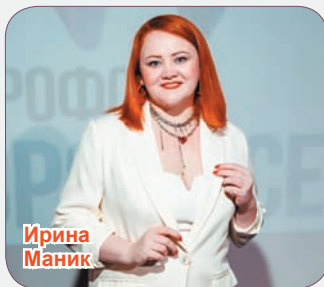
Другой случай. Женщина пришла с запросом, что ее недооценивают, можно сказать, вообще не видят коллеги на работе. Выяснилось, что причина проблемы... в длительном трауре из-за смерти отца, которая случилась 5 лет назад. Она, по сути, похоронила вместе с отцом часть себя, и ей уже не хватало энергии на взаимодействие с миром... Еще у одной женщины не складывались отношения с мужчинами, и женственность в целом в ней была слабо проявлена. Оказалось, что это влияние «слайда» из ПЕРВЫХ ДНЕЙ ее жизни: в роддоме произошла подмена. Ее спутали с мальчиком других родителей, и этот мальчик зафиксировался как значимая «фигура»: в девочке начали проявляться мужские качества характера.

**- Было бы еще интересно проследить на примерах, к каким последствиям могут привести определенные незакрытые «слайды».**

- Распространенное явление - «фигура» не рожденного ребенка. которая сопровождает человека всю жизнь (он «носит» несбывшиеся ожидания своих родителей). У многих есть «фигура» первой любви - человека, вызывавшего очень сильные эмоции. Люди «накладывают» ее на новых партнеров, что мешает им по-настоящему раскрываться в отношениях и наслаждаться ими. «Слайд» позора на детском утреннике или у доски в школе часто мешает людям продавать свои услуги и проявляться в соцсетях: в подсознании они ждут какого-то осуждения от потенциальных клиентов и пользователей интернета. И, конечно, «слайд», где имело место насилие (физическое, психологическое, сексуальное), очень серьезно влияет на дальнейшую жизнь. Причем, здесь не обязательно быть жертвой насилия: наблюдатели тоже получают сильную травму. Есть люди, которые боятся буквально всего, живут, словно в пещере, ждут удара или подвоха от каждого встречного. А причина - запечатленная сцена из детства, когда отец бил маму. Но, когда человек вспоминает этот «слайд», различает и разделяет его со своей нынешней жизнью, осознает и отпускает непрожитые чувства, то у него появляются огромные возможности все радикально поменять.

**Если вы хотите поближе познакомиться с «Терапией Души», исследовать свой запрос с помощью метода, то пишите Алене Мальга в Телеграме [t.me/terapia\\_plus](https://t.me/terapia_plus). Подробности по телефону - 8-952-765-1391.**

## СЕКРЕТЫ УСПЕХА ОТ ПОБЕДИТЕЛЯ СПИКЕР-ПОЕДИНКА «ЧЕСТНЫЙ МИКРОФОН»



Ирина Маник

17 января в Арт-клубе «Маяковка 10» прошел финал четвертого спикер-поединка «Честный микрофон». Больше десяти ранее отобранных спикеров, специалистов из разных сфер, выступали перед зрителями и экспертным жюри, которое выбирало лучших. При оценке учитывалось множество критериев, от умения держаться на публике и манеры речи до соблюдения регламента. Отдельный пункт – актуальность темы и польза, и здесь многие спикеры по-настоящему порадовали: зрители услышали много интересного о личном бренде, о природе ревности в отношениях, о том, как продавать свои услуги... Многие гости ушли домой с ценными знаниями, инсайтами. А победителем финала стала консалтер, бизнес-тренер, тренер менеджеров по продажам Ирина Маник. Она рассказывала о том, как полюбить возражения в продажах. Своими впечатлениями от участия в проекте Ирина поделилась с «Альфа Жизнью».

**Почему вы решили принять участие в спикер-поединке?**

Я в основном работаю онлайн и выступаю на сцене не часто. В проекте увидела возможность, наконец-то, проявиться на публике и запомниться аудитории. Осенью 2024 года я участвовала в третьем сезоне «Честного микрофона» с темой «Почему у вас не покупают?». Основной мотив моего выступления в нынешнем сезоне – обретение новых полезных связей, расширение аудитории потенциальных клиентов и партнеров.

**В своей речи вы говорили о возражениях в продажах. По вашим наблюдениям, представители каких сфер деятельности особенно тяжело воспринимают отказы?**

Как правило, сильно бояться слова «нет» хендмейдеры (те, кто делает белье, мыло, торты и т.д.), специалисты «мягких» сфер (например, психологи, астрологи). А вообще люди, не умеющие адекватно воспринимать возражения и ждущие слова «Да» сразу

после первой презентации, встречаются всюду. Так они теряют много клиентов и денег. Между тем, отработка возражений – это естественный этап любой продажи, и к нему нужно относиться играючи. Фраза «Я подумаю» - это не приговор, не повод больше не связываться с человеком. Если он не готов воспользоваться вашей услугой сегодня, то она ему может понадобиться через некоторое время.

**Поделитесь с нашими читателями некоторыми советами о том, как предоставлять свои услуги!**

Нужно осознавать и всегда помнить свою ценность, свои отличия от конкурентов и понимать, что из ста ответов «Нет» всегда будет хотя бы два «Да»: чем больше вам сказали «Нет», тем ближе вы к своему «Да»! А в самом моменте продаж важно делать акцент на позитив – приятное будущее, которое может наступить после заключения сделки. Сегодня же значительная часть менеджеров любит давить на боли людей, действуют через негатив.

**В чем секрет вашей победы в конкурсе, на ваш взгляд?**

Наверное, в простоте. Я старалась сделать текст таким, чтобы его поняли даже дети. Ну, и мне говорили, что мое выступление было реально полезным.

**Еще можно отметить ваш яркий красно-белый костюм. Долго подбирали образ?**

Услугами стилиста я не пользовалась. Определилась с одеждой за час до выхода из дома. А, когда приехала на площадку, обнаружила, что еще несколько спикеров оделись в похожем стиле. Выглядело так, будто мы сговорились).

**Если вы мечтаете попробовать себя в качестве спикера, заявить о себе как об эксперте и владельце бизнеса, регистрируйтесь на отборочный тур следующего «Честного микрофона». По вопросам регистрации обращайтесь к Марине Третьяковой.**



**ОРГАНИЗАТОР «ЧЕСТНОГО МИКРОФОНА»**  
Марина Третьякова,  
идейный вдохновитель и основатель клуба «Женский остров», стилист, нетворкер, организатор крупных мероприятий в Н.Новгороде, PR-woman, амбассадор интерактивного квиз-шоу IMIX



**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР**  
Ирина Антипина,  
инвестор, девелопер, создатель 6-ти коттеджных поселков, основатель агентства инвестиционной недвижимости Инвест-Актив



Те, кто знаком с различными методами телесной терапии, проходят различные практики, хорошо понимают, что наше тело - нечто гораздо большее, чем думают обыватели. В нем, по сути, содержатся ответы на все вопросы о жизни конкретного человека. А информация, «зашифрованная» в нем, во многом определяет те события, которые происходят в его повседневности. Наша телесность – неразрывная часть нашей личности. Направлений телесной психологии сегодня немало, и в данной статье мы познакомим вас с одним из самых свежих - бодинамикой. О нем «Альфа Жизни» рассказала Инесса Колоколова - ассоциированный тренер Московского Гештальт Института, гештальт-терапевт, телесный, эмоционально-фокусированный и семейный системный терапевт.

**Инесса, расскажите, об особенностях бодинамики как психологического метода?**

Система бодинамического анализа создана в 1985 году датскими психотерапевтами Лизбет Марчер и Эриком Ярлнесом. Я училась у последнего, а у Лизбет была на нескольких семинарах. В центре внимания специалистов метода - взаимосвязь между телесным опытом и психологическим состоянием, между ощущениями в теле и событиями в жизни. Бодинамисты видят прямую связь между мышечным развитием и психологической задачей возраста: каждая мышца, по мере развития человека, наполняется психологическим содержанием. Если какой-то физический навык у ребенка по каким-то причинам осваивается не в полной мере или не осваивается совсем, то и психологические задачи остаются недоосвоенными. Недопржитый детский опыт отпечатывается и закрепляется в паттернах поведения, стратегии жизни взрослого человека. По бодинамической теории так называемый сформированный взрослый «характер» - это следствие травмы, произошедшей в глубоком детстве. Травматическое событие записывается не только в подсознание, но и в мышечную память как набор кинестетических ощущений. Бодинамисты через тестирование состояния и реакции мышц клиентов, а также других инструментов, добираются до сути (зачастую уже забытых) травм из детства, негативно влияющих на текущую жизнь человека.

**Опишите на каком-нибудь примере, как стрессовое событие «записывается» в мышцах.**

Например, в раннем детстве каждому ребенку хочется притянуть к себе предмет, рассмотреть его, попробовать на вкус, бросить и т.д. Если же его в этом процессе ограничивают, запрещают, ругают, наказывают, то происходит замедление психо-моторного развития данного конкретного действия, то есть мышц, отвечающих за действие «притянуть». Данный травматический «слайд» записывается, как на уровне подсознания, так и на уровне тела. Как следствие, во взрослой жизни у человека могут возникнуть затруднения с действиями «брать», «присваивать», «просить», «завоевывать», «отказывать». Или возьмем, к примеру, ситуацию, когда ребе-



Выпускники программы по бодинамике

# БОДИНАМИКА

## ПУТЬ К СЧАСТЬЮ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ... МЫШЦЫ!

Интервью - Екатерина Аристова,  
организатор проекта от  
Московского Гештальт  
Института в Нижнем Новгороде

нок отпускает игрушку, находящуюся в его руках, она громко падает на пол, за что родители его сильно ругают. И у него может сформироваться импринт, что отпускать что-то или кого-то нельзя, ведь это грозит плохими последствиями. Вот почему психологам крайне важно уметь работать не только с психикой, но и с мышцами.

### - Как лично вы пришли в бодинамику?

- Помню, у меня была профессиональная дискуссия с моей коллегой Фотинией Ефремовой о том, как сделать терапию в гештальт-подходе более глубокой, насыщенной, дающей более устойчивые изменения и ресурсы человеку. И тогда я впервые услышала о бодинамике. Меня впечатлило, как много можно узнать о характере человека, его сложностях и проблемах по движениям, походке, выражению лица, телесному строению. Оказалось, каждого из нас можно «прочитать», пока мы не произнесли ни слова! Я так загорелась бодинамикой, что мне захотелось привезти в России одного из ее основателей Эрика Ярлнеса. Он меня многому научил, за что

ему очень благодарна.

### - Расскажите кратко, как проходит типичный сеанс бодинамики?

- Большая его часть - диалог с клиентом, почти как у классического психолога. В ходе общения специалист анализирует телесные аспекты клиента, природу «психологического содержания» мышечной системы с помощью специальной пальпации, активации мышц и наблюдения за психологическими проявлениями. Часть сеанса может включать телесный эксперимент - выполнение клиентом небольших движений с задействованием конкретных мышц тела, которые связаны с психологическими паттернами человека. Вообще бодинамический подход включает в себя большое количество аналитических знаний, методов и упражнений, которые подходят, как для тех специалистов, кто уже давно в психологии, так и для тех, кто только начинает свой профессиональный путь. Он также полезен для использования в личной жизни как инструмент познания себя и решения проблем.

Мне очень нравится вариативность метода: его можно творчески адаптировать, интегрировать со своими навыками и найти свой уникальный стиль терапии. И это дает свободу, возможность для творчества в работе.

### - Чем бодинамика отличается от других психологических методов, работающих с телом?

- В бодинамике выделяется 7 этапов психического и физического развития человека — от внутриутробного периода до 12 лет - и 7 структур характера. Работа с ситуациями из детства, запущенными определенными паттернами поведения во взрослой жизни, ведется с учетом особенностей этих периодов. Вряд ли в каких-то других направлениях дается столько знаний о том, как развитие мышц влияет на формирование психологических навыков, как определить момент остановки конкретного навыка и как его развить. В бодинамике считается, что нельзя убирать психологические защиты человека, пока не будет выстроена достаточная опора на уже имеющиеся ресурсы. И терапевт помогает человеку формировать новые ресурсы, чтобы у него была опора для изменений. У клиентов вырабатывается привычка осознанного использования тела, в том числе, в сложных жизненных ситуациях. Телесные фокусировки помогают при депрессии, укладке сил, нарушении сна, постоянной раздражительности и многом другом. Бодинамика позволяет эффективно выявлять и корректировать последствия стрессов, кризисных событий, справляться с тревогой, успешно работает с неуверенностью в себе, с навязчивыми мыслями, со страхом к изменениям и сложностью принятия решений, с ощущением отсутствия смыслов и желаний и многим другим.

### - Знаем что в Нижнем запускается программа от Московского Гештальт Института «Гештальт-терапия и бодинамика: тело и контакт», и вы будете ее тренером. Кому стоит прийти на обучение?

- Я приглашаю тех, кто заинтересован в изучении телесной терапии: психологов разных направлений, студентов психологических факультетов, телесных практиков, специалистов различных помогающих профессий. И, конечно, всех, кто хочет разобраться в себе и улучшить свою жизнь.



МОСКОВСКИЙ  
ГЕШТАЛЬТ ИНСТИТУТ

Очная программа в Нижнем Новгороде

## Специализация МГИ Гештальт-терапия и бодинамика: тело и контакт

Идет набор в очную группу

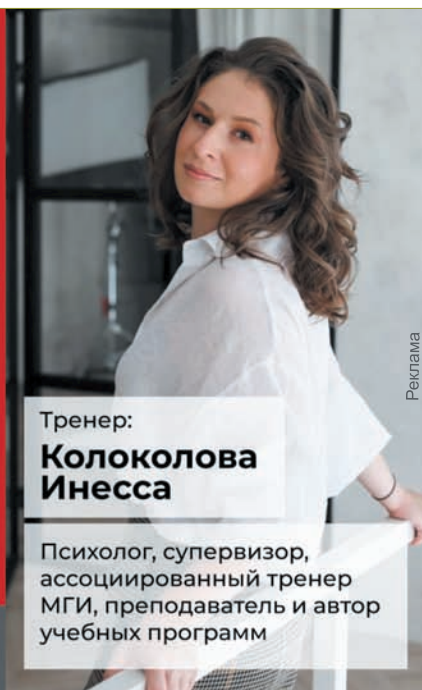
### для кого:

- практикующих психологов
- телесных практиков
- педагогов
- помогающих специалистов
- родителей
- выпускников психологических факультетов ВУЗов



Подробнее  
о программе

СТАРТ 22 МАРТА, 2025



Тренер:  
**Колоколова  
Инесса**

Психолог, супервизор,  
ассоциированный тренер  
МГИ, преподаватель и автор  
учебных программ

18+

# «НОВЫЙ УРОВЕНЬ»

## ВЕЧЕРИНКА ДЛЯ ОСОЗНАННЫХ И УСПЕШНЫХ С НАЦИОНАЛЬНЫМ КОЛОРИТОМ

13 декабря прошлого года в Нижнем с большим аншлагом прошла первая вечеринка для осознанных и успешных «НОВЫЙ УРОВЕНЬ». Почти 400 человек еле поместились в здании «Особняка 1857», что неординарно в нынешние времена, так как интерес городской публики к ночным мероприятиям далеко не тот, что был лет 10 назад. А ведь событие было придумано нижегородским предпринимателем Ириной Васильевой всего за пару месяцев до даты проведения. Но декабрьская шоу-вечеринка - это лишь первый этап проекта. 11 апреля «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» пройдет второй раз - в стиле «А ля Рус». Здесь современная электронная музыка и интересные форматы отдыха тесно и органично переплетутся с национальными традициями. А случится все там же - в «Особняке 1857» (ул. Красная Слобода, 9) - в 19:00.

### ЧТО ТАКОЕ «НОВЫЙ УРОВЕНЬ»?

Миссия проекта вечеринки «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» - задать новый тренд и показать жителям города, КАКИМИ должны быть по-настоящему вдохновляющие мероприятия с танцами. Вечеринки будут проходить 1 раз в квартал: у всех будет свой стиль и своя атмосфера. Об особенностях первых двух написано ниже, а летом все превратится в open-air на реке Оке (с катанием на яхтах, водным шоу и многим другим).

Вечеринки изначально создаются с установкой: «Либо круто – либо никак». Организаторы не жалеют бюджета на проработку малейших деталей. На «НОВОМ УРОВНЕ» в окружении красивых и успешных горожан вы сможете не только насладиться по-настоящему качественным звуком, модными диджеями и музыкантами, шоу-программой, но и пообщаться, завязать перспективные знакомства в залах без громкой музыки, поучаствовать в интересных активностях. Количество алкоголя здесь сведено к минимуму, что, по задумке, должно привлечь осознанных людей и создать особенную атмосферу. Отбор публики - один из важнейших элементов проекта: все подряд сюда попасть не смогут. Факторы отсева - дресс-код, стоимость билета (от 5000 рублей) и все то же минимальное количество спиртного, что должно отпугнуть определенную публику.

### КАК ПРОШЕЛ ГЛАМУРНЫЙ «НОВЫЙ УРОВЕНЬ»?

Декабрьская вечеринка «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» проходила в стиле гламур. Залы «Особняка 1857» светились от огромного количества красоток в шелках и блеске. Чуть меньше было представителей сильного пола в пиджаках и смокингах. Многие мужчины, посмотревшие фоторепортажи с вечеринки, были сильно впечатлены. Говорили примерно следующее: «Если бы я знал, что здесь будет столько шикарных девушек, то точно пришел бы! Тут настоящий рай!» Каждый из гостей носил на руке один из двух видов браслетов - «Новый уровень осознанности» (для тех, кто не прочь завести романтические знакомства) и «Новый уровень определенности» (для тех, кто занят). Такая визуализация упрощала общение мужчин и женщин друг с другом. Организаторы обещали, что в следующих вечеринках гендерный состав будет более сбалансирован, чтобы тема с браслетами сработала эффективнее.

На главном танцполе было установлено самое современное музыкальное оборудование, качественный свет и видеоряд, а десятки костюмированных персонажей взаимодействовали с публикой. К качеству хедлайнера играл питерский диджей DIBIDABO, выступавший, в том числе, на многих известных зарубежных площадках. А тем, кто не очень любит громкую электронную музыку, тоже было, чем заняться. Многие, к примеру, общались в чайной (безалкогольной) зоне: она пользовалась такой популярностью, что организаторы твердо решили значительно увеличить ее в апреле. Была локация, где участники проходили практики закрытыми глазами (трогали, слушали, вдыхали ароматы...), ярмарка с украшениями, VIP-комната для 50-ти человек, зона, где можно было получить консультацию профессионального астролога.

А еще гостям досталось множество подарков, от сертификатов в салон тайского массажа и щеток для обуви до бесплатного завтрака в кофейне. «Партнеров мы особо не искали: они приходили к нам сами, видя, что у нас собирается интересная публика «30+» - платежеспособная,





активная, крепко стоящая на ногах, - говорит Ирина. - По поводу новой вечеринки уже поступило немало предложений, и я думаю, что себестоимость подарков, которые получит каждый из пришедших в апреле, в несколько раз превзойдет стоимость билета. К примеру, компания, занимающаяся пошивом элитных штор, предложила подарить для VIP-гостей модные сумки-шоперы со специальным дизайном».

«В целом я очень довольна первой вечеринкой, - делится Ирина. - **Событие получилось стильным, масштабным, ярким. И все это - без особой насмотренности.** Я специально не стала ездить за инсайтами по вечеринкам и фестивалям в другие города, чтобы удержаться от соблазна копирования. Это помешало бы мне создать нечто уникальное, творческое. Думаю, мне это удалось, но следующие вечеринки будут еще более креативными и необычными.

#### ВЕЧЕРИНКА В СТИЛЕ «А ЛЯ РУС» 11 АПРЕЛЯ

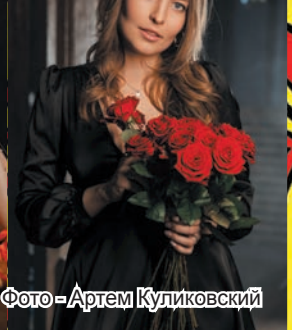
Вечеринка «НОВЫЙ УРОВЕНЬ» в апреле пройдет в русском стиле: современное и народное будут в одном флаконе. Здесь подразумеваются не только традиционные атрибуты крестьянской деревни (косоворотки, сеновал, лапти, венки, баранки и прочее): будут отражены многие социальные группы и исторические пласты (например, ожидается декор в стиле императорского двора). «Мы уже хорошо изучили площадку и теперь четко понимаем, как все можно задекорировать, - объясняет Ирина. - **Арт-объекты будут не только в помещении, но и на улице. Само пространство значительно расширится: будет использована и летняя открытая терраса, и двор, где обычные прохожие смогут поучаствовать в разного рода интерактиве и даже потанцевать».**

Музыкальная составляющая вечеринки - современная электронная музыка с фрагментами известных русских песен (своего рода мэшап). Хедлайнером выступит топовый диджей IZHEVSKI, которого приглашают на модные, в том числе зарубежные, фестивали. Нижегородские диджеи поддерживают тематику события: гости танцпола погрузятся в микс электронной музыки с элементами мелодий, вызывающих приятные воспоминания и эмоции в сердце почти каждого. Что же касается дресс-кода, то вовсе не обязательно бегать по всему городу в поисках косоворотки, цилиндра с тростью и различных сложных костюмов. Вполне достаточно небольшого элемента, связанного с русскими традициями: роспись под хохлому на футболке, красные сапоги, расшитый ремень, значки, кокошники и т.д. Для девушек в магазинах сегодня продается достаточно много вещей в этом стиле, в том числе из эко-материалов (крапивы, конопля...): есть множество вариантов, как их можно комбинировать с различными атрибутами. «Главное не сочетать все это со спортивной одеждой», - подчеркивает Ирина.

Еще в этот день найдет свое отражение поговорка о широте русской души: **участников будет ждать много бесплатных угощений от ресторанов-партнеров - пироги, блины, икра, сбитень, квас...** И подарков будет значительно больше, чем в декабре: они станут еще ценнее и практичнее. Расширится и зона ярмарки, где будут представлены различные предметы домашнего декора, картины художников, универсальные вещи, нужные в повседневности. Ирина даже специально ездила за вдохновением и интересными находками для маркета в Суздаль.

Одна из главных идей вечеринки - объединение людей вокруг национальных культурных традиций. Одновременно она посвящена празднованию пробуждения природы. 11 апреля на площадке будет очень много цветов - как в качестве элемента декора, так и в руках прекрасных леди. **«Вечеринка пройдет в период, когда все будут ощущать неизбежное приближение лета, а значит - счастья, приключений, вдохновения. И в этот день хочется повеселиться по-настоящему, по-русски (при этом стильно и осознанно)!»** - делится Ирина.

Если вы тоже хотите стать частью знакового и неординарного городского события, повеселиться в историческом антураже вместе с интересными и успешными людьми, то запишите дату 11 апреля в свой ежедневник. Билеты стоят от 5-ти до 10-ти тысяч рублей. Поспешите забронировать места по лучшей цене до 31 марта. Подробности в телеграм-канале [t.me/newlevellove](https://t.me/newlevellove) и на сайте [newleveltime.ru](http://newleveltime.ru)



Сайт



Телеграм



Фото - Артем Куликовский

# ЗОЛОТОЙ ЗАПАС: ТРАНСФОРМАЦИЯ ЖИЗНИ НА ГЛУБИННОМ УРОВНЕ

В 2025 году Российскому клубу управленцев «Золотой Запас», основанному известным нижегородским предпринимателем и писателем Михаилом Кузнецовым, исполняется 15 лет. Клуб помогает людям освоить навыки управления всеми сферами своей жизни и добиться успеха. **Почему, несмотря на наличие множества проектов, школ, марафонов личностного роста, люди, заинтересованные в личностном развитии, стремятся именно сюда? Почему ряд выпускников МГУ, программ MBA и Сколково говорят, что именно в «Золотом Запасе» они обрели лучший опыт и инструменты в их жизни? Видимо, потому, что «Запас» отличается основательным, комплексным подходом. Но еще важнее - возможность стать членом сообщества успешных людей, с определенной системой ценностей и мировоззрением, с которыми можно взаимодействовать на протяжении десятков лет. И комьюнити постоянно расширяется за счет новых выпускников (сегодня их уже более 1100). Об особенностях участия в «Золотом Запасе» и о том, как он меняет мышление и жизнь людей, мы поговорили с его нынешним руководителем Анушиком Бабаян.**

**- Расскажите, как сегодня проходит процесс участия в «Золотом Запасе»?**

- Встречи проходят с октября по май - 1 раз в неделю по 4 часа. Каждая из них посвящена определенной теме (тайм-менеджмент, психология, продажи...). Практикумы ведут опытные эксперты, достигшие серьезных высот в своих областях. Участники получают интересные до-

машние задания (например, посмотреть определенный фильм по-новому и найти в нем скрытые смыслы), за выполнение которых начисляются баллы. Набравшему больше всех баллов по итогам курса вручается медаль из золота, а еще дарится консультация от основателя клуба управленцев Михаила Кузнецова.

**- Кстати, знаем, что в «Запасе» очень строго относятся к домашней работе участников: задания проверяют, обязательно дают обратную связь, могут даже отчислить за неисполнение. Почему все так жестко?**

- Просто без этого трансформация внутри человека, скорее всего, не произойдет. Чтобы приобрести определенный навык, недостаточно получить знания: нужно пропустить все через себя, совершить действия для наработки личного опыта. В программе есть задания, выводящие из зоны комфорта, но, проходя их, человек ломает барьеры, которые мешали ему годами на пути к счастью и успеху. А поддержка других участников потока и игровой формат практических упражнений помогают ученикам легче проходить внутреннюю трансформацию... Вообще мы обо всем этом говорим людям заранее - на этапе собеседования. Нам важно, чтобы они осознали, зачем идут в клуб управленцев, были готовы трудиться, а не искать «волшебную таблетку».

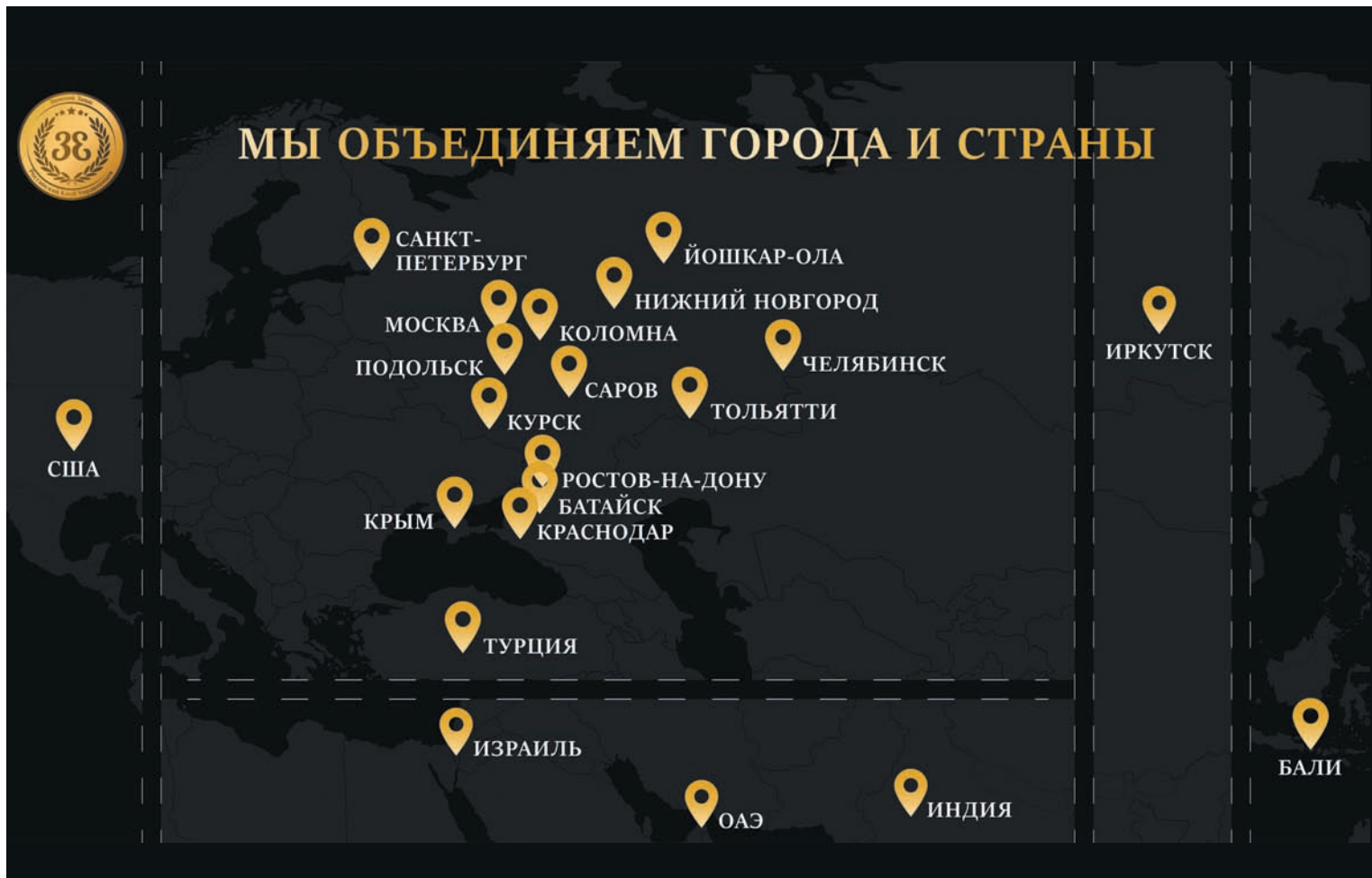
**- Какие основные цели у тех, кто приходит к вам?**

- Значительная часть хочет впервые открыть бизнес или наладить процессы в уже суще-

ствующем деле. Кто-то ищет себя, свое предназначение. Но и те, кто работает по найму, получают у нас много полезного: они повышают эффективность своей работы, значимость в глазах начальства, что сказывается на их карьерном продвижении и уровне зарплаты. При этом каждый идет в «Запас» за полезным окружением и связями.

**- Анушик, а что в свое время мотивировало пойти в «Запас» лично вас?**

- Это был 2015 год. Я тогда работала администратором в ночном клубе (в целом моя деятельность долгие годы была связана с ресторанной сферой). Мне хотелось глобальных изменений в жизни, выйти из дня сурка, но я не понимала, как можно жить по-другому. И тут мой знакомый предлагает пойти вместе с ним в «Золотой Запас». Изначально мне казалось, что клуб управленцев только для тех, кто хочет заниматься бизнесом, но потом поняла, что проект - про преобразование жизни в целом, и многое в нем посвящено духовному развитию. А я тогда уже занималась медитациями, телесными практиками: во мне это откликнулось больше всего. И уже с первых месяцев прохождения программы стала замечать, что моя жизнь преображается. Я полностью отказалась от алкоголя, изменила рацион питания, сильно обновила окружение. В том же 2015 году Михаил Кузнецов предложил мне реализовать новый проект для медитаций и практик под названием «Тайное место». Оно долгое время было популярно у участников «Запаса» и других горожан, интересующихся







**Анушик Бабаян,**  
руководитель  
ПКУ «Золотой Запас»

саморазвитием. А через несколько лет я получила второе высшее психологическое образование и начала консультировать. В целом жизнь стала очень насыщенной: в моем еженедельном графике появились занятия фитнесом, социальными танцами, медитациями, а в годовом - регулярные путешествия. Например, я преодолела много страхов и взойшла на вершину горы Эльбрус.

**Программа «Золотого Запаса» включает целый ряд тем – «Антистресс», «Искусство медитации», «Тайм-менеджмент», «Измеримое управление счастьем»... А какая тема, лично для вас, стала самой значимой, трансформационной?**

- Управление финансами. Так, одно из домашних заданий было направлено на проработку шаблонов, страхов, связанных с деньгами, вроде «Деньги достаются с трудом» или «Богатство приводит к проблемам». Подобные установки есть в подсознании многих людей, и они мешают зарабатывать, добиваться заветных материальных целей. Проработка страхов была не теоретической, а практической, что помогло мне радикально трансформировать свое внутреннее отношение к теме денег. В итоге, я кратно увеличила уровень дохода, сейчас успешно инвестирую.

**Что нового появилось в программе «Запаса» за последнее время?**

- Я бы особо отметила блок «Искусственный интеллект». Наши участники отрабатывают навыки его использования, внедрения в разные сферы деятельности. А еще в прошлом году была реализована четвертая ступень «Золотого Запаса». И каждый год происходит расширение онлайн-формата участия. Все больше становится участников из разных городов и стран, от Турции до ОАЭ. Практикумы снимаются в профессиональной студии с качественной картинкой и звуком: ученикам очень комфортно общаться со спикерами. Онлайн-формат включает и несколько очных встреч: участники съезжаются в ретрит-центр в нашей области, где проходит их знакомство и практикумы.

**Ежегодно «Запас» проводит более 70-ти мероприятий, менторских сессий и бизнес-встреч. Расскажите о некоторых из них.**

- Например, мы проводим очень продуктивный нетворкинг для участников и выпускников «Запаса». За каждым столом сидит модератор, эксперт в своей области: он делится ценным опытом и своими контактами (а далее участники пересаживаются от стола к столу, знакомясь с разными специалистами и выпускниками «Запаса» всех лет). Некоторые участвуют в нетворкинге даже в формате онлайн. Знаковыми событиями остаются два главных корпоративных мероприятия - выпускной и Новый год. В 2024-ом последний прошел в индийской тематике: было очень много людей в красивых этнических нарядах! Все желающие (после прохождения мастер-класса) участвовали в одном большом индийском танце. А еще для членов клуба проводятся регулярные медитативные практики, квизы, выезды на озеро Светлояр и многие другие небольшие, но полезные активности. А некоторые мероприятия «Запаса» открыты для всех. Например, 15 апреля состоится традиционная встреча с основателем клуба управленцев Михаилом Кузнецовым на тему «Секреты эффективных управленцев» (регистрация и подробности по телефону 8-910-10-33-8-33).

**Одна из главных ценностей «Золотого Запаса» - возможность познакомиться с близкими по духу людьми, создать коллаборации...**

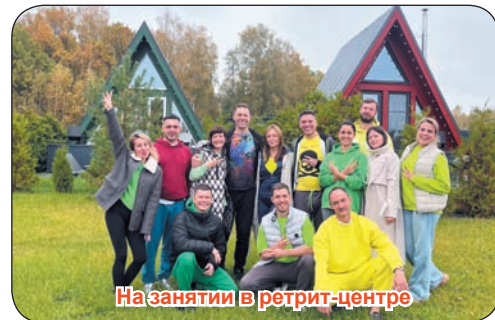
- Да, когда объединяются люди с опытом и знаниями, полученными в «Золотом Запасе», получается мощная синергия, и их совместные проекты имеют все шансы на большой успех. Очень важно, что они имеют схожее мировоззрение, говорят на одном языке. Кроме того, мы прививаем ценность честности, ответственности, соблюдения контрактов, экологичное отношение к людям и бизнесу, что дает выпускникам «Запаса» своего рода маркер надежности как партнеров. Кстати, уже давно функционирует и постоянно пополняется новыми пользователями закрытый чат «Золотого Запаса», в который попадают только по окончании программы. Здесь можно познакомиться с выпускниками разных лет, спросить контакт проверенного подрядчика, анонсировать свои мероприятия, получить ценный совет, организовать совместное путешествие и многое другое.

**Почему еще стоит пойти в «Запас»?**

- «Золотой Запас» предлагает не только знания, но и практические инструменты для достижения целей. Самое главное, что благодаря ему можно комплексно изменить свою жизнь,

а не только какие-то отдельные сферы. Очень часто бывает, что люди, добиваясь успеха в одной области, жертвуют другими, например, здоровьем или семьей. В «Золотом Запасе» рассказывается, как сделать свою жизнь сбалансированной, счастливой и гармоничной. В людях происходят трансформации на глубинном уровне (а не временные, не поверхностные). Здесь встречаются люди, которые стремятся к личностному и профессиональному росту, и вместе с ними создают мощные синергетические проекты. «Золотой Запас» - это новый уровень мировоззрения, новый уровень дохода и новый уровень спокойствия (что чрезвычайно актуально в наше стрессовое время).

**Если вы хотите сделать шаг навстречу к новой жизни и открыть для себя мир возможностей, то Клуб управленцев «Золотой Запас» ждет вас! И, пожалуй, лучшее время начать путь к гармонии и успеху - это уже сегодня!**



На занятии в ретрит-центре



Новый год в индийском стиле



Выпускной «Золотого Запаса»



[zz-33.ru](http://zz-33.ru)

# ALFA LOVE 4

## КАК ПРОШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ НИЖЕГОРОДСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ И ИЩУЩИХ СВОЮ ЛЮБОВЬ

9 февраля в семейном центре «Эверест» с аншлагом прошел романтический и атмосферный фестиваль ALFA LOVE 4. С утра до позднего вечера гости участвовали в мастер-классах, телесных практиках, трансформационных играх, индивидуальных консультациях 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 некоторые на Alfa Love 4 реально нашли свою вторую половинку.



ФОТО с фестиваля ALFA LOVE 4 смотрите в группе vk.com/alfalovenn



Мастер-класс «Массаж звуком» от мастера из Сочи Павла Корчагина

Мастер-класс «Свидание понарошку»

«Мы не ожидали такого наплыва гостей, как было в этот день, из-за чего возник ряд технических проблем, например, коллапс с вешалками. Просто ALFA LOVE - самый камерный и специфический ALFA-фестиваль, а 9 февраля в течение дня было столько же участников, сколько приходило на некоторые Alfa Life Fest. И многие тренеры делились, что никогда еще не работали с таким количеством людей одновременно. Возможно, сегодня обострилась актуальность темы любви, а, может, сарафанное радио о качестве наших фестивалей дошло до определенной узловой точки, - рассказывает один из организаторов Alfa Love 4, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - Судя по счастливым лицам участников, небольшие технические неудобства никак не испортили им праздник: они наслаждались лекциями и практиками, активно общались и знакомились, танцевали, играли, старались получить от происходящего максимум. Отдельно отмечу, что никогда ранее у нас не было столько представителей сильного пола: на многих мастер-классах соотношение мужчин и женщин было практически равным, что по нынешним временам большая редкость. Это тоже внесло свою лепту в особенную атмосферу этого Alfa Love. Кстати, недавно мы анализировали, сколько пар у нас образовалось за время существования ALFA-фестивалей, и насчитали, как минимум, около 30-ти (это только те, что нам известны). Один из показательных

случаев: весной прошлого года на ALF14 познакомились ведущая одного из тренингов и участник фестиваля. Они за прошедшее время не только сошлись друг с другом, но занялись совместным бизнесом, а на Alfa Love 4 оба уже были ведущими мастер-классов!»

Из новинок нынешнего Alfa Love можно отметить создание зоны массажа для лица прямо на одной из локаций, где проходили групповые мастер-классы лекционного формата. В заботливых руках энерго-массажиста Марго Эстетик люди одновременно получали удовольствие и слушали полезную информацию от тренеров. Участники делились, что в таком формате слова воспринимаются даже более глубоко и четко, ведь расслабленное тело способствует фокусировке. Что же осталось неизменным, так это нелюбовь к нашему мероприятию соцсети «Вконтакте», которая уже четвертый год срезает просмотры и блокирует в своем приложении основную группу «Alfa Love». Но, как видно, все это никак не мешает собирать людей и проводить мероприятие на отличном уровне. Также мы вновь удивили скептиков, считающих, что по теме отношений невозможно сделать по-настоящему разнообразную и интересную программу на 9 часов: 9 февраля у людей разбежались глаза от выбора, на какие мастер-классы пойти.

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 не строит планов, а действует согласно интуиции и возникающим желаниям. Ну, и зеленый браслет надевали те, кто ищет отношения, и, в том числе, не против с кем-то познакомиться на Alfa Love.

По традиции, параллельно основной программе на фестивале было организовано место, где все желающие могли написать и положить в специальную корзину анонимное послание для любого участника ALFA LOVE. Кто-то через такие сообщения озвучивал свою симпатию, а кто-то просто хотел сделать приятное, выразить благодарность определенному человеку. В прошлом году мы завели новую традицию: авторы ALFA-посланий участвуют в конкурсе. Компетентное жюри + удача определяют победителя и обладателя суперприза. В этот раз им стало суточное проживание для двоих с джакузи, баней и тематическим ужином в загородном комплексе «Елховка SPA». Поощрительными призами для финалистов стали абонементы STANDART проекта «Игры без Фрейда», позволяющие в течение месяца посещать увлекательные мероприятия, от вечеров настольных игр до интеллектуальных шоу.

Что касается непосредственно мастер-классов фестиваля, то они условно были

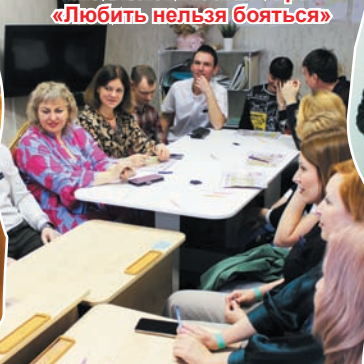
Мастер-класс по игре на гитаре



Парная бачата



Психологическая игра «Любить нельзя бояться»



Организаторы Alfa Love - Олег Братухин, Людмила Мульгинова, Артур Чичикин





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, полезные для тех, кто в данный момент находится в отношениях.

На Alfa Love 4 было сразу несколько МК, основанных на танцах. Так, **Галина Тарасова** провела мини-вечеринку в народном стиле под названием «Свидание понарошку». **Сергей и Вероника Гарины** погрузили участников в экзотическое состояние в «Свободном танце». А руководители школы социальных танцев «**Mambojazz**» показали собравшимся азы бачаты. Не менее увлекательными были и телесные практики фестиваля. Например, **Ольга Силкина** провела МК по осознанным прикосновениям, а **Юрий Шапошников** - по прикосновениям из сердца. **Анна Амелия Макарова** погрузила гостей в тантрическо-расстановочную практику, где можно было исследовать себя и партнера через 7 энергетических центров. **Дмитрий Гусев** провел для участников целый комплекс практик, направленных на подъем энергии. А тренинг «Контакт» от **Ксении Кобловой** и **Натальи Литвиновой** был адресован парам, которые существуют уже долгое время: его смысл - возвращение прежнего уровня страсти, эмоций в отношениях. Последней теме также были во многом посвящены лекции от сексолога **Екатерины Зуйковой** и многократного победителя ALFA-фестивалей **Елены Романовой**.

Сразу ряд активностей Alfa Love прошли в игровой форме. Психолог **Татьяна Беликова** провела игру-тренинг «Открой себя!», раскрывающую важные нюансы общения мужчины и женщины в начале отношений. На психологической игре «Любить нельзя бояться» **Мэри М. и Павел Румянцев** в юмористическом формате общались с участниками на волнующие темы, связанные с отношениями. А создатель клуба настольных игр «Беовульф» **Александр Васкецов** погрузил собравшихся в апокалиптическую атмосферу игры «Бункер

для влюбленных». Ну, и без зоны трансформационных игр тоже не обошлось. Их проводили **Светлана Мавис, Светлана Андреева, Ирина Войнова и Янина Миронова**.

Поисследовать своего внутреннего мужчину и внутреннюю женщину можно было сразу на двух МК - от **Юлии Аношиной** и **Сергея Паникарова**. О том, как распознать достойного мужчину на ранней стадии общения рассказывал гипнотерапевт **Владимир Мединга**. О том, как связь из прошлого мешает строить отношения в настоящем, участникам помогли понять упражнения эмоционально-образной терапии на МК **Евгении Евстифеевой**. **Дмитрий Чернущев** говорил с собравшимися на тему осознанности в паре. Расстановочные техники применялись на тренингах «Рентген отношений» от **Елены Вахниной** и «Сборка идеального партнера» от **Алены Малыга**. Последняя представляла на фестивале инновационный психологический метод «Терапия Души», и, в итоге, по результатам голосования стала победителем фестиваля Alfa Love 4!

Были и совсем необычные форматы МК. Так, профессиональная модель и руководитель танцевальной студии «Ангелы Востока» **Татьяна Люлина** учила девушек основным нюансам фотопозирования. После демонстрации основ, участницы с удовольствием снимали друг друга на телефоны в разных ракурсах в курсах. Гость из Сочи, звукотерапевт **Павел Корчагин** погружал всех в медитативное состояние с помощью звука тибетских чаш. А

на мастер-классе от музыкальной школы «Виртуозы» желающие могли постичь азы игры на самом романтическом инструменте - гитаре.

Также весь день работали локации от проекта «Ароматная гостинная» (индивидуальный арома-коучинг), от нумеролога **Дарины Максимовой** (можно, было, к примеру, разобрать вопросы совместимости с партнером) и кинезиолога **Вадима Барашкова** (исследование здоровья людей с помощью специальных приборов). А за поддержание энергии на фестивале у всех участников отвечали энергетические напитки Genesis. И, конечно, не обошлось без множества подарков от партнеров, разыгранных ведущим **Артуром Чичикиным** на презентационной церемонии.

Пятый Alfa Love пройдет ровно через год: думаем, вы теперь знаете, как лучше всего провести следующий День Влюбленных! А тех, кто не хочет ждать так долго, приглашаем уже 6 апреля на фестиваль здоровья и телесных практик **ALFA ЗОЖ 4** (подробности в группе [vk.com/alfazozh](https://vk.com/alfazozh)).

Творческая студия  
**КрафтЛиния**

МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ЖИВОПИСИ, МАНРАМЕ, БИСЕРОПЛЕТЕНИЮ, ФЛОРИСТИКЕ И МНОГОМУ ДРУГОМУ

ПРАЗДНИКИ ПОД КЛЮЧ  
(МАСТЕР-КЛАСС + ФОТОЗОНА + ЧАЕПИТИЕ С ТОРТОМ)

ЗДЕСЬ ТВОРЯТ

ВАРВАРСКАЯ, 32 (5 ЭТАЖ, 14 КАБИНЕТ) 8-920-024-8489 CRAFTLINEA.RU

# ALFA LIFE FEST 15:

## КАК ПРОШЛО ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИИ?

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

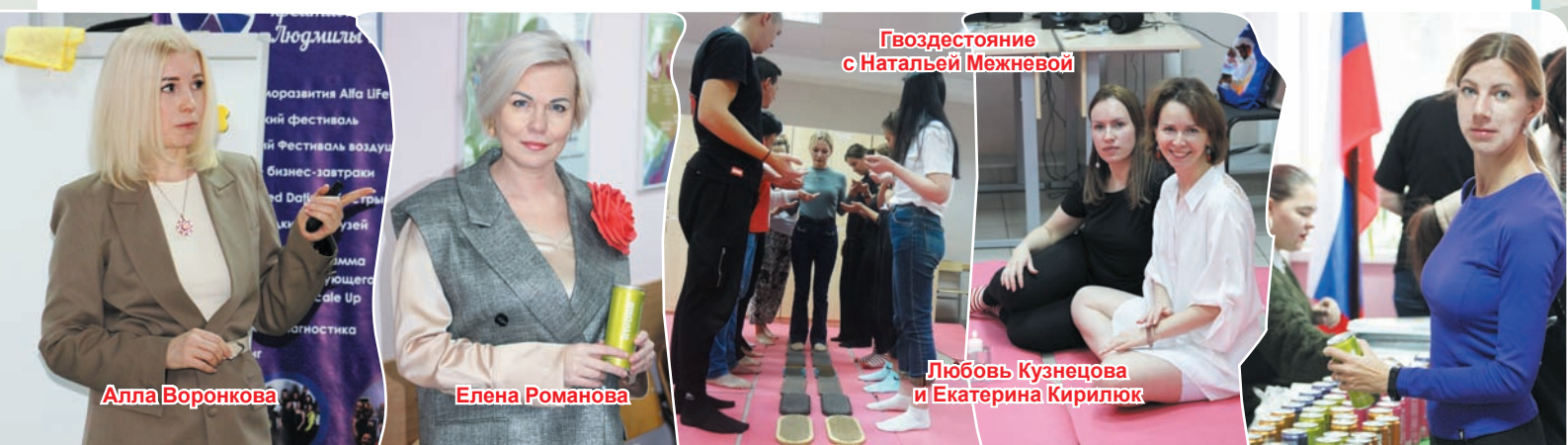


«На площадке Нижегородского бизнес-колледжа мы проводили фестиваль уже во второй раз: нам она нравится своей универсальностью. Здесь удобно вести мастер-классы разного формата, от танцевальных практик до арт-занятий и рукоделия. И во всех локациях можно с головой погрузиться в процесс, не отвлекаясь на посторонние факторы, то есть извлечь максимум пользы здесь и сейчас и взять полученные знания в дальнейшую жизнь, - делится один из организаторов ALF, редактор журнала «Alfa Жизнь NN» Олег Братухин. - На юбилейном фестивале мы сделали еще больший акцент на разнообразии программы. Это касается, как тематики мастер-классов, так и методов работы тренеров. Мы всегда подчеркиваем, что на Alfa Life Fest не берем все подряд (как это часто бывает на других фестивалях), а стараемся знакомить людей с чем-то по-настоящему новым, прогрессивным, эффективно решающим проблемы и меняющим жизнь. И всегда тесно взаимодействуем с тренерами по содержанию мастер-классов - стремимся сделать их еще интереснее и полезнее. Тренинги ALF - это не дополнение к общению, новым знакомствам и тусовке, а все-таки главное блюдо. В том числе поэтому мы получаем много обратной связи о сильных изменениях в жизни людей после фестивалей».

На ALF15 можно было поближе познакомиться с целым рядом трансформационных и психологических методов, как давно проверенных, так и свежих, инновационных. К последним, к примеру, относится система управления незавершенными делами «ДеХ-востинг». Ее создатель **Светлана Покровская** раскрыла участникам множество лайфхаков о том, как подчищать «хвосты», которые копятся годами, заставляют нервничать и мешают реализации текущих целей. Психолог **Алена Костина** представила свой авторский метод «МУММИТРОЛЛИНГ» (то есть обратный троллинг), обучающий людей поддерживающей коммуникации. Лицо с обложки одного из прошлых выпусков «Alfa Жизни», автор практик на основе каскадного сухого голодания **Алла Воронкова** объясняла нюансы особого режима питания, при котором человек каждый второй день полностью отказывается от еды и воды - для общего оздоровления и омоложения. Специалист по психокинетике **Виталий Крюков** познакомил собравшихся с уникальным методом под названием «Психокинетический рисунок». Это не нейрографика, но схожестей немало: рисуя специальным способом на листе бумаге, человек меняет свое восприятие мира. **Светлана Усанова** представила уже знакомый многим Mind Fitness, прокачивающий нейроны мозга, **Евгения Евстифеева** - метод

ДПДГ, позволяющий уменьшить стресс и тревогу с помощью движений глаз, **Любовь Снаткина** проводила расстановки на тему денег. А **Алена Мальга** показала, как работает метод «Терапия Души», «раскапывающий» самые неожиданные моменты из памяти человека. Ему нет еще и трех лет, но своей эффективностью в решении проблем он уже восхищает многих специалистов.

МК от **Оксаны Соловьевой** был посвящен теме взаимоотношений через призму астрологии. Один из самых известных психотерапевтов Нижнего **Сергей Швачкин** рассказывал о самопомощи в стрессовых ситуациях. Мастер-класс от **Светланы Мавис** был адресован, прежде всего, одиноким девушкам, мечтающим встретить Того Самого. Тренинг **Анны Устиновой** был посвящен ораторскому мастерству: участники учились эффективно и быстро убеждать собеседников. Психолог Нижегородской Школы Практической Психологии **Наталья Данилова** говорила о том, как правильно подводить итоги уходящего года и строить планы на следующий. Специалист по Голограммике **Елена Ширяева** «угощала» участников своего МК «энергетическим» питанием. Психолог **Ольга Вихарева** снова подняла любимую тему «Внутренняя опора», а энергопрактик **Елена Винокурова** вновь обучала участников созданию трансформационных энергетических



Алла Воронкова

Елена Романова

Гвоздестояние  
с Натальей МежневойЛюбовь Кузнецова  
и Екатерина Кирилук



Арома-локация  
Ольги Казаковой

Наталья Моисеева

МК по кинезиологии  
Вадима Барашкова

Анна  
Устинова

Людмила Мульгинова  
и Оксана Пермогорова

Акробатика

Игра «Создай  
свою реальность»

Алена Малыга

Полина Кадаева,  
«Игры без Фрейда»

браслетов из кусочков дерева.  
Тема здоровья и красоты тоже не была обделена на фестивале. Тренер по фейсбилдингу **Ирина Кулагина** показывала упражнения из гимнастики для лица, нутрициолог **Марина Звонова** раскрыла секреты здорового пищеварения, **Ирина Москаленко** и ее коллеги провели для желающих массажную практику «Ладание», а кинезиолог **Вадим Барашков** поведал много интересного о работе мышц. Еще была целая локация от проекта «Тюнинг тела», где с помощью специального оборудования можно было провести анализ состояния своего организма и узнать много интересного (например, биологический возраст). Теме Рода были посвящены сразу два МК - от **Елизаветы Котовой** (с акцентом на женскую родовую силу) и **Галины Тарасовой** (о ресурсах и наследии предков). На арома-локации **Ольги Казаковой** каждый мог создать личный «эликсир счастья» из разных эфирных

масел. **А Мэри М. и Павел Румянцев** провели психологическую игру о любви в необычном разговорном жанре с элементами юмора.  
Хоть Alfa Life Fest не Alfa ЗОЖ, но на нем тоже были интереснейшие телесные практики. **Наталья Межнева** ставила людей на гвозди, специалист института «Интеграция» **Юрий Шапошников** проводил практику прикосновений, **Екатерина Кирилюк** - динамическую медитацию «Пробуждение Богини», **Александр Лазарев** - акробату, **Дмитрий Червяков** - МК по тантрической энергопроводимости, а руководитель студии танцев «Ангелы Востока» **Татьяна Люлина** обучала участников танцевать и импровизировать под разный музыкальный материал. Ну, и какой ALF может обойтись без трансформационных игр! В этот раз их проводили **Наталья Моисеева**, **Евгения Самохвалова**, **Татьяна Шкатула**, **Ольга Дьякова** и **Светлана Андреева**.  
Традиция ALFA-фестивалей - голосование

гостей за лучший мастер-класс. В этот раз им стал тренинг «Лайфхаки современной женщины» от неоднократного победителя Alfa Life Fest **Елены Романовой**. Другие постоянные традиции ALF - бесплатные энергетические напитки для участников, вкусная еда от специально приглашенного кафе и огромный розыгрыш призов, который ведущий **Артур Чичикин** проводит в самом начале фестивального дня. А впервые на фестивале состоялась благотворительная акция (совместно с Академией красоты Эколь): в специальной локации участники фестиваля оставляли корма, ошейники и другие полезные вещи для бездомных кошек и собак. Все это под Новый год было отвезено в питомник организации «Сострадание НН»  
**Следующий Alfa Life Fest пройдет в мае. А пока всех приглашаем на пятый фестиваль здоровья и телесных практик ALFA ЗОЖ, который состоится 6 апреля. Подробности в группе [vk.com/alfazozh](https://vk.com/alfazozh)**

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Робототехника, моделирование, эксперименты

**ТВОРЧЕСТВО**

Рисование, лепка, курсы кройки и шитья

**ИНТЕЛЛЕКТ**

Шахматы, игротка, финансовая грамотность, ментальная арифметика

**Вселенная знаний**  
Центр дополнительного образования

**СПОРТ**  
Айкидо, йога, ЛФК



СКИДКА  
**50%**  
НА МЕСЯЧНЫЙ АБОНЕМЕНТ  
ЛЮБОГО КРУЖКА ИЛИ КЛУБА

**МУЗЫКА**  
Хор, игра на музыкальных инструментах



Всестороннее развитие на пользу и в удовольствие!

СОРМОВСКОЕ ШОССЕ, 20А  
ТЕЛ. 8-930-716-6800  
[VK.COM/VSELENNAYA\\_ZNANIY](https://vk.com/vseleonnaya_znaniy)

Подготовка к школе  
Семейные классы  
Соляная пещера



НАТАЛЬЯ  
ЕСМЕНЕЕВА



Фото предоставлено телеканалом ТНТ

**«СУМО НАУЧИЛО МЕНЯ НИКОГДА НЕ СДАВАТЬСЯ»**

## КАК НИЖЕГОРОДСКАЯ СУМОИСТКА БРОСИЛА ВЫЗОВ ИИ И ПРОЕКТУ «ТИТАНЫ»

26 января на телеканале ТНТ стартовал второй сезон незаурядного спортивного шоу «Титаны». Именитые спортсмены России, чемпионы страны и выдающиеся атлеты соревнуются друг с другом в испытаниях на ловкость, изобретательность и, прежде всего, силу духа, ведь многое на шоу изначально кажется невыполнимым. Проект стирает границы между видами спорта и даёт возможность атлетам с разным опытом и разными физическими данными бороться на равных. Генерирует задания, объявляет победителей и проигравших искусственный интеллект (это ещё одна особенность шоу). **Вместе с финалистом прошлого сезона Анатолием «Конором» Надратовским, олимпийским чемпионом по лыжным гонкам Никитой Крюковым, легендой бодибилдинга 72-летним Александром Яшанькиным, звездой ТВ-шоу Сашей Стоном за главный приз в 10 миллионов рублей боролась сумоистка Наталья Есмеева. Уроженка города Павлова Нижегородской области поделилась с нами эмоциями от участия в шоу.**

### О СУМО В ЖИЗНИ НАТАЛЬИ

В своё время девушку привели на занятия по сумо в 11 лет. Она влюбилась в этот спорт с первого взгляда: необходимость проявлять скорость, реакцию и отсутствие права на ошибку

вызвали азарт. «Сумо для меня — это не только постоянные тренировки, но и каждодневная борьба с убеждениями и стереотипами. Данный вид спорта дал мне уверенность в себе, развил навык контролировать свои эмоции, научил уважительному отношению к соперникам», — делится Наталья. Одной из её мотиваций на шоу «Титаны» было желание доказать, что сумо — это не стереотипные бои тяжеловесов, а искусство, которое учит и вдохновляет. Сейчас в послужном списке спортсменки — звание чемпионки Европы, трёхкратное чемпионство России, двукратное чемпионство Кубка Содружества и множество побед на первенствах страны.

### О ПОПАДАНИИ НА ПРОЕКТ И АТМОСФЕРЕ НА СЪЕМОЧНОЙ ПЛОЩАДКЕ

— Я участвовала в специальном кастинге. На финальном отборе ИИ выбрал именно меня! Помню, как была счастлива: все-таки это одно из самых масштабных шоу на телевидении! На соревнованиях участники относились друг другу как к соперникам, но, как только камера выключалась, мы становились друзьями. Рада, что познакомилась с такими крутыми людьми!

### О ПУТИ НАТАЛЬИ НА ПРОЕКТЕ

Нижегородка прошла, по сути, два этапа. На первом столкнулась с испытанием на сайклах. Задачей было «проехать» за ограниченное вре-

мя максимальную дистанцию, чтобы остаться в шоу. Второе испытание было командным: результаты одного участника влияли на целую группу людей. Нужно было переправиться по нескольким висающим над водной бездной «платформам» — с одной платформы на другую. «Паника началась нереальная просто. Я смотрела на платформу и думала: «Я до нее достану, только если меня туда подкинут!», — делится Наталья. В итоге её команда в этом испытании заняла одно из двух последних мест. Судьбу сумоистки решило соревнование лидеров команд: её капитан Даниил Ейбог проиграл олимпийскому чемпиону Крюкову в состязании с гириями. Так путь нижегородки на проекте завершился.

### ВПЕЧАТЛЕНИЯ НИЖЕГОРОДКИ ОТ УЧАСТИЯ В ШОУ

— Я лишняя раз убедилась, что в спорте нет ограничений, правильных физических параметров и стандартов. В состязаниях участвуют и крупные борцы, и быстрые атлеты, и мужчины-культуристы, и сильные, выносливые девушки. Задания показали, что эмоциональная выдержка и стратегическое мышление важны ничуть не меньше, чем физическая подготовка. Ко мне на проекте пришло осознание, что я могу намного больше, чем мне всегда казалось, поэтому я вправе называть себя настоящим титаном!

**Метро Fitness**  
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса  
от **3999** руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал  
(тренажеры на все группы мышц)

Персональные тренировки  
(7 профессиональных тренеров)

Единая карта по всей России  
(45 клубов)

Хаммам

☎ 260-1-555

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

Групповые занятия  
(более 20 направлений)

**metrofitness.ru**



Реклама

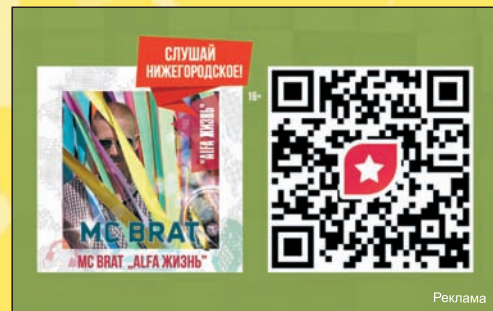


# ХИТ-ПАРАД. ФЕВРАЛЬ 2025

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:  
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	THE WEEKND	CRY FOR ME
2	MARSHMELLO	SLOW MOTION
3	TYGA feat. LIL WAYNE	POP IT OFF
4	BABYMONSTER	LOVE IN MY HEART
5	SONNY FODERA	TELL ME
6	COI LERAI	U TOO
7	CHEAT CODES	STAND BY ME
8	JISOO	YOUR LOVE
9	CHRIS BROWN	RESIDUALS
10	MYLES SMITH	NICE TO MEET YOU

он здесь далеко не на первых ролях (старый прием продюсеров - такое часто было с Брюсом Уиллисом). Главных же героев играют Джейсон Патрик и Джош Уиггинс. Еще афиша вызывает ощущение динамичного боевика, но по факту здесь очень много диалогов, ненужной рефлексии на пустом месте, флешбеков, постоянно сбивающих и без того вялый ритм повествования. Экшн врывается на экран совсем ненадолго, а потом исчезает. В общем, получилось очень странное и невнятное кино, жанр которого даже сложно определить.



Реклама

## ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Mc Brat

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

### ОТ ОТЦА К СЫНУ



Жозе, сын известного музыканта Машадо, после смерти отца приезжает в его квартиру, чтобы уладить последние дела и продать ее. Но тут появляется... призрак отца, жаждущий общения (при жизни папа и сын не контактировали 20 лет). А

потом 12-летняя соседка начинает регулярно заходить в квартиру поиграть на пианино (Машадо был её учителем)...

Кино без морализаторства повествует о семейных ценностях, о прощении, местами даже о раскаянии. Оно поднимает вечно актуальные темы – взаимоотношение отцов и детей, возможность двигаться дальше после утраты,

любовь и сопротивление ей и многие другие. Раскрываются эти темы не без оригинальности. Сценарий, разыгранный тремя героями и одним призраком, не дает скучать. Все персонажи с интересной предысторией, детально прорисованы, всем в той или иной мере сочувствуешь. В итоге, получился очень трогательный фильм, вызывающий иногда слезы на лице.

### НЕПРОБИВАЕМЫЕ



Джеймс и Кейси – инкассаторы, отец и сын. Во время одного из рейсов их грузовик на мосту был заблокирован бандитами...

Сразу хочется сказать о постере фильма «Непробиваемые», где крупным планом показан Сильвестр Сталлоне. На самом деле

### АЛАРУМ



Джо и Лора – два отошедших от дел агента ЦРУ. Они живут спокойно и размеренно, пока в их повседневность внезапно не врывается флешка с секретной информацией, а с ней – множество проблем. Жизнь парочки теперь под угрозой...

Снова фильм со Сталлоне, но на этот раз – реально боевик. Экшна в «Аларуме» Майкла Полиша много (стрельба, погоня и прочее). Правда, все какое-то хаотичное, неживое, неадекватное, нелогичное. Персонажи особо не переговариваются и не объясняются: я бы рекомендовал даже перед просмотром прочитать более подробное описание сюжета в интернете, чтобы понимать происходящее. Смысла особо нет, сценарий слабый. Ну, а герой Сталлоне в своем репертуаре: сидел себе спокойно в клетчатой рубашке в своем уютном доме, но тут его призвали спасти мир. И понеслось! Фильм содержит намеки на сиквел, но очень сомнительно, что он нужен.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

## КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М<sup>2</sup> РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

☑ COSMOPARK\_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама

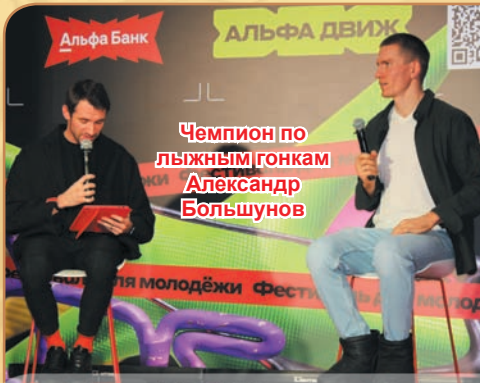
# ТОП МАНИПУЛЯЦИЙ ВЫБИВАЮЩИХ ИЗ СТАБИЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ



← Продолжение. Начало на стр. 6

Советую всем научиться выдерживать чувства другого человека и развивать навык их выражения!

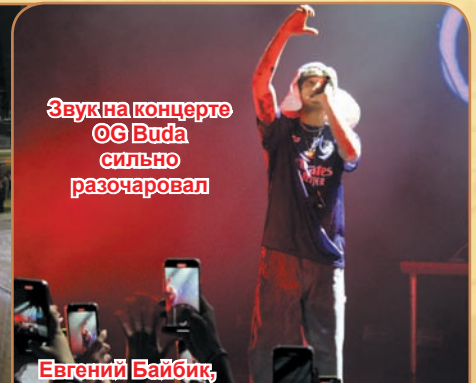
Что же делать, если важный для вас человек периодически прибегает к молчанию? Просто фиксируйте свое состояние, чувства, которые вы переживаете, и говорите себе: «Это не про меня! Я испытываю такие эмоции просто потому, что он/она молчит». Далее можно вернуть человеку его молчание, например, такими словами: «Хорошо, ты можешь молчать! Но я переживаю по этому поводу, ощущаю (то-то и то-то), поэтому прошу тебя все-таки обсудить ситуацию. Будешь готов - подойди!» Здесь важно не ждать, что человек сразу начнет меняться. Но, когда он выйдет из позиции молчуна, стоит обсудить то, что произошло, сказать прямо, что не хотелось бы повторения такого сценария, иначе придется менять свою линию поведения в отношениях. И это не манипуляция, а ваши реальные границы!



Чемпион по лыжным гонкам Александр Большунов



Очередь на Варварской из поздно пришедших на концерт OG Buda



Звук на концерте OG Buda сильно разочаровал

Евгений Байбик, организатор Volga Champ

17 декабря в MTC Live Hall прошел фестиваль для молодежи АЛЬФА ДВИЖ. Основной программой были выступления различных спикеров, в том числе, известных в масштабах России.

Например, здесь был многократный чемпион по лыжным гонкам Александр Большунов. Он говорил о том, что помогло ему добиться успеха в молодом возрасте, рассказал о пережитых трудностях и травмах, а также о том, как найти новые мотивации и цели, когда жить по-старому уже невозможно (как известно, лыжники, как и большинство российских спортсменов, были лишены международных соревнований). Некоторые спикеры раскрывали тему, почему обязательно ехать в столицу, чтобы добиться масштабного успеха. К примеру, известный в России хореограф Евгений Байбик создал престижный танцевальный чемпионат Volga Champ, куда съезжаются танцовщики из разных городов и стран. А последний Volga Champ собрал sold out во Дворце Спорта. Также в этот день выступали президент футбольной медиалиги Николай Осипов, директор по маркетингу Яндекс Go Евгений Аксютин, креативный продюсер многих популярных YouTube-шоу Олег Титов, российский скульптор и перформансист, широко известный своими надувными скульптурами и костюмами из латекса, Саша Фролова, специалист по работе с блогерами, звездами и другими инфлюенсерами Кирилл Диденко и другие. Последний, кстати, рассказывал о теневой стороне блогерства, о выгорании, о том, как сложно ежедневно выдавать качественный контент и взаимодействовать с партнерами.

С каждым из спикеров можно было пообщаться (в течение примерно 10 минут) в отдельной зоне «Open Talk», получить ответы на волнующие вопросы и даже выиграть призы за них. А гвоздем программы было выступление рэпера OG Buda. Ради него ближе к вечеру к зданию MTC Live Hall подошла огромная толпа школьников и студентов: очередь на улице Варварской впечатляла! Просто на площадке уже не хватало места для всех желающих: многие, так и не смогли попасть на концерт. Но многое ли эти люди потеряли? В зале во время выступления OG Buda был просто ужасающий звук - неразборчивый вокал и музыка сливались в одну неудобоваримую кашу.

Главные позитивные моменты фестиваля - отличная (комфортная, тусовочная, дружелюбная) атмосфера, вышеописанная зона «Open Talk», где можно было максимально близко пообщаться со спикерами, сама идея и формат довольно свежие, некоторые монологи спикеров были достаточно интересны. Главные минусы (помимо ужасного звука на выступлении рэпера) - очень скромные (особенно для банка-организатора) развлекательные локации в холле (могли бы хотя бы что-нибудь «скопиастить» со своего же Alfa Future People), ну и сами выступления спикеров (если отбросить всю внешнюю мишуру и пафос) были не особо содержательны и во многом банальны. С другой стороны, было заметно, что значительная часть молодежи даже такой короткий развлекательный спич выступающих не особо воспринимала: многие так целый день и просидели, не вылезая из своих смартфонов, несмотря на массу увлекательного вокруг.



## АЛЬФА ДВИЖ



## СПИКЕРЫ, БЛОГЕРЫ И РЭПЕР







«Окская тропа» является одним из самых известных и крупных беговых соревнований в нашей области. Проходит оно с 2018 года. Каждый раз на трейл съезжаются спортсмены и любители из множества регионов страны. На два дня гонки, прошедшей осенью 2024 года, было записано более 1000 участников. Самому старому - 66 лет, а самые молодые - двухлетние дети, бегущие с родителями за ручку. Одновременно «Окская тропа» - большой семейный Фестиваль - настоящий праздник, включающий походы по туристическому маршруту - Окской тропе, различные мастер-классы, аттракционы от базы отдыха «Остров приключений» и многое другое.

На «Окской тропе» проходят, как дневные забеги, так и ночные. Дистанции - 3, 6, 8, 10, 15 и 31 км, а также 600 метров (для маленьких детей). Отдельный этап - фан-забег на 3,5 км с участием чиновников, блогеров, журналистов, партнеров и других людей, не занимающихся бегом регулярно. В забеге на 8 км принял участие редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин.

«Всегда любил проверять свои возможности и пробовать что-то новое: это меня мотивировало участвовать в «Окской тропе», - делится Олег. - Сам

я не бегу: последний мой опыт участия в соревнованиях - забег на трамплин на Сенной в 2021 году. Мне захотелось сразу взять дистанцию 8 км, чтобы реально оценить, на что я способен. Задачей №1 было просто выжить. Задачей №2 - обогнать, по возможности, всех любителей (таких, как я). И это было эпично! Первые 3 км я пробежал почти в темпе лидеров. Но потом начались проблемы с дыханием. Чтобы выполнить задачу №1, стал чередовать отрезки шагом и отрезки бегом. В итоге, я показал неплохое время на финише - в тридцатке среди всех финишировавших (а всего на 8 км стартовало, как я помню, больше 180 человек)!

Сама трасса очень интересная. Большая ее часть проходит в лесу. Из-за дождя на некоторых участках была грязь, где я не раз имел шанс подскользнуться и упасть. Были и элементы, можно сказать, скалолазания: крутой спуск, а затем - не менее крутой подъем. Но, конечно, особенные чувства испытываешь, когда добегаешь до визитной карточки трассы - отрезка вдоль реки Оки. Здесь просто потрясающе красиво! Помню, у меня там даже открылось второе дыхание, и я начал обгонять тех, кто до этого меня обогнал... В целом благодаря забегу я расширил мои представления о возможностях собственного тела.



## ЗАБЕГ-ФЕСТИВАЛЬ «ОКСКАЯ ТРОПА»



Биомоделирование  
зон лица и тела



Биоревитализация  
и репарация



Мезотерапия  
периорбитальной  
зоны



Сияние  
и увлажнение



Лифтинг  
и антиоксидантная  
защита

# НЕОКОЛЛ®



Реклама

## НОВАЯ ЭРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

## ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ МЕЗОТЕРАПИИ И БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ С РЕГИСТРАЦИЕЙ

Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № РЗН 2021/14983 от 5.08.2021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!



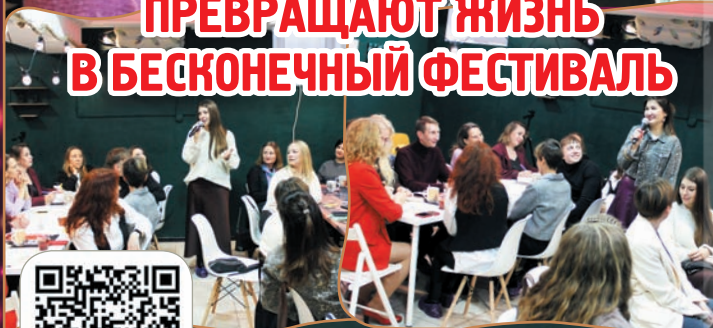
# КАК «ИГРЫ БЕЗ ФРЕЙДА»



Создатели «Игр без Фрейда»  
- Полина Кадаева и Олег Братухин



# ПРЕВРАЩАЮТ ЖИЗНЬ В БЕСКОНЕЧНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ



Расписание мероприятий  
«Игр без Фрейда»



2 февраля прошел День открытых дверей нового незаурядного нижегородского проекта «Игры без Фрейда». Начиная с этой даты в пространстве «Без Фрейда» на Минина, 18 жизнь забила ключом: по расписанию люди посещают интереснейшие мероприятия (а их больше 5 в неделю!), как психологического, так и развлекательного характера. Все эти активности объединяет то, что в них присутствуют те или иные игровые элементы.

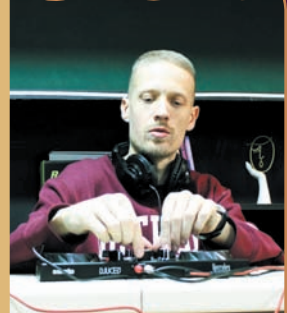
Так, очень насыщена программа специально отобранных трансформационных игр с известными игропрактиками города (в том числе, авторских игр). Еще в пространстве проходят расстановочные сессии, психодрама и другие форматы ролевой психологии. Также здесь можно записаться на настольные игры, игры для компаний (вроде Мафии), игры на иностранном языке, позволяющие тренировать разговорные навыки, совсем уникальные игры, представляющие собой смесь жанров. Проходят тут и интеллектуальные шоу - аналоги телевизионных. Например, в феврале желающие поучаствовали в «Твоем Звездном часе» - переосмысленном формате знаменитой ТВ-программы из 90-х. Отдельная тема - мероприятия, связанные с темой отношений и знакомств. Это не просто встречи, где искусственно сталкиваются друг с другом представители противоположного пола, а частично тренинги, где можно взять для себя много ценного для дальнейшей жизни.

Но, пожалуй, наиболее интересное - сама система попадания на мероприятия. Люди, конечно, могут, по старинке приобретать билеты на каждое отдельное событие. Но есть и возможность заказать абонемент, чтобы посещать (с некоторыми ограничениями) все, что нравится, в течение месяца. Таким образом, человек благодаря «Играм без Фрейда» превращает свою внерабочую жизнь в бесконечный фестиваль! Кстати, к формированию программы «Игр без Фрейда» имеет отношение и редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. «Одно из ключевых достоинств активностей «Без Фрейда» - их высокое качество и разнообразие, - считает Олег. - Ни одно мероприятие не повторяется в течение месяца, и ведут их профессионалы в своей области.

Что же касается Дня открытых дверей, то он проходил почти 8 часов, и все желающие еле смогли вместиться в пространство! Все началось с нетворкинга «Коллаборация экспертов», созданного психологом Евгенией Самохваловой. В его первой части участники по очереди получали в руки микрофон и использовали свою минуту славы для демонстрации своей экспертности. А во второй части Евгения дала гостям много интересных заданий, направленных на знакомство и установление деловых контактов.

После нетворкинга стартовала сессия настольных игр (ведущая - победительница ряда игровых турниров, дизайнер украшений Любовь Кузнецова) и авторских трансформационных игр от одного из главных резидентов пространства Натальи Моисеевой. Игра «Скорей, Богатей» раскрывала для участников особенности их взаимоотношений с деньгами, а в «Родичах» они получали ресурсы от своих предков для реализации целей в настоящем. Завершением вечера стала психологическая игра от Мэри М. и Павла Кузнецова «Любить нельзя бояться». А в течение всего дня гости участвовали в розыгрышах классных призов, от пиццы до билетов на ALFA-фестивали.

Узнать подробнее о мероприятиях проекта «Игры без Фрейда» и записаться на них можно в группе [vk.com/bezfreida](https://vk.com/bezfreida).



# ФЛОАТИНГ

## - МЕДИТАЦИЯ В СОЛЕННОЙ ВОДЕ, ОБНОВЛЯЮЩАЯ ТЕЛО И МЫСЛИ



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

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

Сеансы флоатинга отлично помогают от бессонницы. Во время сеанса мозг естественным образом «замедляется», что позволяет человеку погрузиться в состояние глубокого сна (эксперты подсчитали, что 1 час флоатинга равен 8 часам крепкого сна). Еще благодаря глубокой релаксации происходит нормализация давления, повышение иммунных функций организма, устранение отеков.

Особую пользу флоат-терапия несет для беременных. Во время процедуры вес ребенка, находящегося в животе, перестает ощущаться: напряжение в теле уходит, возвращается забытое чувство комфорта, спокойствия.

тета-волны, позволяя войти в состояние, которое обычно достигается путем долгих медитаций.

Отправившись в особое путешествие между реальностью и сном (по сути, во внутренний космос), человек чувствует себя освобожденным от телесных ограничений!

Процедуру можно назвать инструментом для самопознания и совершенствования, ведь во время сеанса происходит устранение всех внешних раздражителей: вы получаете возможность сосредоточиться на себе самом.

**В теле происходят химические изменения, благодаря которым проясняются мысли, улучшается память, возникают ценные инсайты,** появляется энергия на решение актуальных проблем.

В состоянии депривации сознание становится восприимчивым к большим объемам информации (что можно, к примеру, использовать для подготовки к экзаменам). **В крови падает уровень адреналина и кортизола (гормонов стресса), а количество эндорфинов (гормонов счастья) многократно возрастает. Эндорфины не только повышают уровень настроения, но и несут функцию обезболивания.**

- Профессор Аррид Барабац пришел к выводу, что флоат-терапия способствует существенному усилению иммунной системы, поскольку в ходе сеанса усиливается производство клеток плазмы, участвующих в опознавании и уничтожении болезнетворных бактерий

Отметим, что студия «NAMORE» - это пространство целостного оздоровления. Помимо флоатинга, можно пройти большой комплекс процедур, СПА-программ, подходящих и женщинам, и мужчинам, и беременным (скрабы, обертывание, массаж и многое другое). Есть и парные программы - для отдыха со второй половиной. После любого посещения - отдых с вкусным травяным чаем и цукатами. Из «NAMORE» вы точно выйдете обновленными, как телом, так и душой!

### ФАКТЫ О ФЛОАТИНГЕ:

- Музыкант Питер Гэбриел признался, что, когда с ним случается творческий кризис, он ложится в камеру и выходит из нее с новыми песнями.
- В американских и австралийских корпорациях флоатинг используется сотрудниками перед мозговым штурмом.
- Майкл Джексон регулярно спасался от стресса во флоат-камере.



ул. Дунаева, 8  
+7 (930) 293-33-03



**Глубокое расслабление и отдых**

**Подтягивает кожу и фигуру**

**Полезно для беременных!**

# СКИДКА 20%

\*НА ФЛОАТИНГ ИЛИ  
НА СПА-ПРОГРАММУ С ФЛОАТИНГОМ



КУПОН НЕ СУММИРУЕТСЯ С ДЕЙСТВУЮЩИМИ СКИДКАМИ  
И СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПРЕДЛОЖЕНИЯМИ.  
СРОК ДЕЙСТВИЯ КУПОНА - ДО 01 МАЯ 2025 ГОДА

Еще многие женщины делятся, что плавание позволяет им чувствовать более глубокую связь с ребенком - и эмоционально и физически. Процедура безопасна на любом месяце беременности. А еще опытным путем доказано, что благодаря флоатингу облегчается постродовая депрессия.

Флоатинг делает кожу упругой и подтянутой. Соль, которая используется в камере, благодаря высокому содержанию сульфата магния, выводит из организма токсины и снимает отечность. Во время лежания в соляном растворе разглаживаются морщинки, нормализуется питание клеток, улучшается цвет лица, уменьшаются проявления целлюлита. Отсутствие гравитации позволяет расслабиться глубинным мышцам лица, до которых не добраться ботоксу. А еще во время процедуры мозг начинает генерировать низкочастотные

[vk.com/floating52](https://vk.com/floating52)  
[namore52.ru](https://namore52.ru)





Реклама

ВЕДУЩИЙ

# АРТУР ЧИЧИКИН

(МОСКВА, НН, РФ)

ВАШ ДРУГ  
ПРИ ПОДГОТОВКЕ  
К МЕРОПРИЯТИЮ

ТОП-10 ПО ВЕРСИИ  
«ТЫ ВЕДЁШЬ 2023»

АКТЕР КИНО  
И ПУТЕШЕСТВЕННИК

@ARTURVEDET



## СЕМЕЙНЫЙ ПАРК ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Детские праздники | Аниматоры  
Мастер-Классы | Игровые автоматы  
Игровая площадка | Кафетерий

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

Реклама



### О ШКОЛЕ:

- МАЛЫЕ КЛАССЫ- **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД**
- ВЫПОЛНЕНИЕ Д/З НА ПРОДЛЕНКЕ
- РАСПОРЯДОК ДНЯ ПО ПРИНЦИПУ **"ВДОХ-ВЫДОХ"**
- ОБУЧЕНИЕ С УВЛЕЧЕНИЕМ И ИНТЕРЕСОМ
- РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
- ЕЖЕГОДНАЯ ГОС. АТТЕСТАЦИЯ

УЖЕ С ПЕРВОГО МЕСЯЦА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ С РАДОСТЬЮ  
БЕГУТ В ШКОЛУ ПОТОМУ ЧТО ИХ ТАМ:

ПРИНИМАЮТ

СЛЫШАТ

ЦЕНЯТ



Реклама

Лицензия 52А01 № 0004878