

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 46, сентябрь 2023



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

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

ТОП-СОБЫТИЯ ЛЕТА 2023

ДОФАМИН, АНАНДА,
ALFA LIFE FEST 12,
ДА, ШЕФ!

СТР. 16-21, 24-25

SWANKY TUNES

ЭЛЕКТРОННЫЙ
ПРОЕКТ ИЗ РОССИИ,
ПОКОРИВШИЙ
МИР

СТР. 22

СТР. 14-15

ГОРЬКОВСКИЙ ЧАН

МЕСТО, ГДЕ ЖИВЕТ ЛЮБОВЬ

ЭПРЕТОРЫ

КАК ОНИ ВЛИЯЮТ
НА ЖИЗНЬ, И КАК
С ИХ ПОМОЩЬЮ
ИСПОЛНЯТЬ
ЖЕЛАНИЯ

КЛМ|ЮСТР. 8-9

ДМИТРИЙ ХАРА

ПУТЬ
К СОСТОЯНИЮ
ПЕРМАНЕНТНОГО
СЧАСТЬЯ

СТР. 14

16+

ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ В ЦЕНТРЕ ГОРОДА

- Мощный диодный лазер 1800w
- 50% на 1-ое посещение
- результат после 1-ой процедуры
- сеть студий

LULU
laser epil studio

подмышки + глубокое бикини = 990 Р.
подмышки + глубокое бикини + голени = 1490 Р.

СУПЕР
АКЦИЯ



УЛ. БЕЛИНСКОГО, 124 ТЦ ШОКОЛАД, 1 ЭТАЖ 8-910-899-4995 VK.COM/LULU_NN

КУПОН

ДЭФО ОФИСНАЯ
МЕБЕЛЬ

СКИДКА
5%



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

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. В твоих руках - первый выпуск «Alfa Жизни» нового сезона. Это, пожалуй, самый полезный журнал в России, который реально способен изменить жизнь читателей. Вместе с экспертами в разных областях мы раскрываем механизмы, закономерности, действующие во вселенной, даем лайфхаки, которые помогают достичь успеха в разных сферах, решить актуальные проблемы. В совокупности все эти материалы - мощнейший инструмент, позволяющий чувствовать себя гармонично даже в самые сложные времена.

В этом выпуске на **стр. 6-7** вы узнаете, какие типичные ошибки совершают люди во взаимоотношениях с деньгами, и почему на заветных мечтах лучше не экономить. На **стр. 4-5** поймете, почему многие не могут сделать решающий шаг, чтобы сменить наемную работу на любимое дело, и какую медвежью услугу в данном вопросе нередко оказывают коучи. На **стр. 10-12** проследите, часто ли вы или ваши знакомые подвержены такому деструктивному чувству, как обида, и что с этим можно сделать.

На **стр. 10** вы окупаетесь в удивительную историю нижегородки, которая поменяла достижения в социуме на тихие семейные радости. А статья на **стр. 8-9** раскрывает суть многих явлений, происходящих в нашей жизни, с неожиданной стороны: вы узнаете, что такое эгрегоры, как они влияют на людей и как с ними можно работать для реализации своих желаний.

Как всегда, в первом выпуске нового сезона мы вспоминаем самые яркие события лета. Читайте репортажи про первый фестиваль фитнеса и бизнеса «Дофамин» (**стр. 16-17**), трансформационный фестиваль «Ананда» (**стр. 18-19**), детище Константина Ивлева «Да, Шеф!» (**стр. 24-25**) и, конечно, фестиваль саморазвития Alfa Life Fest 12 (**стр. 20-21**). Немного грустно, что лето с его бесконечными праздниками подошло к концу, но в наступающем активном сезоне тоже будет много интересного, в том числе от нашего журнала. Например, уже **3 декабря** пройдет **Alfa Life Fest 13**, где с утра до вечера вас ждут десятки крутых мастер-классов по достижению успеха, самопознанию, развитию тела, отношениям. Наверняка с фестиваля вы уйдете домой уже другими! Советуем забронировать места заранее в группе vk.com/alfalifefest (инфляция может сильно изменить стоимость!).

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 6-9, 11-14, 20-21



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 10



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 16-17



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 4-7



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 14-21, 24-25



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ANTRAWOOD, арт-пространство в этническом стиле. Место для проведения тренингов, выставок, чайных церемоний, вечеринок
Ул. Добролюбова, 4А Тел. 8-905-722-8951 Сайт: vk.com/antrawood

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

RAD ZHIZNI, центр развития.

AirTraining, воздушная йога, реальный цигун, силовой фитнес в гамаках, нейробиомеханика для гармонизации полушарий, полезные продукты
Ул. Тимирязева, 9к1 Тел: 89043961749 vk.com/centrazvitiia

YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

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

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

АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ.

Обучение современным востребованным профессиям с нуля.

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

АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.

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

ВСЕ ГРАНИ ОТНОШЕНИЙ, телесный клуб. Телесные практики, направленные на избавление от телесных зажимов, дефицита энергии

Ул. Ильинская, 686 Тел. 8-951-904-6931 vk.com/vse_grani_otnoshenii

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

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

КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей.

Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки

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

МАТЭ, клуб для просвещенных. Познание человека по календарю

Мая, матэпитие и другие церемонии.

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

МИРАЙЯ, экоцентр. Оздоровление и развитие человека на основе методов Йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.

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

НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

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

ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

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

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

РАДУГА, йога-центр. Весь спектр йоги в одном месте - в центре

Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м².

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

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития. Трансформационные игры, фитнес,

нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события

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

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр. Трансформационные игры, МАК-сессии,

арт-практики, соматипология, родология, игротка для досуга

Тел. 8-920-00-8108 Сайт: vk.com/tvoyhodnn

ФЕНИКС, психологический центр. Индивидуальные консультации,

семейная и групповая терапия, тренинги

Ул. Трудовая, 8 Тел. 8-910-126-0606 Сайт: vk.com/fenixpsy

ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

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

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



Журнал «Alfa Жизнь NN»

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА
САЙТ - 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 - 1.09.2023, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ - ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

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

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

vkontakte.ru/alfalifenn

zen.yandex.ru/alfalifenn

youtube.com/studlifenn

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



ВИКТОРИ-НН

учебный центр

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

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

ПРОЙДИ КУРСЫ

по максимально востребованным направлениям индустрии красоты и измени свою жизнь!

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



Реклама

И МНОГОЕ ДРУГОЕ!



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



viktori-beauty.ru

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

436-56-56



BIRUZA
КОРЕЙСКАЯ КОСМЕТИКА

КОРЕЙСКИЕ ТКАНЕВЫЕ МАСКИ
ЭТО ЭКСПРЕСС-УХОД
ЗА ТВОЕЙ КОЖЕЙ

ВСЕГО ЗА 15 МИНУТ
тканевая маска:

- обеспечит глубокое увлажнение кожи
- напитает минералами и микроэлементами
- успокоит кожу, снимет покраснения и раздражения
- уменьшит воспаления и акне, предотвратит их повторное появление
- поможет в борьбе с чёрными точками и сужит поры
- снизит выработку кожного себума и устранил жирный блеск
- выровняет тон лица и улучшит рельеф кожи
- уменьшит следы возрастных изменений



Тщательно умой лицо с помощью пенки. Если есть макияж, воспользуйся гидрофильным маслом. Эта процедура очистит твою кожу.



Нанеси маску на лицо не более чем на 15-20 минут, иначе маска будет забирать обратно всю влагу.



Расслабься и получай удовольствие лёжа на подушке, маска не оттянет твою кожу вниз, мышцы лица будут расслаблены и компоненты маски проникнут глубже.



После снятия маски, подушечками пальцев распредели остатки эссенции по всему лицу. Этот легкий массаж доставит удовольствие, а твоя кожа будет более упругой.

Реклама

7 МАГАЗИНОВ
В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

БОЛЬШАЯ ПОВРОВСКАЯ 10
ТЦ "РЕСПУБЛИКА"
ТЦ "ГАГАРИНСКИЙ"
ТРК "НЕБО"
ТЦ "ЖАР-ПТИЦА"
ТРЦ "МУРАВЕЙ"
ТЦ "ЗОЛОТАЯ МИЛЯ"

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
BIRUZANN.RU



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
ОБ УХОДЕ ЗА КОЖЕЙ В VK



ПОЛУЧИ ТКАНЕВУЮ МАСКУ
В ПОДАРОК

СДЕЛАЙ ФОТО ЭТОЙ СТРАНИЦЫ,
ПРИДИ И ПОКАЖИ В ЛЮБОЙ МАГАЗИН BIRUZA

Многие люди мечтают бросить наемную работу и начать зарабатывать на любимом деле, но лишь часть из них отваживается на решающие шаги. Менять жизнь мешают разного рода страхи. Какими они бывают и откуда берутся? Как их преодолеть, и какие популярные советы от коучей могут только ухудшить ситуацию? Об этом «Альфа Жизни» рассказал психолог, гипнотерапевт Марьян Бувевич.

СТРАХИ ИЗ ДЕТСТВА И НЕ ТОЛЬКО

«По моим наблюдениям, количество людей, желающих уйти со стабильной наемной работы и стать независимым фотографом, психологом и т.д., увеличивается, - делится Марьян. - Причин, почему они, в итоге, никуда не уходят, достаточно много. Есть вполне естественные и понятные, вроде страха неизвестности. С ним, кстати, работать легче всего: просто идите в неизвестность, и постепенно новое станет привычным. **А есть страхи необъективные, преувеличенные, которые являются следствием детских психотравм, негативных установок, заложенных в подсознании.**»

Один из самых распространенных страхов, мешающих реализовать себя - синдром самозванца. Людям кажется, что они не могут дать что-то ценное остальным, что им не хватает знаний, опыта, харизмы, что есть много других специалистов в конкретной сфере, гораздо более крутых, намного больше заслуживающих клиентов. Как правило, родители таких личностей обесценивали их в детстве (например, брошенными фразами, вроде «У тебя ничего не получится!», «Куда ты высовываешься!»), неосознанно принижали в сравнении с другими.

Негативные установки могут возникнуть ДО детства - во внутриутробном периоде или даже в прошлой жизни. Марьян не раз сталкивался с этим во время проведения сеансов регрессии. Например, одной женщине было, как раз, сложно уйти из найма в любимое дело. В ходе сеанса выяснилось: будучи в животе матери она чувствовала, что та хочет сделать аборт. Это вызвало сильную тревогу, которая осталась в памяти тела. И теперь это чувство мешает заявлять о себе миру. А вот пример, связанный с программами из далекого прошлого. Женщина не решалась расстаться с мужем, держалась за союз до последнего, так как чрезмерно боялась одиночества. В регрессии выяснилось, что ее предок во время войны попал в плен. Его острые переживания, в которых одиночество переплелось с ожиданием смерти (казни), передались потомку. Кстати, выход на самостоятельный путь в карьере всегда в определенном смысле связан с одиночеством, ведь рядом с тобой уже не будет большого коллектива, ты берешь на себя всю полноту ответственности за верные и неверные решения. **А еще можно столкнуться с теми, кто будет критиковать, обесценивать твоё начинание. Неуверенному в себе человеку со множеством ограничивающих убеждений все это сложно пережить.**

У некоторых есть внутренняя установка, **что быть успешным - это невыгодно.** Так бывает, например, когда ребенок растет в семье очень занятых родителей. Если с ним все хорошо, то особого внимания ему не уделяется. Но как только возникают проблемы, болезни, объем работы многократно увеличивается. Со временем

на уровне тела вырабатывается привычка, что состояние несчастья притягивает внимание и любовь. Поэтому желание бороться за лучшую жизнь не развивается.

Довольно популярный страх связан с конкретным аспектом профессиональной деятельности - продажами. Людям неловко просить деньги за свои услуги и повышать цены. **Здесь, по сути, человек не хочет выглядеть плохим в чужих глазах, а больше всего - в глазах собственных родителей.** Как правило, подобного склада личности вырастают в семьях, где осуждали богатых и постоянно жаловались на повышение цен в магазинах.

А еще любимое дело всегда, так или иначе, связано с проявлением себя на публике, продвижением, хотя бы через посты в соцсетях. По опыту Марьяна, людей, которые боятся выкладывать посты, делать сториз, выходить в прямые эфиры, даже в нашу цифровую эпоху очень много. **Такой страх очень схож с боязнью публичных выступлений: человек опасается отвержения, осуждения, осмеивания, еще каких-то последствий.** Триггером из детства здесь может быть, к примеру, стояние у школьной доски и некорректные слова учителя на глазах у всего класса или любой неудачный опыт выражения себя перед множеством людей.

ЛУЧШЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ, ЧЕМ ПОСТОЯННО ПРЕОДОЛОВАТЬ СЕБЯ

Как же справиться со страхами, мешающими принимать смелые решения, в том числе такие, как кардинальная смена деятельности? Многие коучи советуют: «Идите в свой страх!»

БАЗОВЫЙ КУРС В МИР МАНИКЮРА



8-906-579-7173

Новая профессия за 3 дня:
теория, практика и отработка на моделях

Поддержка и возможное
трудоустройство после окончания курса



Светлана Волкова,
руководитель ногтевой
студии-школы «50 оттенков»

Реклама

Центр Сормово, ул. Белозёрская 2,
Ногтевая студия-школа «50 оттенков»

volkovamanicure.ru

ИЗ НАЙМА В ЛЮБИМОЕ ДЕЛО

ЧТО МЕШАЕТ СДЕЛАТЬ РЕШАЮЩИЙ ШАГ, И КАК КОУЧИ МОГУТ ЗДЕСЬ НАВРЕДИТЬ?

«Но это работает лишь с легкими боязнями, - отмечает Марьян. - А ведь бывают серьезные страхи, переходящие в психосматику: человеку становится плохо физически в стрессовой для него ситуации. Легкий страх способен дать ресурс, а сильный его забирает. В последнем случае индивид может, к примеру, хоть 100 раз выступить на публике, но при этом эмоционально чувствовать себя все хуже и хуже. А ведь некоторые тренеры личностного роста любят стыдить людей за боязнь и не уверенность: «Ты никчемный!», «Слабак!», «Так и останешься на дне жизни!» Цель таких фраз - мотивация, но срабатывает она только с уже прокаченными, психологически устойчивыми людьми. Остальных они, наоборот, могут травмировать, сделать еще слабее. Поэтому подобным коучей стоит избегать. **Запомните: вовсе не обязательно постоянно переступать через себя, все делать на силе воле, бороться с эмоциями! Намного легче и эффективнее проработать психотравмы, на которых базируются страхи.** И тогда абсолютно те же действия вам будет выполнять намного комфортнее: меньше усилий и меньше напряжения».

Чтобы проработать причины страхов эффективно и быстро, лучше всего пойти к психологу. Но вы можете попробовать самостоятельно снизить их интенсивность с помощью следующего алгоритма, которым поделился с нами Марьян. Для начала представьте действие, которое вам страшно выполнять (например, озвучивать цену за свои услуги). Сфокусируйтесь на чувствах, которые испытываете во время данного процесса (тут могут быть стыд, вина, тревога...). Также постарайтесь определить, где в вашем теле эти чувства отражаются (голова, живот, грудь...). А теперь попробуйте вспомнить, когда в прошлом вы испытывали ту же самую комбинацию из телесных ощущений и эмоций: возможно, именно эта ситуация стала триггером страха, который по сей день воспроизводится снова и снова. Скорее всего, в том стрессовом моменте вы не смогли открыто выразить свои эмоции, и сейчас в своем воображении вам нужно снова все пережить, при этом - дать максимальную волю чувствам. Говорите человеку, с которым связан триггер (например, маме), то, что тогда не сказали, проявите себя по-другому. Закрепите

образную картину телодвижениями: допустим, если испытываете злость, постучите кулаком в подушку. Когда вы переживете чувства в ситуации, породившей страхи и ограничивающие убеждения, вам должно стать намного легче.

Чтобы основательно разобраться со страхами, связанными с переходом из найма в вольное плавание, напишите примерный план действий по реализации своего проекта, а потом проанализируйте каждый пункт плана на предмет того, какие чувства вы испытываете в отношении его. Этапы, вызывающие комфортные ощущения, вы просто выполняете. А то, что сложно и страшно, лучше поисследовать с психологом.

ЖЕЛАНИЯ, ДАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ НА ИЗМЕНЕНИЯ

Важно отметить, что не меньшее значение, чем проработка страхов, имеет наличие желаний, которые мотивируют на радикальные изменения в жизни. Они должны быть на уровне эмоций: яркие, объемные, возделанные. Уход из найма в бизнес просто потому, что это модно - вдохновляет мало. Возможность увеличить доход - это больше про расчет и про разум, чем про чувства. А вот реально может мотивировать, например, обретение свободы: то, что появится возможность по-разному строить свой день, не зависеть от начальника, не стоять ежедневно в пробках в часы пик, постоянно творить и экспериментировать. Кого-то может мотивировать перспек-

тивать не абстрактный недостаток, а ощущения от пользования его благами (например, многих женщин мотивирует возможность постоянно выглядеть молодыми и привлекательными).

Желания дают энергию преодолевать препятствия на пути к цели, бороться с теми же страхами. Проблема только в том, что многие не знают, что хотят, или им кажется, что уже ничего не хочется. По словам Марьяна, причины такого явления стоит искать в тех же ограничивающих убеждениях из детства, а также в отсутствии опыта. **Многие люди просто не знают, КАК жить по-другому.** И часто бывает, что случайное столкновение с чем-то, выходящим за рамки привычного (побывал в большом загородном доме, знакомый прокатил на шикарной машине...) пробуждает мотивацию на изменения. Поэтому тем, у кого есть проблемы с желаниями и целями, Марьян рекомендует чаще пробовать что-то новое, ходить на интересные мероприятия, знакомиться с людьми, ведущими насыщенную жизнь. Это должно стать своего рода привычкой. Постарайтесь найти время на спонтанные поездки в разные новые места. Возьмите за правило всегда говорить «Да!» в ответ на более-менее адекватные предложения.

Для человека, проработавшего свои негативные установки и имеющего массу желаний, сделать выбор между надоевшей стабильностью и любимым делом будет легко!



Марьян Бувевич

ПСИХОЛОГ, ГИПНОЛОГ, РЕПЕТИТОР ПО ПРОДАЖАМ И МАРКЕТИНГУ

- Помогаю женщинам уйти из найма и монетизировать любимое дело
- Избавляю от синдрома самозванца и перфекционизма
- Убираю страхи: поднимать цены, продавать, снимать сторис и прямые эфиры, выступать публично и др.
- Обучаю продвижению в соцсетях, продажам и маркетингу
- Раскрываю естественную харизму и уверенность в себе

 [VK.COM/MARYANBUEVICH](https://vk.com/maryanbuevich)
 8-985-066-6425



КАК МУЗЫКА ОБОГАЩАЕТ ПОВСЕДНЕВНОСТЬ?

Ходить на уроки вокала сегодня достаточно модно, хотя лишь небольшой процент людей после них посвящает себя музыке и выступлениям на сцене. Чем же их тогда привлекают музыкальные занятия? «Alfa Жизнь» решила разобраться в этом вместе с руководителем музыкальной школы «Виртуозы» в Нижнем Новгороде Светланой Шагаловой.

Со слов Светланы, значительное число людей идет на занятия музыкой ради психологического эффекта: хочется перезагрузиться после напряженной трудовой деятельности, получить недостающий заряд эмоций. Неслучайно среди учеников школы немало тех, чья работа далека от творчества, например, программистов, бухгалтеров, врачей. Для домохозяек это отличная возможность отвлечься от надоевшего быта, бесконечного «дня сурка». Для семейных пар это не просто способ проведения досуга, но и внесение определенной новизны в отношения. Зачастую в школу приходят семьями. Взрослые и дети создают семейные ансамбли: кто-то поет, кто-то играет на инструментах. Безусловно, это способствует сплочению представителей разных поколений. Кстати, такие ансамбли, как и все остальные ученики, имеют отличную возможность для творческого самовыражения - участие в концертах, регулярно организуемых музыкальной школой на площадках города.

Также вокальные занятия оказывают заметный оздоровительный эффект, ведь

во время обучения человек постоянно работает с дыханием. А от обогащения тела кислородом зависят многие процессы в нашем организме. Неслучайно в отечественной медицине приобрела огромную популярность дыхательная гимнастика для вокалистов, разработанная оперной певицей Александрой Стрельниковой. Она используется в лечебной физкультуре - прежде всего, для профилактики болезней органов дыхания. А еще в практике школы был показательный случай: обратилась женщина, которая после инсульта имела большие проблемы с памятью (так, тексты песен ей было очень тяжело запомнить). И она довольно быстро добилась удивительных результатов: занятия музыкой помогли ей восстановить память!

Также вокальные занятия дают определенную уверенность в себе, своих возможностях. Благодаря им можно, к примеру, приятно удивлять и восхищать друзей и даже незнакомых людей на разного рода музыкальных мероприятиях. Например, один из учеников школы «Виртуозы» отдыхал в Италии и решил попробовать свои силы в местном музыкальном конкурсе. Там ему присудили призовое место, что стало для него приятной неожиданностью. И подобных примеров немало.

А еще обучение в школе - отличная возможность познакомиться с единомышленниками, людьми, близкими по духу, завести полезные связи, чтобы потом, например, создать совместный музыкальный или иного рода проект.

Деньги — это не гарант здоровья, счастья или любви. Но и полное их отсутствие, вечные попытки свести концы с концами, постоянный стресс в связи с этим точно не способствуют душевному благополучию. Можно долго ходить по просторам интернета в поисках информации о том, как обрести финансовое благополучие, но результатов так и не получить. Почему так часто происходит? Простое накопление информации о деньгах, по сути, бесполезно. С деньгами нужно... правильно обращаться и вовремя видеть сигналы! В данной статье речь пойдет о распространенных ошибках, которые люди совершают в отношениях с денежными средствами: вы поймете, почему многие словно отталкивают финансовые потоки от себя. Возможно, после ее прочтения вы начнете смотреть на деньги по-другому, увидите в них иной смысл.

Пожалуй, самая распространенная ошибка - то, что человек не знает, зачем ему нужны финансы. Деньги всегда приходят на потребности. Если у вас они небольшие, то и доходы тоже будут скромными. Если вы просто хотите денег, то они не придут, потому что нет такой цели, как деньги! Стоит точно определить, на что вам требуется та или иная сумма. И мой вам совет — не нужно мечтать по средствам! Обычно люди прикидывают, на что им хватает, и начинают ужимать мечты и желания в рамки своих финансовых возможностей. В итоге, от мечты остаются только крохи. **Планируйте то, что вам действительно хочется, а не только то, на что у вас сейчас есть средства! Если вы позволите себе мечтать глобальнее, то ваши финансы позаботятся о себе сами.** Попробуйте, и через какое-то время вы поразитесь, как легко деньги приходят под конкретные планы!

Многим людям сложно мечтать о чем-то большом, и у них наверняка возникнет сопротивление (может выражаться, например, в раздражении, недовольстве, лени): зачастую для привычного сознания разрешить себе жить лучше — это непривычно и страшно. Попробуйте сделать первый шаг на пути к богатству: возьмите ручку и бумагу и составьте список, на что вам сегодня нужны деньги (начните с ближайших планов, а потом задайте цели на 1-2 года). Ваше описание должно быть максимально подробным, например, если нужен телевизор, то отметьте его модель, диагональ, особые функции, если авто, то класс, комплектацию (вплоть до обивки салона и аудиосистемы).

Итак, список составлен. А теперь прочувствуйте, какие он у вас вызывает эмоции? Есть ли в вас радость, восторг, предвкушение? Ваши цели должны вызывать у вас положительные эмоции - тогда и деньги притянутся быстрее! Если же внутри вас чувствуется сопротивление,

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ БЕСПЛАТНО!

nn.muz-school.ru



Музыкальная школа *Виртуозы*

Частная школа «Виртуозы» - современное учебное заведение, работающее с 2012 года, с постоянным штатом профессиональных преподавателей, увлекательной программой обучения и невероятно творческой атмосферой

вокал
фортепиано
гитара | ударные
оркестр | скрипка
рок-группа
саксофон
флейта

пр. Ленина, 98
тел. 424-98-00

ул. Провиантская, 47
тел. 424-98-01

ул. Деловая, 19
тел. 424-98-02

ул. Ефремова, 6
тел. 424-98-03

ОТНОШЕНИЯ С ДЕНЬГАМИ

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ И СЕКРЕТЫ ИСПОЛНЕНИЯ МЕЧТЫ

Автор
- МАРИЯ СЫСОЕВА,
трансформационный коуч,
гипнолог-регрессолог



страх, неуверенность, мысли, о том, «сколько это притянет проблем», то вам нужно либо пересмотреть свои цели, либо проработать свое отношение к ним. Внутренних блокировок быть не должно. Попробуйте отследить, почему вы не верите в определенную цель. **Может, вам кажется, что это просто фантазии, которые просто сейчас захотели себе позволить? С такой установкой (и ей подобными) вы закрываете себе возможность получить желаемое в реальности. Но через свои мысли, эмоции, волю, намерение вы имеете возможность разрешить себе иметь это в жизни!** Разрешите себе то, чего вы действительно хотите!

Итак, деньги приходят на нужды, планы, цели, но не на абстрактные мечты. Главное - поставить эти цели и начать делать маленькие шаги в их направлении. Через какое-то время вы заметите, что нужные ресурсы начнут поступать из разных источников. Это не только деньги, но и время, связи, информация. Только не пропустите возможности, когда судьба постучится в вашу дверь!

И тут многие делают другую распространенную ошибку. **Когда нужные ресурсы приходят, появляется возможность позволить себе то, что давно хотелось, люди отказываются от**

мечты в последний момент - из-за испуга, неготовности, подсознательного страха позволить себе большее.

Приведу один пример. Вы решили подарить себе хороший и дорогостоящий отдых, изначально не имея на него достаточно средств. Вы настраивали себя на него, сделали первые шаги, и вот ресурсы пришли! Но вместо поездки вы вдруг вспоминаете, что пора сделать ремонт, закрыть финансовые дыры, помочь родственникам и т.д. И ради всего этого вы отказываетесь от мечты! Нередко в подобных случаях еще случается какое-то ЧП (машина попадает в аварию, квартиру затапливает и т.д.). Открою секрет: подобные ЧП происходят именно для того, чтобы съесть вашу не потраченную на мечту сумму! Если бы вы позволили себе мечту, ничего бы не произошло, верите вы в это или нет! Запомните: **если вы не вложите деньги в ту цель, для которой они пришли, они бесполезно сольются.** Советую всем избавиться от чувства вины за то, что вы себе чего-то захотели позволить: так вы себя бессознательно наказываете.

Когда непонятно откуда приходят большие суммы, когда «неожиданно» объявляется ценный

клиент, то есть когда в вашей жизни случаются абсолютно неожиданные хорошие события, это вовсе не чудеса, не вмешательство свыше! Все это вы организовываете сами, точнее - ваше бессознательное. Это и есть ваш так называемый волшебник! Бессознательное можно представить в образе ребенка, который верит в чудеса (а потому - притягивает нужные ему события). А теперь представьте, что вы пообещали своему чаду игрушку (ту же туристическую путевку). Дитя загорелось, ждет от вас чуда, а в результате ничего не происходит. Если вы поступите так несколько раз подряд, ваш внутренний ребенок в ответ на очередную затею и мечту начнет показывать вам «фигу».

Именно таким образом люди сами лишают себя «чудес» в жизни, не используют поступающие от мироздания ресурсы. Нельзя с собой так поступать! Позвольте себе больше радости, впустите деньги в свою жизнь, и вы увидите, насколько интереснее она станет!

Реклама



МАРИНА СЫСОЕВА

Трансформационный коуч, гипнолог-регрессолог, слипер-контактер, таролог, основатель онлайн-школы «МарС», мама четырех детей. Помогла сотням людей найти свое предназначение, справиться с физическими недугами и пагубными привычками, обрести семью, решить самые сложные проблемы

Индивидуальные консультации и обучающие курсы для тех, кто:



Сбилась с пути
и ищет
ответы на свои
вопросы

Хочет выйти на
новый уровень
достатка

Хочет
прокачать свою
интуицию и
знать все
наперед

Желает
изменить
повторяющиеся
жизненные
сценарии

vk.com/magmarinasysoeva

Стремится
избавиться от
пагубных
привычек и
физических
недугов

Хочет
познакомиться
с принципами
действия
гипноза и
слиперства

Мечтает
проработать
страхи, обрести
уверенность в
завтрашнем
дне

Желает
точно знать, где
брать энергию,
ресурсы для
себя, чтобы жить
в кайф



ЭГРЕГОРЫ

КАК ФОРМИРОВАТЬ ЖЕЛАЕМУЮ РЕАЛЬНОСТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ ЗНАНИЯ О ТОНКО-МАТЕРИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ?

Широко известно, что, помимо материально проявленной действительности, существует много всего, что недоступно глазам обычного человека (например, собственное энергетическое поле - аура). Тонко-материальный уровень бытия сейчас изучен на считанные доли процента, поэтому мы пока имеем только приблизительное понимание, какие процессы там происходят и как они влияют на нашу повседневность. Сегодня речь пойдет об эгрегорах - энергетических структурах, с одной стороны, неразрывно связанных с людьми, а с другой, живущих самостоятельной жизнью и часто управляющих нашими мыслями и поступками. Какие бывают эгрегоры, и как с ними взаимодействовать для достижения успеха и решения проблем? Реально ли целенаправленно создать собственный эгрегор? Об этом и многом другом «Алфа Жизни» рассказала Диана Захарова, специалист по работе с энергиями, исследователь явлений тонких пространств. Кстати, читая статью, отдельно прочувствуйте, насколько тесно тема эгрегоров переплетается с популярными коучинговыми и психологическими технологиями по достижению целей, преодолению внутренних барьеров и т.п.

СТОИТ ЛИ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ МЕЧТАМИ?

По словам Дианы, эгрегоры - это лишь малая часть явлений, существующих на тонких уровнях одновременно с материальным миром. Это энергетические структуры, образованные скоплением схожих идей, мыслеформ. По сути, эгрегоры есть у всего, что так или иначе связано с людьми: у стран, городов, улиц, квартир, состояний (вроде богатства или депрессии), у религий, философских течений и т.д. «Каждый

эгрегор имеет определенную цель существования, миссию и своего рода желание жить, которое есть у каждого живого организма, - говорит Диана. - Однажды возникнув, они могут продолжать существовать вне зависимости от воли их создателей. Чем больше энергии поглощает эгрегор, тем он становится сильнее и самостоятельнее, тем больше способен влиять на людей, попадающих в зону его действия».

Типичные эгрегоры - это внутренние установки, убеждения, родовые программы (с которыми так часто работают психологи). Люди их не видят, обычно не осознают, и, тем не менее, они сильно влияют на мироощущение, на происходящие с ними события. И этими программами человек способен «заразить» окружающих, особенно тех, с кем он постоянно близко контактирует.

Эгрегор есть абсолютно у любого бренда, особенно сильные - у крупных международных компаний. Представим, например, автомобиль Toyota. Его эгрегор «подпитывается» его основателями, работниками заводов, владельцами машин и даже теми, кто просто любитесь картинками в интернете и представляет себя за рулем. Любой творческий продукт (песня, фильм, тв-программа, статья в журнале...), если он доходит до какого-то количества людей, формирует эгрегор. И каждый из нас может целенаправленно «вырастить» эгрегор своего проекта, чтобы он стал максимально успешным. А для этого нужно помнить о главном уравнении: «Намерение = результат».

Здесь есть явное пересечение с тем, что говорят многие коучи и тренеры личностного роста: чем детальнее ты представляешь свою мечту и себя в идеальном, успешном состоянии, тем больше шансов, что все это материализуется.

«А еще скорость и эффективность воплощения

желаний увеличивают люди, верящие в реальность, к которой стремится человек. Чем им их больше, тем сильнее становится эгрегор планируемого будущего, - объясняет Диана. - Значит ли это, что нужно всем рассказывать о своих планах? Нет! Далеко не все лояльно относятся к нам и нашим намерениям, многие испытывают зависть и другие неприятные чувства. Таким образом публика часто энергетически перекрывает желаемое нами развитие событий. Как тут не вспомнить популярное слово «сглазить»! Нередко, к примеру, девушка делится с подругами о грядущем замужестве, а потом вскоре парень ее бросает: просто чужие негативные мысли «обрубают» вероятную ветку реальности человека. Поэтому рассказывать о своих планах стоит только тем, кто по-настоящему вас любит и желает всего наилучшего, а также тем, кто уже успешен в важной для вас сфере, у кого нет причин завидовать».

ЭГРЕГОРЫ ПОВСЮДУ

Сила и объем эгрегоров абсолютно разные. Если у новой идеи, зарождающегося проекта они хрупкие, то, к примеру, эгрегор денег, по словам Дианы, оболочивает всю планету. Отдельный человек не способен оказать на него значимое влияние: можно разве что работать с более мелкими эгрегорами, связанными с деньгами - теми самыми внутренними программами (вроде «Не жили богато - нечего и начинать» или «Деньги - зло»). Эгрегор страны тоже имеет мощное влияние на людей, часто перекрывает противоречащие его целям устремления жителей. А вот эгрегор квартиры вступает с человеком в примерно равные взаимоотношения, готов служить ему, поэтому именно с ним чаще всего работает сама Диана. Наш эксперт рекомендует каждому уделять ему особое внимание.

Здесь стоит сказать пару слов о том, почему в принципе человек способен вступать во взаимодействие с достаточно сильными эгрегорами и даже трансформировать их. «Действие энергетического поля каждого из нас не ограничивается объемом ауры: оно намного больше, чем принято считать. И все мы живем в мире, наполненном пересекающимися энергетическими полями - от людей и тех же эгрегоров, - делится Диана. - Вот почему, к примеру, имеет немалое значение то, кто наши соседи: мы ежедневно живем в зоне действия их полей. В целом, мне представляется, что все мы являемся небольшими элементами огромного живого организма, в котором все взаимосвязано. Мы просто не способны понять истинную природу и миссию данного организма - точно так же, как отдельная клетка на пятке вряд ли осведомлена о существовании клеток на лбу человека. И, тем не менее, хорошо известно, что при воздействии на одни органы системы происходят изменения в других. Считывание информации на расстоянии и возможность оказывать влияние на эгрегоры - явления того же порядка: все реально и объяснимо!»

«ОБЩАЕМСЯ»

С ЭГРЕГОРОМ СВОЕЙ КВАРТИРЫ

Итак, вернемся к эгрегору квартиры. Наладив с ним контакт, можно не только значительно улучшить атмосферу в доме (уменьшить конфликты, зарядить «энергетические батарейки» жильцов и т.д.), но и достичь желаемого в любых областях, выходящих далеко за пределы жилища. Алгоритм общения с эгрегором квартиры примерно следующий.

Сначала вам нужно представить его в виде облака недалеко от себя (наш эксперт, кстати,

его не представляет, а реально видит благодаря прокаченным способностям). Далее эгрегор нужно очистить от скопившейся в нем негативной энергии. Для этого мысленно создайте огромный поток белого света и «пропустите» его через облако эгрегора: это автоматически должно на какой-то процент улучшить атмосферу в квартире. А далее задайте эгрегору вопрос: «Что мне сделать, чтобы такая-то ситуация разрешилась наилучшим образом (допустим, произошло повышение на работе)? **Ответ должен прийти в виде какой-то идеи в голове, инсайта и должен быть связан с определенными действиями в рамках жилого пространства: перестановка мебели, выкидывание лишнего, разбор шкафа, смена занавесок, заведение собаки, мытье полов или прочее.** Удивительно, но позитивные изменения, как правило, не заставляют себя долго ждать (особенно, если человек уже имеет определенный опыт общения с эгрегорами или обратился к такому специалисту, как Диана).

Яркий пример: женщина, живущая в Германии, в течение нескольких месяцев пыталась решить сразу три проблемы. Ей нужно было устроить ребенка в новую школу (его не брали), не получалось найти квартиру в пригланувшемся районе города, и существовал огромный риск потерять работу, так как из-за переезда крайне неудобно было бы добираться до офиса. И тут она решает обратиться за помощью к эгрегору квартиры, действуя по описанному выше алгоритму! Поступила информация, что нужно очистить от хлама шкаф под телевизором... Прошло всего 2 недели, и все проблемы реши-

лись сами собой: ребенка неожиданно приняли в школу, новое жилье нашлось, а работодатель разрешил женщине работать удаленно.

У самой Дианы происходило немало подобных «чудес». Так, она в течение года не могла продать машину: люди ее осматривали, но отказывались от покупки. В конце концов, Диана обратилась к эгрегору, а затем по его «совету» убрала все лишнее со своего балкона. В этот же (!) день ей позвонил человек из другого города и уверенно сообщил, что хочет забрать машину в подарок жене. Уже на следующее утро авто было продано. А еще через эгрегор квартиры очень легко находить потерянную в пространстве вещь (правда, эта тема больше для специалистов по работе с тонко-материальными структурами, хотя попробовать могут все).

ЭГРЕГОРЫ И БИЗНЕС

Много интересных случаев в практике Дианы было связано с эгрегорами бизнеса. Так, однажды к ней обратилась управляющая фитнес-клубом, в котором сложилась аномально конфликтная атмосфера. Было много разборок между сотрудниками, жалоб клиентов: все как будто разваливалось. Выяснилось, что у хозяйки фитнес-клуба (в котором она почти не появлялась!) были серьезные конфликты в семье. **А эгрегор бизнеса, по словам Дианы, всегда впитывает в себя особенности личности учредителей и их подсознательных программ.** В результате определенных действий с данным эгрегором он был значительно очищен от негативных программ хозяйки, и атмосфера в клубе улучшилась. Также произошло радикальное обновление коллектива.

Был случай, когда бизнес, основанный несколькими компаньонами, остановился в развитии, буксовал. Оказалось, что в его эгрегоре «застряла» негативная энергия одного из компаньонов, который уже покинул проект. После очищения энергетической структуры дела резко пошли в гору. Сейчас основатели компании - долларовые миллионеры.

Эгрегоры есть и у MLM-сетей. Как-то к Диане пришла женщина, у которой долго не было продаж, а ее команда работала крайне вяло и неэффективно. Было обнаружено нарушение энергетической связи между эгрегором её ячейки и главным эгрегором MLM-сети. После восстановления связи все наладилось. Сегодня бизнесумен умудряется делать хорошие продажи даже в те периоды, когда у большинства ее коллег идет сезонный спад.

По аналогии с эгрегорами квартиры и бизнеса можно взаимодействовать и с их «коллегами» из других областей. Каково соотношение сил между энергетическим полем отдельного человека и крупным эгрегором (например, улицы или района города)? Как говорит Диана, **если ты живешь в маргинальном районе, где много грязи, алкоголиков и гопников, то добиться успеха в жизни будет крайне сложно. Регулярные контакты с эгрегором нищеты наложит серьезный отпечаток. Поэтому лучше все-таки задуматься о смене места проживания.** А еще стоит поэкспериментировать - хотя бы на время снять жилье в элитном районе, чтобы «облучиться» эгрегором богатства. Недаром говорят, что жизнь человека крайне зависит от его окружения!

Диана Захарова

АВТОР ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ КУРСОВ
ПО РАСКРЫТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ
КОУЧ | МАГИСТР ПСИХОЛОГИИ | НУМЕРОЛОГ

Индивидуальная работа
и обучающие курсы

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ >

Раскрыть свои
способности

Выйти в свою
реализацию

Увеличить
доходы

Стать ресурснее
и сильнее
энергетически

Понять,
в чем
их сила

Стать
спокойнее
и увереннее



[T.ME/ONCESEE1](https://t.me/ONCESEE1)



[VK.COM/NUMERO_01](https://vk.com/NUMERO_01)



Автор
ЕЛИЗАВЕТА КОТОВА,
женский психолог,
телесный терапевт

Продолжение на стр. 12

ИСТОРИЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ: ОТ ДОСТИГАТОРСТВА К ЖЕНСКОМУ СЧАСТЬЮ

Сегодня все чаще встречаются пары, семьи, в которых женщины, по сути, являются лидерами. Они зарабатывают деньги, активно развиваются, ведут насыщенную жизнь, участвуют в многочисленных мероприятиях, в то время как их мужчины ведут себя пассивно, мало чем интересуются, не особо стремятся добиваться чего-то большего. Многих женщин это устраивает, ведь они ощущают независимость, управляют, как им кажется, своей жизнью и делают то, что хотят. Но счастливы ли они по-настоящему? Женский психолог, телесный терапевт, автор программы «Школа современной Берегини» Елизавета Котова убеждена, что душевная гармония может быть только тогда, когда люди играют свои природные роли: мужчины - мужскую (ответственность, целеустремленность, активная деятельность, практичность, воля, защита, заработок), женщины - женскую (поддержание атмосферы в доме, общение с детьми, дела по хозяйству, мягкость, эмоциональность, чувственность). «Alfa Жизни» Елизавета рассказала свою историю, которая позволяет прочувствовать, как меняется жизнь и семейные взаимоотношения, когда девушка уходит от мужских энергий в женские, от материального к духовному.

Я начала строить карьеру достаточно рано. Мне было интересно зарабатывать деньги, достигать целей, жить активной жизнью в социуме, носить красивые платья на светских раутах. С мужем так же познакомилась в юном возрасте. Но основной вектор моего внимания был направлен во внешний мир, в бурную деятельность. Из-за работы, учебы, занятий спортом, командировок я могла подолгу не появляться дома, чем муж был сильно не доволен. В отличие от меня он был домоседом, не прикладывал усилий к развитию. С каждым днем все сильнее чувствовала, что между нами растет пропасть: я шла вверх, а он вниз. Трещина в отношениях привела через 3 года совместной жизни к расставанию.

В принципе я уже была готова строить новые отношения. Но тут буквально через 3 недели после расставания поступил «звоночек» от вселенной: я узнала, что беременна от мужа. А к знакам я уже тогда чутко относилась. Зародились первые мысли о том, что иду не по тому пути, что мои действия привели к краху отношений и что нужно работать над собой. Мне стала интересна литература по природе женствен-

ности, тема женских энергий. Беременность и новые знания меняли мое мироощущение, а общение с мужем через некоторое время возобновилось: за этот период мы заметно облизнились. После выписки из роддома опять начали жить вместе. Еще никогда ранее мы не проводили так много времени друг с другом, как в первый год после рождения сына. Я почувствовала, что мне комфортно быть слабой, ощущать поддержку любимого, жить женскими заботами. Наша семья начала расцветать, а муж в моих глазах становился все более ответственным и мужественным.

А потом я снова переключилась на развитие в бизнесе и достижения в социуме. Опять начались семейные конфликты, а наш сын стал сильно болеть (как сейчас понимаю, это была реакция на то, что свою женскую энергию я направляла вовне, а не в семью)... И тогда поступил очередной «звонок» - большой кризис в бизнесе, финансовые проблемы. В тот период окончательно приняла решение: «Хватит жить по-мужски!» Я еще больше окунулась в познание себя и в тему женственности (даже стала делать в своем офисе женские встречи), много слушала специалистов по духовному развитию, перестала смущаться просить помощи у мужа в решении своих проблем, научилась доверять ему. А он, между тем, нашел дополнительные источники дохода: бюджет семьи увеличился. Уверена, что это не случайность, а отражение закона природного баланса: если ты раз-



**ШКОЛА СОВРЕМЕННОЙ
БЕРЕГИНИ**

За 10 недель вы:

- Научитесь слышать себя, доверять себе, любить себя
- Допроживете инициации, которые не допрожили
- Пробудите источник своей женской силы

В результате:

- Вы почувствуете большой прилив сил, вдохновения, энергии
- Появятся новые желания и откроются новые возможности
- Улучшатся отношения с мужем, детьми, родителями

ЕЛИЗАВЕТА КОТОВА,
АВТОР ПРОЕКТА,
ЖЕНСКИЙ ПСИХОЛОГ



[VK.COM/HAPPINESS_TO_BE_A_WOMAN](https://vk.com/happiness_to_be_a_woman)
ИНФО И ЗАПИСЬ: 8-999-137-72-18

В течение жизни мы множество раз испытывали такое чувство, как обида. Это происходило, например, тогда, когда кто-то незаслуженно низко оценивал плоды нашего труда, когда любимый человек не оправдывал наши ожидания, когда приходилось унижаться перед кем-то, от кого мы сильно зависели, и т.д. Особенно часто объектом обиды являются самые близкие нам люди. Некоторые живут с этим чувством годами (часто не осознавая этого), что весьма негативно отражается на разных аспектах жизни. О различных проявлениях обиды и о том, как с ней можно конструктивно работать, «Alfa Жизни» рассказала психолог-эмотолог (специалист по работе с негативными эмоциями) Наталья Попкова.

По словам Натальи, любая эмоция, в том числе обида - это, по сути, штора, через которую мы смотрим на жизнь. Из-за этой «шторы» реальность как бы преломляется: мы воспринимаем происходящие с нами события необъективно. И если человек не осознает свои негативные эмоции, не работает с ними, предпочитает их не замечать, «прячет» в глубины подсознания, то обрекает себя, как минимум, на такие последствия, как неверно принятые решения, медленное движение вперед в реализации целей, постоянный стресс.

«Обида - это не базовое, но очень сильное чувство, одно из самых распространенных среди моих клиентов, - говорит эксперт. - Как правило, оно идет в тесной связи с неадекватной самооценкой (заниженной или завышенной), ведь в основе обиды - ущемление самолюбия или неоправданные ожидания. **Ощущение униженного достоинства возникает тогда, когда чьи-то слова и поступки резонируют с тем, что в глубине души человек сам (в той или иной степени) о себе думает (хоть и не признает этого).** Если «уколы» обидчика абсолютно не соответствуют собственным внутренним ощущениям, то они вряд ли сильно вас заденут. Неоправданные ожидания - это когда ты ждешь от другого определенных поступков, эмоций, действий (правда, не говоришь об этом напрямую) и обижаешься, когда не получаешь желаемое».

Откуда берутся сверхобидчивые люди и те, кто может годами неосознанно жить с этим чувством? Причины, как обычно, стоит искать в детстве. Очень часто родители запрещают своим детям проявлять эмоции («Не обижайся!», «Не плачь!»...), в результате чего с годами люди привыкают прятать эмоции внутри и вообще перестают их ощущать. Бывает, когда ребенок

КАК ОБИДЫ РАЗРУШАЮТ ЖИЗНЬ, И КАК ПРОСТИТЬ ДОРОГОГО ВАМ ЧЕЛОВЕКА?



Продолжение на стр. 12

испытывает обиду (например, из-за отнятой во дворе игрушки), родители не пытаются ему объяснить его эмоцию и не помогают ее прожить. Вместо этого они предлагают «перебить» негативные ощущения другими чувствами и эмоциями, к примеру, покупают сладости. **При таком сценарии ребенок привыкает ощущать себя кумиром в семье, которому и слово поперек нельзя сказать, и уже во взрослом возрасте малейшие замечания и критику в свой адрес он будет воспринимать как оскорбление.** Иногда дети просто копируют обидчивый, манипулятивный стиль поведения родителей (мама дуется на папу, не разговаривает с ним, хлопает дверью, и, в результате, тот выполняет все, что она хочет).

По наблюдению Натальи, чаще всего сильные долговременные обиды проявляются во взаимоотношениях мужчины и женщины. Так, жена может годами обижаться на мужа за единичную измену или невыполненное обещание. А тот, как правило, даже не догадывается, в чем причина постоянного негативного настроения своей второй половины. **Многие обижаются на родителей, к примеру, за то, что те в свое время не поддерживали, обесценивали, не поощряли увлечения, уделяли недостаточно внимания.**

Также немало людей держат обиду на начальника и коллег по работе, которым не могут открыто высказать свои претензии. А еще частое явление - то, что люди годами ничего не меняют в своей жизни из-за того, что воспринимают страдания как норму («Ходить на нелюбимую работу - нормально»), «Муж избивает - да так во многих семьях!»...).

Чем опасно для человека жить месяцами и годами с обидой внутри? Во-первых, существует такое широко изученное явление как психосоматика: длительные негативные переживания, которые не находят выход вовне, начинают «разъедать» физическую оболочку, перерастают в болезни, от аллергии и гастрита до онкологии. Во-вторых, людям с чрезмерной обидчивостью крайне сложно выстраивать коммуникацию с окружающими, что и понятно. Если малейшая критика выводит тебя из равновесия, то строить долговременные взаимоотношения с кем-либо будет крайне сложно: конфликты неизбежны. Так человек, по сути, обрекает себя на одиночество. В-третьих, индивид с таким настроением будет постоянно притягивать негативные события и все новых «обидчиков». В то же время, из-за «штор», через которые он смотрит на мир, ему не будет видна масса возможностей,

возникающих на жизненном пути. И, конечно, обиды несут с собой целый спектр негативных эмоций и состояний, от постоянного ощущения отверженности до различных страхов.

Если вы хотите сократить до минимума количество негативных переживаний, связанных с данным чувством, в своей жизни, стоит помнить о ряде важных моментов. Усвойте простую истину: самое худшее - подпитывать обиды. Даже если вы на 100% правы, а обидчик действительно поступил в вашем отношении отвратительно, негативные эмоции будут разрушать именно вас. **Наталья рекомендует воспринимать любые суждения в свою сторону как проекцию другого человека:** каждый, кто высказывается и критикует кого-то, прежде всего, говорит о самом себе, поэтому нет смысла слишком серьезно и остро воспринимать это. «Стоит научиться извлекать уроки даже из негативных ситуаций: будьте благодарны обстоятельствам, которые испытывают вас на прочность, - советует эксперт. - Кстати, чувство юмора эффективно помогает справиться с обидой. Если вы научитесь смеяться над своими недостатками, другим будет очень сложно в них «тыкать».

А еще очень важно рассказывать людям, особенно тем, кто тебе дорог, что ты чувствуешь обиду в их отношении (и за что именно). Это экологично делать через так называемые «Я-сообщения». Например, муж постоянно критикует еду, которую ему готовит жена. Вместо того, чтобы тайком обижаться и открыто ругаться, женщине нужно сказать: «Я чувствую обиду, так как мне хочется похвалы, а от тебя исходит только критика. Хотелось бы в свой адрес слышать больше приятных слов. Давай вместе решим, что можно улучшить в ежедневном рационе!»

Существуют и конкретные психологические техники, с помощью которых можно справиться с чувством обиды. Многие из них связаны, так или иначе, с искренним прощением. Например, Наталья советует упражнение под названием «Мечь». Примите удобное положение тела, закройте глаза и отчетливо представьте перед собой человека, который нанес вам обиду. Далее детально визуализируйте картину его наказания: обидчику нужно сделать что-то, чтобы вы его простили. В конце упражнения вы должны испытать удовлетворение от того, что простили своего оппонента.

НАТАЛЬЯ ПОПКОВА

ЖЕНСКИЙ ПСИХОЛОГ, ЭМОТОЛОГ

В какой-то момент своей жизни я поняла, что нахожусь на дне. Что это значит?

- Я ненавидела свою работу, чувствовала себя ненужной и никчемной, жила от зарплаты до зарплаты
- В отношениях была удобной и хорошей девочкой
- Сравнивала себя со всеми, и они были лучше меня, критиковала себя и считала себя никем
- Ненавидела свою внешность, лишний вес

Я долго искала ответ, и я нашла его. Это была психология. Через несколько месяцев моя жизнь изменилась на 180 градусов...



А сейчас...

- Я чувствую себя счастливой, так как теперь знаю, кто я и каково мое предназначение
- В отношениях я стала выбирать себя
- Перестала сравнивать себя с другими: сравниваю себя только с собой
- Вес пришел в норму
- К родителям чувствую благодарность
- Не вижу препятствий для достижения любой цели

С такими запросами я конфиденциально помогаю женщинам!

ПРИЕМ ОНЛАЙН



8-910-128-1888

ОТ ДОСТИГАТОРСТВА К ЖЕНСКОМУ СЧАСТЬЮ

← Начало
на стр. 10

Сейчас в моей семье настоящая гармония. Но при этом я не стала домохозяйкой, которая ничем не занимается и только прислуживает мужу (нынче этому учат женщин многие тренинговые программы). Я нахожу время для саморазвития и любимого дела. Деятельность, которой сегодня занимаюсь, сильно отличается от того, что делала раньше. Тогда это было достигаторство по мужскому типу с жестким планированием. Мотиватором выступали материальные ценности. Мое нынешнее дело - про реализацию моих талантов, про самораскрытие и пользу для людей. Моя миссия - помочь девушкам обрести свою природную женскую силу. Мне хочется пробудить общество, которое все дальше уходит от семейных ценностей во что-то материальное и сиюминутное, все меньше проявляет интерес к продолжению рода.

РАСКРЫТИЕ ЖЕНСКОЙ СИЛЫ

Как повысить уровень женской энергии? Во-первых, советую всем быть ближе к природе (во всех ее проявлениях), переходить от всего искусственного к натуральному. Я, к примеру, на природе провожу много времени: это огород, пешие и велосипедные прогулки, изучение и сбор трав, растений (ими я лечу себя и родных). Еще пеку хлеб на живой закваске... Нам полезно примерять на себя дикую природу женственности, вспоминать, как предки ходили босиком, носили венки на голове, мысленно общались с реками и деревьями... А если женщина каждый свой день проводит в «коробочках» (дом, машина, офис), то ее энергия иссякает.

Еще рекомендую чаще уделять время себе любимой, в том числе, для познания себя, своих истинных потребностей (в повседневной суматохе это сделать сложно). Почаще себя спрашивайте, где живет ваша радость, и обязательно включайте ее в каждый свой день! Минимум полчаса в сутки посвящайте себе любимой - уходу за собой, расслаблению, чтению любимой книги, вязанию, рисованию, танцам, то есть всему тому, что вы любите и что вас вдохновляет. Балуйте себя бижутерией, массажем, красивыми вещами, путешествиями. И тогда ваша жизнь заиграет новыми красками!

Хочется отдельно сказать о рутинных домашних хлопотах (мытьё посуды, приготовление пищи...), которые современные женщины все больше недолюбливают. На самом деле они тоже могут нас наполнять, если ими заниматься осознанно и с удовольствием. Воспринимайте их как своего рода медитацию, совмещайте с чем-то приятным и полезным, например, с прослушиванием музыки или каких-то лекций.

И, конечно, очень сильно заряжает женщин общение в разного рода женских кругах. Там можно поделиться своими переживаниями и радостями, спросить совет, получить ценные озарения, расслабиться и наполниться женской энергией.

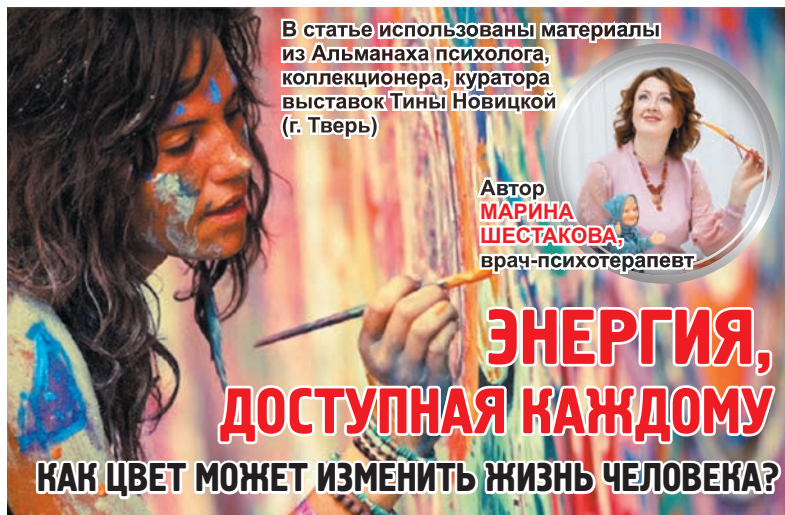
КАК ОБИДЫ РАЗРУШАЮТ ЖИЗНЬ?

← Начало на стр. 10

Еще есть техника «Три письма». На первом листе бумаге отразите суть нанесенной вам обиды и свое негодование по этому поводу. На следующий день напишите второе письмо: выразите в нем свои эмоции, чувства. Возможно, у вас уже возникнет ощущение понимания обидчика. На третий день выплесните на бумагу слова прощения и благодарности за то, что вам был преподнесен ценный жизненный урок. Затем сожгите все три письма: должно наступить облегчение!

Третье упражнение стоит выполнять ежедневно в течение 5-15 минут. Его можно проделывать в одиночестве - с виртуальным оппонентом, а можно - с живым человеком, с тем, кто готов вместе с вами изменить отношения в лучшую сторону. Примите удобную позу и, обращаясь к обидчику, громко говорите о том, что он добрый, хороший, и вы прощаете его за то-то и то-то. После этого не забудьте сказать самому себе: «Я прощаю себя за...».

Если у вас все равно не получается справиться с обидой самостоятельно, вы чувствуете потребность в ее более глубокой проработке и хотите избавиться от нее навсегда, то стоит обратиться к специалисту по работе с негативными эмоциями. Так, многие клиенты нашего эксперта избавились от разрушавшей их жизнь эмоции в течение часа!



Задумывались ли вы о том, что оттенки цветов, которые мы наблюдаем в жизни (на одежде, в интерьере, на разного рода изображениях) способны на нас влиять, менять наше настроение, пробуждать определенные эмоции. Изменение состояния человека под воздействием музыки - то есть звуковых волн - фиксируется учеными уже давно. А цвет - это тоже волны определенной частоты колебаний, и свойства частот сегодня тоже активно исследуются. Если же цвет связан с определенными смыслами, образами, как на картинах художников, то сила его влияния многократно возрастает. И иногда из-за этого происходят по-настоящему феноменальные вещи.

ЦВЕТ - ЭТО ТОЖЕ ПИЩА

Энергетические свойства цвета интересуют мыслителей уже очень давно. Иссак Ньютон, разделивший свет на семь основных цветов, говорил об их тесной связи с семью музыкальными нотами, днями недели, объектами Солнечной системы. Поэт Гете посвятил цвету целый трактат: он отметил, что качества цветов во многом определяются внутренним откликом людей на них. А позднее ученые убедились, что тело человека состоит из вибрирующих частиц определенной частоты колебаний, и что цвет - это вибрация света, имеющая конкретную длину волны. Соответственно, когда мы входим в контакт с определенными цветами, они в той или иной степени меняют наши вибрации!

Неслучайно древние китайские целители ассоциировали внутренности человека с различными оттенками, выделяли цвета, под воздействием которых отдельный орган лучше всего функционирует. В наши дни даже неповоротливая официальная медицина признает метод цветотерапии. Есть подтвержденные случаи, что она помогала повысить иммунитет, отрегулировать гормональный фон, активизировать синтез витамина D, ответственного за отложение кальция в костях.

Еще известно такое явление как «цветовое голодание». Было замечено, что в условиях цветовой бедноты окружающего пространства люди чаще испытывают слабость и бессилие. Проявляются снижение работоспособности, психическая утомляемость, ухудшение внимания. А у детей, длительно проживавших в условиях «цветового голодания», отмечались даже задержки интеллектуального развития. Поэтому можно посоветовать абсолютно каждому чаще бывать в местах, где встречается богатая палитра цветовых оттенков. И первое, что здесь приходит на ум - картинные галереи. Когда человек останавливается перед определенной картиной, он начинает резонировать в ее энергиях - сонастраивается с ними. А ведь здесь содержатся не только вибрации цвета, но и энергия запечатленного образа,



**МЕДИЦИНСКИЙ
ЦЕНТР**
СВЕТЛАНЫ ПОНОМАРЕВОЙ

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

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

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

а также личности самого автора. Зная все это, каждый из нас может целенаправленно искать контакт с картинами, которые близки нам по духу, смыслу, цветопередаче, чтобы получить от них определенный энергетический заряд, определенное состояние.

В психологии уже давно существует (и активно развивается, рождает все новые и новые форматы) такое направление, как арт-терапия. Чаще всего, она представляет собой работу ручками, красками, карандашами на бумаге. Ее смысл - гармонизация психологического состояния личности через творчество, а также исследование себя, своих чувств, проблем, особенностей характера. Метод базируется на том, что подсознание человека отражается в зрительных образах во время процесса рисования: на бумаге может проявиться то, что мы даже не осознаем. **А еще через рисунки мы можем выплеснуть негативные эмоции, накопившиеся в теле, и тем самым нам становится легче - и на физическом, и на эмоциональном уровне.**

В религии, как все мы знаем, образы - это вообще один из главных элементов. Через изображения святых верующие входят в контакт с высшим, то есть, по сути, настраиваются на энергию огромной силы. И поэтому, исходя из написанного в первых абзацах данной статьи, многочисленные свидетельства о чудесах, связанных с иконами, потенциально логически объяснимы. По тому же алгоритму можно объяснить факты изменения оттенков сакральных изображений и такого явления, как мироточение: если цвет - это отображение энергии определенных вибраций, а энергия всегда находится в движении и меняет свои свойства при взаимодействии с чем-либо, то и цветовая гамма, по идее, способна меняться.

Кстати, феномен изменения цвета и другие необычные явления не раз фиксировались не только на религиозных изображениях, но и на картинах художников. Как правило, это касается работ тех авторов, которые обладали уникальными талантами, и про творчество которых люди говорили: «Такое просто невозможно! Художником словно руководило нечто высшее!» Например, наш земляк Александр Юрков создавал картины из... листьев и травы. Он не писал на религиозные сюжеты, но я видела собственными глазами, как его полотно (написанные красками) мироточили (при этом мастерская художника находилась в глухом подвале). Отдельного упоминания достойно творчество Константина Васильева, чьи работы вызывают у многих людей слезы на глазах, побуждают на изменения в жизни. **Известен случай, как он за 1 минуту написал около 100 портретов композиторов: всего несколько росчерков карандаша - и получались хорошо узнаваемые лица! Как тут не вспомнить тезис, что талантливые люди - это просто проводники, через которые материализуются разного рода силы, существующие во вселенной.**

КАРТИНЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТСЯ ПОСЛЕ КОНТАКТА СО ЗРИТЕЛЯМИ

Когда поднимается тема, связанная с феноменами в живописи, нельзя не вспомнить картины художника Валерия Моругина. Немало людей готовы проехать сотни километров, чтобы попасть в города, где проходит его выставка. Его работы хранятся в частных коллекциях в США, Израиле, Венгрии, Германии, странах бывшего СССР. Сам художник говорил, что не является автором своих картин: их словно соз-

давало нечто высшее. Творец писал в особом, измененном состоянии: не было первого плана и эскизов, рука спонтанно выводила штрихи. Ум не участвовал: всем руководило «неудержимое желание писать». Обычно Валерий не помнил ощущений, которые испытывал в этом процессе, а названия своих картин почти всегда давал после завершения работы.

В чем главная уникальность картин Моругина (помимо очевидной красоты, многоплановости, насыщенности образами и символами)? **Их называют ЖИВЫМИ! Во-первых, потому, что не раз фиксировались изменения их цвета - при контакте с определенными людьми или при перемене места нахождения.** Например, из бархатной глубины черного цвета проявлялись нежно-розовые или салатные оттенки. Картины начинали сиять, отражая и усиливая энергетический потенциал человека, а иногда темнели и даже покрывались грязными пятнами, если к ним подходил индивид, наполненный злобой и раздражением. Как на готовой картине, написанной маслом на холсте, могут за считанные минуты появляться новые краски, объяснить сложно, но свидетелей - очень много! **Не раз было, что оригиналы картин словно умирали (осыпались, тускнели), но через какое-то время краски снова становились яркими!**

Во-вторых, тысячи людей делились, что их внутреннее состояние в процессе созерцания, изучения работ Моругина радикально менялось. Это замечали даже маленькие дети. Например, **был случай, когда ребята неожиданно начали молиться, стоя перед картинами, хотя раньше они этого никогда не делали и не росли в религиозных семьях.** А еще многие говорили, что время при контакте с полотнами течет как-то по-другому: можно смотреть на изображение больше получаса и даже не заметить этого. Некоторые воспринимают встречу с полотнами как общение с другом, у которого можно получить поддержку, совет и который способен поднять настроение.

Люди делились, что в молчаливом диалоге с картинами они словно начинают слышать свой внутренний мир, свои истинные устремления, появляется ощущение легкости и успокоения, приходят неожиданные инсайты о себе, своей жизни, о взаимоотношениях с окружающими, о том, как решить те или иные проблемы. Чем-то это напоминает психологическую работу с метафорическими картами, только здесь изображения обладают еще и огромной энергией. Неслучайно многие, побывав на выставке, начинают осуществлять свои мечты и проекты, на которые долго не могли решиться. Кстати, сильное изменение психоэмоционального состояния людей до и после контакта с картинами фиксировалась специальной аппаратурой, сканирующей энергетическое поле человека.

Отметим, что 6-8 октября картины Валерия Моругина можно будет увидеть в Нижнем! Интерактивная выставка «Счастье в формате жизни» пройдет на первом этаже торгового центра «Шоколад» (ул. Белинского, 124). Это благотворительный проект, поэтому вход для всех БЕСПЛАТНЫЙ! Там вы сможете лично почувствовать невероятную энергетику полотен и открыть при взаимодействии с ними что-то новое о самих себе. А организаторы выставки в любой момент смогут вас проконсультировать, как правильно «общаться» с картинами. Также они расскажут много интересного о микровибрациях изображений и их влиянии на психосоматику человека, поделятся множеством удивительных историй об авторе и его творениях.

ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЫСТАВКА

ЖИВЫХ КАРТИН ВАЛЕРИЯ МОРУГИНА

«...Счастье в формате жизни»

6-8
ОКТАБРЯ

6+

ПОСЕЩЕНИЕ
БЕСПЛАТНО!

ТРЦ «ШОКОЛАД», 1 ЭТАЖ
БЕЛИНСКОГО, 124



На выставке вы сможете почувствовать энергетику полотен и открыть при взаимодействии с ними что-то новое о самих себе. А куратор выставки Тина Новицкая (г. Тверь) подскажет, как это можно сделать наиболее эффективно, а также поделится интереснейшей информацией о влиянии картин на людей



Редисана

Особенно полезно для:

- тех, кто ищет ответы на давно волнующие вопросы - от проблем со здоровьем до поиска смысла жизни
- арт-терапевтов, психологов, специалистов работающих с МАК, энергопрактиков, врачей, искусствоведов
- всех, кто хочет чуть лучше узнать себя и приоткрыть двери к собственному Счастью



ДМИТРИЙ ХАРА:

ОТ РАЗОЧАРОВАНИЯ В ЖИЗНИ ДО ПЕРМАНЕНТНОГО СЧАСТЬЯ

Продолжение в следующем выпуске

Хэдлайнером трансформационной части фестиваля «Ананда», прошедшего этим летом под Нижним Новгородом, был Дмитрий Хара - автор популярных книг по саморазвитию, создатель практики «Шодхан» и тренинга «ПерепроШивка», уже изменившего судьбу тысяч людей, как в России, так и за ее пределами. В эксклюзивном интервью «Alfa Жизни» Дмитрий рассказал о том, как разочарованный в жизни человек дошел до состояния перманентного счастья, как на длинной дистанции удерживать позитивные изменения после прохождения тренингов и какие основные психологические проблемы встречаются у россиян.

- Дмитрий, опишите, какой была ваша жизнь до просветления, и в какой момент произошёл коренной перелом?

- Любая интересная история начинается с кризиса. У меня в жизни их было несколько. В результате одного из них я в 29 лет решил бросить стабильную наемную работу и занялся бизнесом. Мои дела шли в гору, я выпустил книгу «П.Ш.», получившую широкую известность, у меня было все, к чему люди обычно стремятся. Но через какое-то время пришло осознание, что, несмотря на внешний успех, внутри меня нет ни радости, ни гармонии. Я, как и многие мужчины, подумал, что ощущение счастья вернется вместе с новыми отношениями, но эффект был недолгим: со временем все портилось. Стало понятно, что дело не в женщинах, а во мне. В 36 лет я разочаровался почти во всем: не радовали ни деньги, ни социальные достижения, ни отношения. Регулярно употреблял алкоголь для снятия психологического напряжения. Мое тело разваливалось на

глазах: тремор рук, гастрит, бессонница, лишний вес, бесконечные таблетки...

И вот однажды мой знакомый позвал меня на цыгун-ретрит за границу. Ни в чем подобном я не участвовал, но почему-то решил ему довериться. Как оказалось, это поездка изменила всё! Там я много часов занимался различными практиками, в процессе которых ощутил уже подзабытое состояние легкости в теле, большой прилив энергии. Я совершенно по-новому посмотрел на себя и свою жизнь, понял, что, как и каждый человек, являюсь духом, обладающим бесконечными возможностями.

По возвращению в Санкт-Петербург четко решил продолжить заниматься практиками, так как хотел дальнейшей изменений. Поэтому открыл локацию для практик - ПШ-пространство, куда стал приглашать мастеров разных направлений. Ежедневная работа над собой позволила прийти к ощущениям, которые я ранее никогда не испытывал - состоянию перманентной радости. Из тела и сознания полностью ушло напряжение. Я потерял интерес к алкоголю, перестал есть мясо, похудел на 17 кг, забыл, что такое болезни. Причем никаких специальных ограничений для себя не делал: просто организм не хотел впускать в себя ничего лишнего. Оказалось, что то самое состояние можно поддерживать, из него достигать результатов, строить отношения.

И в какой-то момент мне захотелось поделиться осознаниями с другими. Так родился тренинг «ПерепроШивка», в котором я попытался в сжатой форме (2,5 дня) уместить основное, что мне удалось постигнуть. Сегодня я веду «ПерепроШивку» не так часто (в основном VIP-формат), но по всей России ее проводят мои ученики. Мне очень приятно слышать, что они получают много восторженных откликов. Это значит, что дело не в моей личности, а в самом механизме, который работает.

Вынесенная в название шуточная фраза, популярная среди гостей уникального места на Горьковском море, вполне может стать пророческой: количество нижегородцев, никогда не бывавших в этно-турбазе «Горьковский чан», стремительно сокращается. В этом году детищу бизнесмена Павла Васильева исполняется уже 3 года. «Горьковский чан» - это комфортный приватный отдых на природе, парение под открытым небом в чанах (а также банях) и сильная сакральная геометрия, которой насыщено пространство, представляющее собой, по сути, один большой арт-объект. Чем «Чан» так притягивают людей, побуждает их приезжать снова и снова? «Alfa Жизнь» узнала подробности.

СВОЙ ЗАГОРОДНЫЙ ДОМ В ПРЕДЕЛАХ ТУРБАЗЫ

Каждый желающий может арендовать в «Горьковском чане» приватное пространство - домик с большой прилегающей территорией, закрытой эко-забором. Это позволяет приятно и свободно отдыхать семьей, компанией или парой в романтической обстановке - без лишних взглядов. **Вы будете испытывать чувство, словно въехали в собственный дом за городом. Это отличная возможность снять с себя оковы суеты, полностью расслабиться.** По сути, здесь можно творить все, что угодно - хоть все сутки напролет проходить голышом. Недаром один из слоганов этого места: «Все, что было в «Чане», остается в «Чане».

Сегодня в пространстве «Горьковского Чана» есть 5 домов, сделанных из природных материалов. Они имеют разные названия («Солнце», «Луна», «Дом Шамана», «Дом Индейца», «Дом Вождя»), форму и вместимость (от 2 до 11 человек). На каждой территории есть лобное место с костром, мангал, где можно готовить еду, чан, у большинства - есть своя баня. Самым большим и люксовым является Дом Вождя. У него гигантская территория, огромный пруд (20x20 метров) с карпами, целых два чана, уникальная баня, построенная из брусьев диаметром 60 см, а в доме есть даже БДСМ-комната.

Особое внимание в «Горьковском Чане» уделяется комфорту во всех его проявлениях. Например, здесь поощряется трезвый отдых, а с 22:00 действует режим тишины: громкость музыки в домах должна быть в рамках разумного, чтобы не мешать другим гостям. Среди дополнительных услуг особой популярностью пользуются арома-травы, которые можно добавить, как в чан, так и в баню. Желающие могут заказать банщика, а также premium-веник из кавказского дуба с добавлением мяты или эвкалипта.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЧАНА

Отдельных слов заслуживает центр притяжения каждого приватной территории - собственно, ЧАН. Это емкость, куда помещаются от 5 до 11 человек одновременно (в зависимости от размера). Вода в чане нагревается до температуры, позволяющей получить максимальное наслаждение от парения на свежем воздухе с пихтовыми вениками и травами. Это как купание в горячем источнике - оздоравливающая спа-процедура.

Пребывание в чане вызывает ощущение свободы, эйфорию и благотворно влияет на состояние здоровья, улучшает состояние кожи. Ускоряется обмен веществ, выводятся неблагоприятные вещества из организма, укрепляется иммунная и успокаивается нервная система. Кстати, чан безлимитный - входит в стоимость проживания. И вода в нем чистейшая: ежедневно на всей территории заливается и выливается около 10 тонн воды из скважины. Создатели этно-турбазы очень щепетильно относятся к гигиене: после выезда гостей каждый чан тщательно моется.





«НЕ БЫЛ В «ЧАНЕ»? НЕ ГОРЬКОВЧАНИН!»



НАСЫЩЕННОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ

У гостей «Горьковского Чана» есть масса возможностей разнообразить свой отдых. Помимо прогулок на природе, походов за грибами, фотосетов на уникальных рукотворных локациях, можно, к примеру, зайти в контактный зоопарк, находящийся в общедоступной зоне турбазы. Там живут алтайские белки, еноты-полоскуны, постоянно размножающиеся кролики, две собаки хаски, с которыми даже можно погулять. Еще есть общее лобное место, где жители разных домов могут познакомиться друг с другом, поучаствовать в совместных активностях. А люди в «Чане», как правило, собираются особенные: есть отличный шанс завести интересные и полезные связи!

Есть юрта, где проводятся различные медитации и другие мероприятия, можно взять в прокат велосипеда. Еще в пешей доступности - конюшня, где дают лошадей для катания, серф-база, ресторан с бильярдом и боулингом, сыроварня. При желании и наличии времени можно съездить в один из самых древних го-

родов нашей области - Городец, прикупить там памятные сувениры и поучаствовать в творческих мастер-классах.

МЕСТО, ГДЕ СБЫВАЮТСЯ ЖЕЛАНИЯ

Все гости «Горьковского Чана» отмечают уникальную, мистическую атмосферу данного пространства. Подробно о ее природе и о том, почему в этом месте сбываются желания, мы писали в одном из предыдущих выпусков «Alfa Жизни». По сути, вся территория близ водохранилища является своего рода местом силы (давным-давно здесь упал метеорит, частички которого сформировали особое энергетическое поле, способствующее, в том числе, материализации мыслей). А в «Горьковском Чане» энергетические потоки становятся еще мощнее за счет действия сакральной геометрии. Определенные конструкции, символы, знаки способны усиливать и концентрировать энергию в нужных местах и тем самым влиять на эмоциональное состояние людей. В «Чане» все сделано с учетом сакральной геометрии, от домов до небольших арт-конструкций, повсюду - артефакты из разных конфессий и

культур. Это притягивает в пространство тех, кто хорошо разбирается в действии энергетических потоков, кто регулярно занимается различными духовными и телесными практиками. Здесь постоянно устраивают ретриты, медитации, трансформационные выезды.

Уже стало традицией специально приезжать в «Горьковского Чан» на так называемые сильные даты (дни солнцестояния, ночь Ивана Купалы и т.п.) и в дни рождения. Шансы, что загаданные в этот период искренние желания сбудутся, возрастают многократно: проверено опытом десятков гостей.

«Наша цель - зарядить гостей энергией на долгое время, - говорит создатель «Горьковского чана» Павел Васильев. - На мой взгляд, соотношение цены и качества у нас идеальные!»

Узнать подробности о работе этно-пространства можно на сайте gorkiyuchan.ru, в группе vk.com/gorkovskiyuchan (или просто ищите в соцсетях хэштег #горьковскийчан). Забронировать домики и прояснить нюансы - по телефону 8-920-073-53-43.



ФЕСТИВАЛЬ ДОФАМИН



Автор - Олег Братухин



Фитнес на сапах



Файер-шоу

Денис Семенихин



ПРАЗДНИК ТЕЛА НА ГОРЬКОВСКОМ МОРЕ



Утренняя йога



Виктор Блуд



Этап фитнес-гонки



Фоторепортаж с фестиваля ДОФАМИН



Все видео с фестиваля ДОФАМИН



В начале июля в серф-лагере на Горьковском море впервые прошел фестиваль физкультуры и бизнеса «Дофамин». Гостям предлагалось много активностей, так или иначе связанных со здоровьем, развитием тела, спортом. А добавкой к этому выступали познавательные мастер-классы, музыкальные концерты, дискотеки, шоу-перформансы, ярмарка и другие стандартные для open-air фестивалей пункты программы. А еще были очень неплохие хэдлайнеры, в частности, известный фитнес-блогер, мотивационный спикер, тренер телевизионного шоу «Взвешенные люди» Денис Семенихин. Корреспондент «Альфа Жизни» делится впечатлениями от масштабного события по-настоящему свежего формата.

Это действительно нечто новое – фестиваль, посвященный фитнесу, но при этом потенциально интересный абсолютно каждому. Конечно, его нельзя не сравнивать с WAFEST, много лет проходившим на данной территории (а схожестей здесь немало – от расположения локаций до конкретных тренеров и выступающих музыкантов). По ряду количественных показателей «Дофамин» уступал предшественнику: меньше людей, меньше локаций, меньше программа. Но по качеству самих активностей данный проект (уже в своем дебютном состоянии), пожалуй, выигрывает. Каждый час творилась масса интересного: был огромный выбор, чем заняться. Но, наверное, главная «фишка» фестиваля – сами его участники. Такая безумная концентрация

красивых, спортивных тел на квадратный метр – явление редкое. Уже от этого можно было получить большое эстетическое наслаждение и огромный заряд мотивации работать над собой. А в целом на «Дофамин» приехало много известных в городе людей, с которыми было просто интересно пообщаться.

Подарить приятные ощущения своему телу можно было миллионом способов: ежедневные разнообразные занятия по кроссфиту и воркауту, множество видов йоги (включая акройогу), стояние на гвоздях, пилатес, танцы (от сальсы до pole dance), тренажеры на открытом воздухе, массаж (в том числе механический – от специальных кресел), волейбол, alfa gravity, медитации, зумба, упражнения в воде с исполь-

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

Групповые занятия
(более 20 направлений)

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

metrofitness.ru





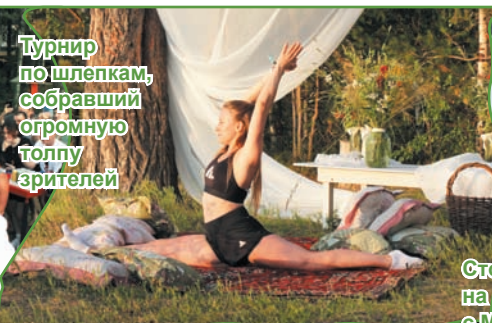
Денис Семенihin: «Если человек решает идти за своей мечтой, ему нужно быть готовым заплатить за это»



Турнир по шлепкам, собравший огромную толпу зрителей



Слэклайн



Стояние на гвоздях © Марией Казариной



зованием сапов... Для любителей были уроки единоборств, армрестлинг, слэклайн (хождение по канату), серф-доски. Проводились разного рода соревнования, среди которых выделялась «Фитнес-гонка Героев»: участники бежали по трассе, на отрезках которой их ждали различные испытания (к примеру, передвижение с автомобильными покрышками в руках).

Лекционная и бизнесовая части фестиваля выглядели не такими мощными и интересными, как фитнес-сегмент. Мотивация, маркетинг, продажи, управление стрессом, работа с голосом, психологические мастерские и т.д. – все довольно стандартно. За музыку отвечали в основном известные (и не очень) нижегородские группы, но были и гости из других регионов. Номинальным музыкальным хэдлайнером был участник ряда телевизионных проектов Василий Уриевский: в его честь даже несколько дней репетировали флешмоб. Диджей на главной сцене преимущественно играли очень специфическую музыку. Было даже обидно: классный звук, крутой свет, рядом плещутся волны Горьковского моря, приятный ветерок – хотелось оторваться по максимуму, а большую часть времени звучало не пойми что. Зато очень понравилась drum'n'bass вечеринка на другой сцене: жаль, что она собрала не очень много народа.

Из шоу-элементов на фестивале был stand up, выступление фаерщиков и танцующих «роботов», фейерверк... Но особый ажиотаж вызвал турнир по шлепкам по филейной части тела. Смелые девушки под восторженные крики толпы наносили удары по обнаженным частям своих соперниц и сами стойко терпели боль. Победительнице достались деньги и россыпь призов.

Но все-таки главным событием «Дофамина» было выступление Дениса Семенихина. Это не только крутой эксперт в сфере фитнеса (много лет проводит тренировки, фитнес-марафоны, управляя спортивным клубом, участвовал в телешоу...), но и человек, который увлеченно познает себя и законы мироздания, имеет собственную интересную философию и делится своими открытиями с другими. Его мотивирующие видео в интернете вдохновляют многих, побуждают менять жизнь. На «Дофамине» Денис отвечал на многочисленные вопросы зрителей, рассказал историю своего становления как личности, поделился, с какими препятствиями пришлось столкнуться, поразмышлял о таких глобальных

темах, как счастье, самореализация, смысл жизни. Как и другие хэдлайнеры «Дофамина», он терпеливо фотографировался со всеми желающими. Кстати, максимальная доступность публичных персон, их широкая вовлеченность в разнообразные процессы, происходившие на площадке – это одно из важных достоинств фестиваля. Все топ-спикеры были задействованы в целом комплексе активностей.

Одним из звездных гостей был фитнес-блогер с экстравагантными усами Виктор Блуд. Его видео на YouTube в основном посвящены разного рода челленджам, вроде отжимания на гвоздях или сгибания руками металлических кон-

струкций. Для участников фестиваля он так же подготовил немало заданий и, конечно, уделил время на вопросы гостей. Еще на «Дофамине» отдыхал чемпион России по армрестлингу Максим Битаров. Десятки парней, один за другим, пытались его побороть, но он, кажется, даже не вспотел. А, пожалуй, самым активным топ-спикером фестиваля был специалист по выживанию в экстремальных ситуациях Эд Халилов.

рассказывал – от поведения в ночном лесу до полезных гаджетов для автомобиля. Кстати, о выживании: 8 июля по территории фестиваля пронесся ураган. Множество палаток были затоплены и разорваны, конструкции разрушены, имущество испорчено, на некоторых людей, к сожалению, упали деревья. Был отменен целый ряд активностей фестиваля. И, тем не менее, большинство участников восприняли ненастье как дополнительное приключение и уезжать не стали. Все-таки, несмотря ни на что, «Дофамин» получился по-настоящему крутым, и название оправдало себя полностью. Надеемся этот проект ждет большое будущее!

ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЭ-ДО

Для мальчиков и девочек

“Наша миссия: вовлечь и обучить новые поколения профессиональному подходу к здоровому образу жизни, физическому, умственному и духовному развитию через одно из самых древних боевых искусств – Традиционное Каратэ”

KARATENN.RU

ТЦ ОЛИМП ВЕРХНЕ-ПЕЧЕРСКАЯ, 76 ФИТНЕС-КЛУБ FITS МЕЩЕРСКИЙ Б-Р, 5А ☎ 7-920-075-4669



Реклама



СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ИНСТРУКТОР ЙОГА ЛАМ ШКОЛЫ ЙОГИ ЛОБАНОВА А.М.

Реклама



ПРАКТИКА ГВОЗДЕСТОЯНИЯ

С Марией Казариной

Доска Садху – тренажер стрессоустойчивости, который учит нас проходить через напряжение. Это помогает справиться со сложными ситуациями в повседневности. Еще гвоздестояние даёт заряд бодрости за счёт выделения большого количества окситоцина – гормона счастья. Практика вводит в некое состояние лёгкого измененного сознания и эйфории. Главное к чему мы идем – оздоровление. Стоя на гвоздях, человек стимулирует акупунктурные точки, связанные с органами тела, улучшает кровообращение.

ЭКО-ЦЕНТР “МИРАЙЯ” ул. АЛЕКСЕЕВСКАЯ, 41

MIRAYA.RU/ABOUT ☎ 8-908-164-0233



Автор = Олег Братухин

DJ FONAREV

ФЕСТИВАЛЬ АНАНДА ТАНЦЫ И САМОРАЗВИТИЕ В БОЛЬШОМ КОЗИНО



Видео с
с фестиваля
АНАНДА

Lady Waks

28-30 июля в легендарном Большом Козино прошел второй трансформационный фестиваль «Ананда». Дневная программа – это тренинги, мастер-классы, телесные практики, Т-игры, спортивные активности и т.д. А вечером – десятки диджеев на 4 сценах во главе с хэдлайнером – самым известным в мире электронным проектом из России Swanky Tunes. Вновь на одном поле собрались любители шумных тусовок, клубной музыки, веселого отдыха и те, кто регулярно занимается духовными и энергетическими практиками. «Алфа Жизнь», как всегда, была в гуще событий.

В прошлом году гости «Ананды», так или иначе, сравнивали ее с масштабным электронным фестивалем Alfa Future People, гремевшем в Большом Козино 6 лет подряд. Кажется, в этот раз люди относились к событию от нижегород-

ских организаторов более осознанно, имели адекватный уровень ожиданий, понимали, что былой масштаб в ближайшие десятилетия не повторится и крупные иностранные диджеи не приедут. Кстати, летом 2023 года в разных уголках страны проходило немало электронных фестивалей, и, пожалуй, все они проигрывали «Ананде» и по составу диджеев, и по дневной программе (по крайней мере, так видится по выложенным в интернете материалам).

По ощущениям, на фестивальном поле собралось раза в 2 больше народа, чем в прошлом году. Немало людей приехали во второй раз. Правда, территория фестиваля не увеличилась: была все та же ограниченная забором длинная полоса, которую можно пройти в ширину за считанные шаги. Плюс большой vip-зоны на базе клуба «Авиатор», как в прошлый раз, не

было. Сложно представить, как на таком ограниченном пространстве смогли разместиться целых 4 сцены, но организаторам это удалось. Причем, музыка с разных локаций никак не смешивалась. Конечно, 3 сцены, по сравнению с главной, выглядели сильно вторичными – и по дизайну, и по оборудованию, и по лайнапу. Но все-таки там выступили и достаточно известные в клубной культуре персонажи. Это и сексуальные москвички Natasha Wax & Sony Vibe, и питерские диджеи Lena Popova и Van Nosikov, работающие на сцене больше двух десятилетий, и нижегородский дуэт Belset, выступавший на Alfa Future People, и еще ряд артистов. Часть времени на танцполах была отдана под ecstatic dance. А еще свое творчество показывали живые вокалисты, звучала инструментальная и даже индийская музыка.

SKIN SYNERGY

профессиональные
косметологические средства

Skin Synergy – компания-разработчик и производитель профессиональных косметологических средств.

Основатель бренда – кандидат биологических наук, Трифонова Кристина Эдуардовна. Опыт в разработке – более 8 лет. Разработала 2 инъекционных и 25 неинвазивных препаратов, многие из которых стали бестселлерами. В 2022 году Кристина приняла решение направить накопленный опыт в новый бренд – Skin Synergy.



Спрашивайте в салонах города!



Редактор «Алфа Жизни» Олег Братухин и один из хэдлайнеров фестиваля Ананда, трансформационный тренер Дмитрий Хара



Фото с фестиваля АНАНДА

Виталий Кузьменко

Тренажер «Правило»

Дуэт Belset

Что касается главной сцены, то по визуалу она была отличной: виден прогресс по сравнению с прошлым годом. И видеоряд, и танцовщицы, и костюмированные персонажи – все было красиво и к месту. А вот звук в 2022 году был, пожалуй, получше: например, низкие частоты, на мой взгляд, чересчур перекрутили. Но любые минусы «Ананды» с лихвой перекрывало одно – группа Swanky Tunes. Без нее это был бы абсолютно другой фестиваль. Они напомнили нижегородцам, соскучившимся по АРР, каким должно быть выступление диджеев мирового уровня. Сверхнасыщенный хитами сет, непрерывное общение со зрителями, мощнейшая энергетика – публика была в полном экстазе!

Вторым по значимости артистом «Ананды» была Lady Waks – русская королева жанра breaks и drum&bass и в целом одна из самых известных отечественных женщин-диджеев. Помню, был на ее выступлении на Казантипе в нулевые годы: уже тогда она считалась чуть ли не ветераном клубной сцены. За это время Александра почти не изменилась – ни внешне, ни энергетически. На нижегородской площадке она активно танцевала вместе с публикой. Но главным ветераном на «Ананде 2023» был хэдлайнер прошлого фестиваля Fonagev (начинал свою деятельность еще в 80-х). Его сет был изрядно подпорчен ливнем, хотя многие и под него отлично отрывались. Еще среди лидеров лайнапа стоит отметить Katrin Kittyx – звезду из все тех же казантиповских времен. Она и ее коллеги наводили на грустные мысли, что за последние 10 лет в России почти не появилось каких-то значимых имен в клубной культуре.

Главным хэдлайнером психологической части фестиваля был Дмитрий Хара – автор популярных книг, прогрессившего на всю Россию курса «Перепрошивка» и практики Шодхан. На «Ананде» он успел многое сделать: провел танцевальный тренинг, на котором участники получили море удовольствия, лично показал упражнения из Шодхан, прочел познавательную лекцию о природе человека, счастье и успехе. Запомнилась озвученная им интересная мысль: «Если тебя никогда (или очень редко) не называли придурком, то, скорее всего, ты подстраиваешься под общество, исполняешь не свои желания, а чужие (отсюда проблемы со здоровьем, депрессия и прочее)».

Еще на главной сцене «Ананды» свой МК провел известный трансформационный тренер Александр Гор (вместе с женой). Он давал участникам интересные и во многом провокационные упражнения, связанные со знакомствами и взаимодействием мужской и женской энергии. Здесь в полной мере проявился основной минус трансформационной части фестиваля – отсутствие закрытого, интимного пространства, большое количество посторонних глаз и звуков. Крайне сложно было полностью погрузиться в процесс. В следующем году организаторам стоит уделить больше внимания зонированию.

Большой блок активности провел Виталий Кузьменко вместе со своими коллегами из Школы РэйКи: его МК были посвящены восстановлению жизненных сил и энергии. Также среди топ-спикеров «Ананды» был основатель «Золотого Запаса» Михаил Кузнецов. Его лекции преимущественно были посвящены от-

ношениям мужчины и женщины и их влиянию на остальные сферы жизни. Еще на фестивале можно было поучаствовать в трансформационных играх, растянуть тело на тренажере Правило, посидеть внутри ромба – изобретения ученых, гармонизирующего биополе человека, позаниматься йогой, цигун, фитнесом, послушать множество спикеров, посидеть на чайной церемонии, записаться на массаж, украсить свое тело и волосы различными аксессуарами. Было немало арт-объектов, рядом с которыми получались очень эффектные фото. Кстати, в этот раз, в отличие от прошлого года, ночная «Ананда» выглядела более впечатляюще, чем дневная.

Что хотелось бы пожелать «Ананде» на следующие годы? В первую очередь, расширения территории, как минимум, раза в три. Еще в этом году сильно не хватало лаунж-местечек, где можно было бы просто посидеть, полежать под какой-то крышей (на площадке было крайне сложно укрыться от палящего солнца и дождя). По музыке – хочется большего разнообразия жанров. Например, EDM и drum&bass было крайне мало, а транс – чересчур много. Соотношение хэдлайнеров и ноунеймов на «Ананде 2023» (для нынешних трудных времен) было достойным: стоит его сохранить. И еще было бы неплохо увеличить число интересных зон в дневное время (хотя это больше зависит от партнеров, чем от организаторов). А в целом уже замечательно, что «Ананда» продолжает славную традицию получения людьми огромной дозы счастья в Большом Козино: пусть эта история длится как можно дольше!

ALFA LIFE FEST 12:

КАК ПРОШЛО ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИИ?

В конце мая в здании колледжа НКТС прошел двенадцатый фестиваль саморазвития Alfa Life Fest, организуемый журналом «Алфа 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.



МК «Тканевая терапия»
тренера из города Котлас
Ирины Ядрихинской

МК «Тантрическое знакомство»

«Последние ALFA-фестивали мы проводили в торговых центрах, коворкингах, фитнес-клубах, где, конечно, было очень круто и комфортно, но один нюанс несколько напрягал. Это невозможность обеспечить полную звукоизоляцию на части локаций, что, в свою очередь, мешало участникам и тренерам полностью погрузиться в процесс, ни на что не отвлекаясь, - делится один из организаторов ALF, редактор журнала «Алфа Жизнь NN» **Олег Братухин**. - И наша команда решила в этот раз совершить своего рода экскурс в прошлое - когда мы устраивали Alfa Life Fest в вузах. Аудитории колледжа НКТС позволили реализовать задуманное - сделать локации фестиваля в большой степени изолированными от посторонних вмешательств. И это помогло участникам МК максимально прочувствовать, насколько у нас крутые тренинги и мастера: все-таки программа на ALF 12 сделала очередной шаг вперед по своим качественным характеристикам. На Alfa Life Fest мы не берем всё 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».

По традиции, помимо нижегородских спикеров, на ALF приехал целый ряд мастеров из других городов. Так, **Юлия Погребинская** и **Михаил Кацович** из Москвы провели сразу два интереснейших МК - «Состояние решает все!» и «Энерджихакинг». Участники на них узнали много лайфхаков, как поддерживать в себе оптимальный уровень энергии, чтобы ощущать внутреннюю гармонию и добиваться успеха. **Ирина Ядрихинская** из далекого города Котлас представила редкий и необычный метод - тканевую терапию. Разнообразные по цвету, принтам и форме отрезки ткани помогли собравшимся заглянуть в себя и получить ценные инсайты. Мастер-класс **Геры Мангер** из Москвы так же был крайне необычным. Он прошел в формате «прожарки» - психологического стендапа: на нем высмеивались проблемы людей (по определенному алгоритму провокативной психологии), что, в конечном итоге, подводило их к изменениям. Также она провела трансформационную игру «Чудеса Алисы».

В зоне Т-игр можно было вживую пообщаться

и с другим автором-игропрактиком: в Нижний Новгород из Ижевска приехала **Ирина Павлова** и представила свои игры «Острова сознания» и «Сказка странствий». Также на данной локации были игры про отношения («Дорогами любви» - ведущая **Светлана Манкерова**), про деньги («Территория денег» (**Светлана Аверенко**), «Скорей Богатей» (**Анна Гигина**)) и универсальный «Дом Души» (**Валерия Полякова**).

Были на ALF 12 и мастер-классы классического психологического формата, который всегда актуален, несмотря на обилие новых методов и технологий. Психолог **Ольга Вихарева** вместе с участниками фестиваля углубилась в тему детской психотравмы, **Вячеслав Деркач** познакомил собравшихся с гештальт-терапией, **Светлана Синева** исследовала, что такое «быть настоящим», **Светлана Мавис** подняла тему самоценности.

МК от **Татьяны Гусевой** был посвящен трансформации мышления и прокачке способностей мозга. **Кристина Кузовлева** поделилась лайфхаками по преодолению ограничений в сфере карьеры. **Наталья Голубева** погрузила участников в науку по организации простран-

МК по активизации чакр



Локация
украшений
«со смыслом»



Людмила Мульгинова

Натуральный энергетик
E-ON, заряжающий
участников фестиваля



Ирина Павлова,
г. Ижевск



МК «НейроЛотос»

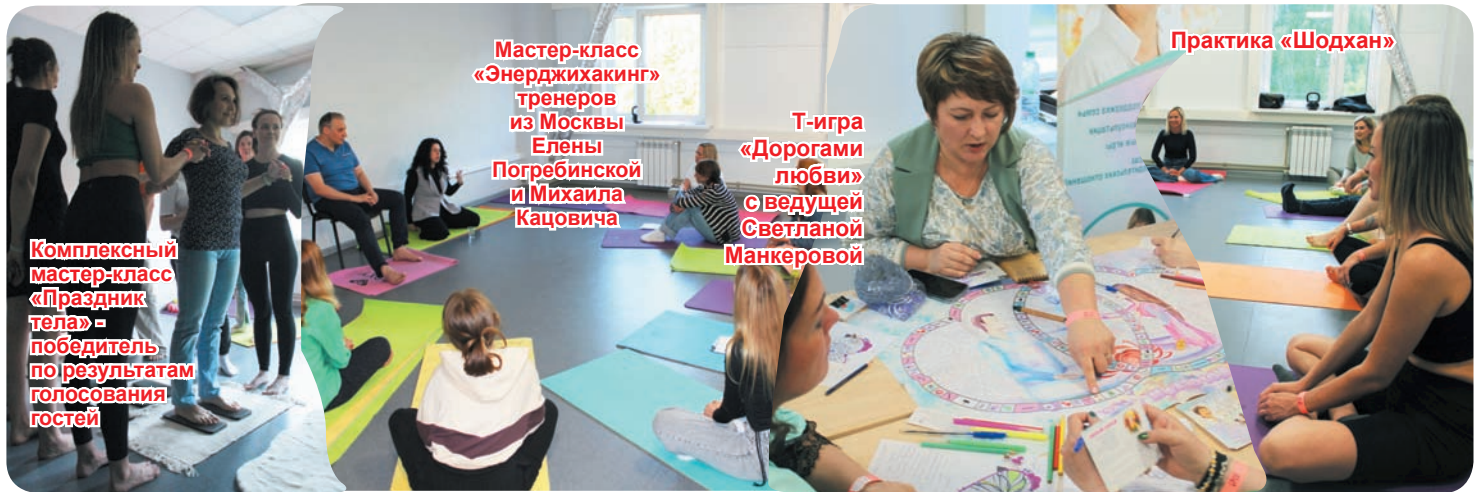


Гера Мангер,
г. Москва



Акробатика





Комплексный мастер-класс «Праздник тела» - победитель по результатам голосования гостей

Мастер-класс «Энерджикинг» тренеров из Москвы Елены Погребинской и Михаила Кацовича

Т-игра «Дорогами любви» с ведущей Светланой Манкеровой

Практика «Шодхан»

ства Васту: люди узнали, как правильно расставлять мебель и другие предметы в доме, чтобы это усиливало энергетические потоки внутри помещения. На МК «Лимфодетокс» от **Марины Звоновой** можно было узнать много интересного о процессах в организме человека, влияющих на состояние кожи, вес, здоровье в целом. **Екатерина Асямочкина** познакомила гостей с нумерологией по методу Идеал, **Елизавета Кавсар** - с Техникой возврата управления (жизнью), **Анна Былушкина** - с кинетическим имиджем человека, влияющим на успех в бизнесе, продажах, на общение с клиентами.

Многократный победитель ALF **Елена Романова** раскрыла нижегородцам секреты, как поддерживать страсть и яркие эмоции в отношениях с партнерами. **Александра Славичева** со своей командой рассказала, какую информацию можно считать с мужчины буквально за первые минуты общения, и провела ряд практик на раскрытие женственности. **Дарья Доброгорская** в рамках своего МК познакомила желающих с аромадиагностикой, а целый день на фестивале работала ее локация, где каждый мог получить свое индивидуальное (максимально подходящие для конкретных задач) эфирное масло. С ароматами был связан и МК постоянных участниц ALF - парфюмерных стилистов **Ольги Гут** и **Натальи Садович**: речь шла о том, как с помощью духов усилить определенные личностные качества. А пси-

холог и создатель бренда бижутерии **Юлия Ябедина** рассказала, как можно влиять на происходящие с человеком события с помощью природных камней.

Без мастер-классов с элементами творчества тоже не обошлось. МК **Дарьи Кокорева** представлял собой арт-коучинг на достижение целей. Участники МК **Веры Прошиной** рисовали НейроЛотос - особую мандалу с элементами нейрографики - на раскрытие внутренних ресурсов. А упражнения тренинга «Проявись!» преподавателя по вокалу **Анны Светличной** были нацелены на проработку голоса, речи и выступления на публике.

Благодаря удобной, уютной локации, обеспечивающей комфортную и интимную атмосферу, телесные практики на Alfa Life Fest 12 получились особенными. Ученица Дмитрия Хара, инструктор активных медитаций **Анна Яковлева** провела знаменитую практику «Шодхан», позволяющую людям выплеснуть свои эмоции и максимально раскрыться. На МК **Сергея Ведехина** «Массажное взаимодействие» можно было по-настоящему расслабиться, забыть обо всем, что существует за пределами аудитории, доставить приятные ощущения другим людям. На тренинге **Дмитрия Червякова** «Тантрическое знакомство» участники примеряли на себя какие-то новые первобытные состояния, познавали природу женских и мужских энергий. Создатель школы акробатической йоги «Акронавты» **Александр**

Лазарев показал желающим целый ряд сумасшедших по красоте и внешней сложности упражнений, великолепно прокачивающих различные группы мышц. А мастер-класс **Арины Шобановой** «Праздник тела» представлял собой, по сути, мини-фестиваль, так как в его рамках можно было попробовать целый ряд различных практик: самомассаж, танцы, проход по «тропе» из гвоздей и другое. Именно данный МК стал победителем ALF12 по результатам голосования гостей! Никогда ранее телесная практика на Alfa Life Fest не побеждала.

Уже традиционно на фестивале работала локация **WebWellness**, где с помощью уникального компьютерного оборудования люди получали огромный спектр информации о своем здоровье. Так же по традиции можно было пройти биометрическое исследование у **Руслана Кариманова**, получить консультацию по соционике и сделать МАК-расклад у одного из организаторов Alfa Life Fest **Людмилы Мульгиной**. И без того крутое настроение участников ALF12 поднимал натуральный энергетик E-ON с повышенным содержанием ВСАА. Он заряжал энергией с утра и до конца насыщенного дня. А в начале фестиваля ведущий **Артур Чичикин** разыграл почти 60 призов от партнеров.

Следующий Alfa Life Fest пройдет 3 декабря 2023 года. Следите за информацией в группе vk.com/alfalifest.

ЭСТЕТИКА

Психологическая арт-студия

- Легче чем сессия с психологом
- Понравится даже если не умеешь рисовать
- Польза для себя через творчество

- Для людей, кто просто хочет отдохнуть, разгрузиться, выдохнуть после тяжелой недели или непростого события.

- Для гостей, кому важно найти решение своей ситуации, улучшить качество жизни, поднять самооценку и наладить отношения с близкими и с собой

Арт-терапия - это сочетание творчества и психологии. С помощью выражения своих мыслей, чувств и переживаний мы приходим к более глубокому пониманию себя, улучшаем качество жизни. В студии в уютной обстановке проводятся индивидуальные и групповые встречи для решения внутренних вопросов

Основатель студии - Екатерина Кононова, психолог и коуч.

Екатерина работает индивидуально с запросами на увеличение дохода, поиск своего профессионального пути, принятия себя и своих сторон, улучшение отношений в семье и коллективе



Екатерина Кононова



ул. Сергиевская, дом 8, вход 8

Телефон: +7-951-919-1522

Хэдлайнером фестиваля Ананда 2023 в Большом Козино был дуэт SwankyTunes. Группа является, пожалуй, самым известным в мире электронным проектом из России. На счету уроженцев Смоленска - масса достижений и премий, совместные треки и туры с топовыми мировыми музыкантами, выступления на крупнейших мировых фестивалях, в том числе на Tomorrowland. В сердце нижегородцев группа занимает особое место, ведь SwankyTunes были постоянными участниками Alfa Future People, начиная с 2014 года. Вадим Шпак и Дмитрий Бурькин поделились с «Алфа Жизнью» эмоциями от возвращения на нижегородскую землю и некоторыми интересными фактами о своем творчестве.

- Вы только что отыграли свой сет на Ананде. Поделитесь впечатлениями!

Вадим Шпак (ВШ): Потрясающе! Лучше просто не может быть! Здорово ощущать, что ты можешь управлять людьми, которые хотят, чтобы ими управляли, и которые выкрикивают название твоей группы!

- Как вам Ананда в сравнении с Alfa Future People?

Дмитрий Бурькин (ДБ): Здесь не может быть сравнений. Мы чувствуем ту же мощную энергетику на ставшем уже родным нижегородском поле. Но, если говорить о яркости воспоминаний, то, конечно, наиболее интересное - это зарождение, то есть самый первый AFP в 2014 году.

- Кстати, AFP помог вам обзавестись полезными связями с иностранными дид-



жеема еще в нулевые годы (часть - в 90-е, часть - в начале десятых). А вот в последние лет 5 новых успешных электронных проектов почти не появляется. Почему, на ваш взгляд?

ВШ: Во многом здесь виновата пандемия. Она сильно замедлила темпы развития электронной музыки. Возможно, как было раньше, в клубной индустрии уже не будет никогда...

ДБ: Электронная музыка в домашних колонках, в Spotify звучит не так, как на фестивалях. Энергетика другая. Слушатели за время пандемии, видимо, охладели к ней.

ВШ: И, так как фестивали долго не проводились, новым музыкантам стало намного сложнее заявить о себе, завоевать внимание слушателей... Но все-таки я оптимистично воспринимаю данное время как период перезагрузки, за которой следует прорыв.

- Вы добились многого на своем поприще. Есть ли что-то, что вы до сих пор не сделали?

ДБ: Хотелось бы написать полноценный саундтрек к фильму. До этого наша композиция «Here we go» звучала в ленте «Форсаж 6» во время сцены заезда в Лондоне.

ВШ: А вообще кажется, что мы сделали еще очень мало. Новых целей хватит лет на 25!

- Вы как-то поддерживаете молодых музыкантов?

ВШ: Конечно. Если человек приходит к нам с интересной идеей, и она нас вдохновляет, то мы готовы его поддержать.

ДБ: У нас есть своя большая аудитория, поэтому мы можем стать хорошим трамплином для любых треков. Главное, чтобы материал был по-настоящему крутым.

- Есть ли у вас еще какие-то любимые занятия, помимо музыки?

ДБ: Я люблю заниматься отцовством.

ВШ: Поддерживаю. У меня 10 месяцев назад вышел первый релиз в данной сфере - дочка!

ДБ: А у меня уже два крупных «релиза», которые я одинаково люблю... В общем, музыка и семья - главное, чем мы живем.

- Какая у вас миссия в музыке?

ВШ: Донести свое творчество до максимального числа людей!

SWANKY TUNES:

«ВЫСТУПЛЕНИЕ НА НИЖЕГОРОДСКОМ ПОЛЕ - ЭТО ВСЕГДА ОСОБЕННЫЕ ЭМОЦИИ!»

жеями?

ВШ: Нас очень многие и так хорошо знали и даже работали с нами, например, Avicii. На AFP

просто была возможность сильнее сдружиться с рядом артистов еще сильнее.

- А кто из крупных мировых диджеев первым заметил вас и согласился совместно поработать?

ВШ: R3hab. Далее были Tiesto, Swedish House Mafia и остальные.

- Как вы считаете, в чем секрет SwankyTunes за рубежом? Как вам удалось стать, по сути, самым известным в мире электронным проектом из России?

ВШ: Мы сами не знаем. Если бы диджеи такой секрет знали, то все бы сейчас делали музыкальный продукт по определенным правилам - так, как надо.

ДБ: В электронной музыке обычно не имеет значения, из какой страны тот или иной артист. Сначала публика узнает имя, и только потом интересуется, откуда человек родом. По-настоящему важно лишь то, насколько ты талантлив и насколько качественно делаешь свою работу.

- Сегодня почти все известные российские диджеи, в том числе вы - это те, кто сделал



SWANKY TUNES
на музыкальном фестивале АНАНДА



P.S. В процесс интервью вмешался диджей Shamanti - один из артистов фестиваля Ананда, захотевший сказать участникам Swanky Tunes пару слов: «У меня нет кумиров среди диджеев, но сегодня вы меня поразили! Внимательно следил за тем, как вы работали за пультом... Откуда вы берете все эти звуки? Откуда вы знаете, как должна звучать Ананда? Как вы так молниеносно переключаете треки?» «Это 25-летний опыт работы на сцене, - с улыбкой ответил Вадим Шпак. - А что касается быстрой смены треков, то давно замечено: сегодня, если трек играет больше минуты, то он уже надоедает публике».



ХИТ-ПАРАД. СЕНТЯБРЬ 2023

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	JUNG KOOK	SEVEN
2	CHASE & STATUS	BADDADAN
3	NEW JEANS	SUPER SHY
4	D.O.D	SO MUCH IN LOVE
5	BURNA BOY	SITTIN ON TOP OF THE WORLD
6	LOUD LUXURY	IF ONLY I
7	QUAVO	HOLD ME
8	MARKUL & FEDUK	МЯТНЫЙ
9	STAYC	BUBBLE
10	BLACKPINK	THE GIRLS



взгляд, получают подростки, то есть ровесники главной героини, а также те, чье детство/молодость пришлось на 90-е. Дениз – юная хакерша, блестяще разбирающаяся в компьютерах. Она, к примеру, может взломать электронные замки с помощью Game Boy.

Девушка врывается, как ураган, в скучающее общество уфологов «UFO Sweden» и переворачивает там все с ног на голову.

Сюжет выверенный, несколько предсказуемый в плане действий героев, но довольно неожиданный в плане фантастической составляющей. В ленте есть недосказанности, присутствуют нелогичные ляпы. Но все это заметит лишь очень внимательный зритель. Еще здесь отличный саундтрек – классический OST для научной фантастики с космическим уклоном.

3 РАЗБОЙНИКА И ЛЕВ



Городок Кардамон – райское место. Но есть одно НО – троица разбойников больно уж всем мешает: то в булочную залезут, то в мясную лавку, то еще куда-то. Плюс у них еще есть лев. А однажды они решают похитить местную жительницу, чтобы использовать ее в качестве домработницы...

Норвежская кукольная анимация «Три разбойника и лев» Расмуса А. Сивертсена снята по роману «Люди и разбойники из Кардамона» известного писателя Турбьерна Эгнера. Действие происходит в городке, где много колоритнейших персонажей. Тут тебе и осторожный полицейский с налетом трусости, и деспотичная, но добрая тетя Софи, и троица эпичных разбойников, и многие другие. Мультфильм идеален для семейного просмотра: красивый, добрый и гуманный – без миллиграмма пошлости, агрессии и злобы. Еще он музыкальный: сплошные песни! К сожалению, для российского проката их продублировали, что для мюзикла является кошмаром. А так, очень рекомендую к просмотру.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

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

МЕГАЛОДОН



Пол с семьей приезжают в прибрежный мексиканский городок с целью провести уикенд. Это местечко за какой-то совершенно небольшой промежуток времени превратилось в нечто удручающее и полуразрушенное. Полу еще предстоит про-

инспектировать нефтяную платформу, находящуюся в море неподалеку. Ну, а местные говорят о черном чудовище...

«Мегалодон» – картина от режиссера фильмов «Веселые каникулы» и «Рэмбо: Последняя кровь» Адама Грюнберга. Чудовища здесь крайне мало: такое ощущение, что на протяжении всего времени его показывают минуты три. Это

не хоррор и не очередная по счету интерпретация «Челюстей». Скорее, это безыскусный, плохо прописанный эко-триллер. Лучше бы действие полностью сосредоточилось вокруг поисков и последующего уничтожения Мегалодона. В фильме слишком много слов, но невероятно мало действия. Зато с лихвой размышлений о судьбе человечества. Мифология интересна, но она подана как-то скомкано и совершенно уныло. Присутствуют глупость героев и их героизм на пустом месте. Зря такой хороший актер, как Джоз Лукас, принял в данном проекте участие.

МИССИЯ «НЛО»

1996 год. Девушка-подросток Дениз обращается за помощью к группе уфологов, членом которой был ее пропавший несколько лет назад отец. Она не теряет надежды его найти...

Шведский фантастический фильм Виктора Данелла – неплохая научная фантастика для семейного просмотра. Будет понятна и интересна зрителям всех возрастов. Особый кайф, на мой

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама

Реклама

Эти плитки, выложенные на стене местной поселковой школы, изготовили сами ее ученики. Рисунки - о мечтах детей



ФЕСТИВАЛЬ «ВЫКСА»

Торжественный запуск новых жителей Выксунского парка

Выкса - город, богатый арт-объектами

В июне 2 уикенда подряд в моногороде Выкса проходил фестиваль с одноименным названием. Его устраивают ежегодно с 2011 года: долгое время он был известен как «Арт-Овраг». В эти дни в разных частях города одновременно проходило много активностей: выступления музыкантов, артистические перформансы, экскурсии, выставки, мастер-классы, воркшопы, спортивные соревнования, просмотр фильмов, dj-сеты и т.д. Само по себе уникально то, что в городе, где проживает чуть более 40000 человек, проводятся столь масштабные мероприятия, привлекающие гостей даже из Москвы.

«Alfa Жизнь» побывала на фестивале 24 июня, когда почти целый день лил дождь, из-за чего, к сожалению, были отменены или сведены к минимуму многие активности. Тем не менее, кое-что удалось посмотреть. Так, в местном парке состоялась трогательная церемония по заселению одного из прудов черными лебедями: торжественный проход птиц с суши на воду сопровождался выступлением музыкантов. В другом месте мэр Выксы и председатель совета директоров АО «Объединённая металлургическая компания» (ОМК собственно и является организатором фестиваля) символически заложили «капсулу времени» (с посланием потомкам) в основание строящегося «Кванториума» - специального образовательного центра. Капсулу вскроют в 2057 году - во время празднования 300-летия выксунского завода. Еще мы побывали в поселковой школе, из которой ученики собственными руками сделали арт-объект. Ее фасад украшен керамическими плитками из глины с рисунками детей, сделанными с помощью уникального материала - печного шлака выксунского завода. На плитках дети запечатали свои мечты и мысли.

В целом Выкса - это, по сути, город арт-объектов, и жители активно вовлекаются в их сооружение. Так, в рамках фестивальных мастер-классов люди создавали из битого стекла (бутылок из-под алкоголя) различные орнаменты, которые затем становились частью огромного панно на одном из зданий. В галерее современного искусства «Оранжевая» было представлено немало интересных экспонатов, сделанных выксунцами и творцами из других городов. Множество арт-объектов украшают набережные озера и парк культуры. Вообще на фестивале гости города могли просто гулять, наслаждаться современной архитектурой и делать интересные фото для соцсетей: уже это приносило массу впечатлений.

Также на фестивале можно было посетить концерты, в том числе выступления известных артистов, таких, как электронный проект Cream Soda или бывший участник «Фабрики Звезд» Павел Артемьев. Еще желающие имели возможность позаниматься йогой, поплавать на сапах и парусниках, посмотреть фильмы и анимацию на свежем воздухе, посетить различные лекции, поучаствовать в поэтическом слэме, попробовать себя в прикладном творчестве и создать своими руками разного рода изделия, и многое другое.

Константин Ивлев лично перемешивает ингредиенты рекордного лимонада



Фото с фестиваля «Да, шеф! 2023»

Нижегородцы на концерте группы Винтаж

Массовое шествие на фестивале



5-6 августа в Нижнем Новгороде уже в третий раз прошел семейный фестиваль «Да, шеф!», организуемый командой известного ресторатора и шоумена Константина Ивлева. Событие было посвящено еде во всех ее проявлениях: были кулинарные поединки, мастер-классы от шеф-поваров, ярмарка, дегустации, яркие тематические фотозоны и многое другое. Музыкальными хэдлайнерами были группа Винтаж и певица Линда. Ради всего этого в Нижний приехали даже гости из далеких сибирских городов, а всего, по словам организаторов, фестиваль посетили больше 100 000 человек.

Несмотря на обилие разнообразных активностей, главным «блюдом» для гостей парка «Швейцария» был сам Константин Ивлев. За телеведущим гости буквально ходили табуном - в надежде взять автограф или сфотографироваться. Собственно, официальные фото- и автограф-сессии в программе были, но они собирали гигантские очереди, стоять в которых в дикую жару - то еще удовольствие! Отметим, что сам Константин очень активно участвовал в событиях, происходящих на разных локациях парка «Швейцария»: не увидеть его было невозможно.

Пожалуй, главной изюминкой фестиваля было установление рекорда России на глазах у сотен зрителей - изготовление самого большого лимонада в стране. В огромную прозрачную емкость объемом почти 270 литров поочередно добавляли воду, фрукто-

Реклама

ДОСТАВКА ДЕЛИКАТЕСОВ «МОРЕЕДЫ» В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

+7 (969) 761-57-95 vk.com/moreedi moreedi.ru



ФЕСТИВАЛЬ «ДА, ШЕФ!»

Жена Ивлева
Валерия была
одной из ведущих
фестиваля

После завершения фестиваля состоялся гала-ужин с нижегородскими бизнесменами. На фото - Константин Ивлев с создателем компании IMED Анастасией Махаловой

РЕКОРД РОССИИ И ОЧЕРЕДИ ЗА АВТОГРАФОМ КОНСТАНТИНА ИВЛЕВА

Очередь за автографом
Константина Ивлева

Очередь за 150 мл
эсклюзивного лимонада

вое пюре (ягоды - земляника, смородина, малина, черника), множество долек лимона, листья розмарина. А в завершении процесса специально приглашенный Дед Мороз охладил льдом всю эту субстанцию. Ивлев лично перемешивал ингредиенты внутри емкости огромным деревянным веслом. Главный редактор Книги рекордов России Станислав Коненко зафиксировал рекорд. Очередь за лимонадом протянулась от главного входа в парк до самой сцены: люди были готовы долго стоять под палящим солнцем ради 150 мл эксклюзивного напитка. Отметим, что на прошлом фестивале Ивлев и его команда готовили свеколник, а на 2024 год анонсирован гигантский бутерброд.

Чем еще можно было заняться на «Да, Шеф!»? Например, поучаствовать в спортивных активностях (от тенниса до стретчинга), художественных и танцевальных мастер-классах, настольных играх, посоревноваться в дженге и квиддиче, посмотреть многочисленные кулинарные конкурсы... Особенно много было мероприятий для детей. Правда, бесконечные очереди и летняя духота несколько смазывали впечатление от происходящего.

КОНСТАНТИН ИВЛЕВ:

«В ЛИМОНАДЕ Я ХОТЕЛ ОТРАЗИТЬ ДУШУ НИЖНЕГО НОВГОРОДА»

Находясь на фестивале «Да, шеф!», мы, конечно, не могли не задать несколько вопросов Константину Ивлеву.

- Константин, почему вы решили установить рекорд именно с лимонадом?

- В первую очередь, хотелось дать людям то, что их охладит в летнюю жару: борщ и уха, например, здесь были бы не к месту. Над рецептом мы размышляли около полугода. Самое сложное здесь - сделать уникальный вкус, не похожий ни на что. На мой взгляд, нам это удалось. Еще мы стремились передать душу нижегородской земли, поэтому использовали в составе напитка

именно те ягоды, которыми богат ваш край. При этом у нас получился крайне полезный продукт, так как в черной смородине и лимоне очень много витамина С. Что касается установки рекорда, то мы очень благодарны Станиславу Коненко, который нас подробно консультировал, помог определиться с форматом и объемом рекордного лимонада. В итоге, получилось 267 литров полезного напитка, рассчитанного примерно на 1500 человек.

- Какие ассоциации, эмоции вызывает у вас наш Нижний Новгород?

- Я был у вас много раз: мне безумно нравится этот старинный город, который каждый год преобразуется, и мне всегда здесь очень вкусно. Знаю, что в эти дни люди из разных городов страны специально приехали сюда ради «Да, Шеф!», чтобы лично ощутить атмосферу ароматного праздника.

- Какие у вас планы по расширению фестиваля на другие регионы?

- «Да, Шеф!» в Нижнем изначально задумывался как переходный фестиваль, на котором мы многое пробуем, тестируем. В ближайшие годы планируем активное тиражирование полученного опыта на другие города. В Екатеринбурге в 2023 году «Да, Шеф!»

уже успешно дебютировал. Желающих принять фестиваль в разных регионах немало.

- «Да, Шеф!» дает прибыль, или это PR-история на будущее?

- Во всех интервью я говорю, что деньги, как и счастье, любят тишину. Но в целом деньги в данном проекте - это не главное.

- Вы с детства мечтали быть поваром?

- Нет. Я долго мучился вопросом, кем мне быть. Окончательно определился только после армии - где-то в 22 года.

- Что нужно делать молодому повару, чтобы достичь тех же высот в кулинарии, как и вы?

- Постоянно учиться. Чем больше знаний - тем ты дороже стоишь. И вообще знания - по сути, единственное, что мы можем абсолютно честно продать людям.

- Посоветуйте, что лучше всего есть в жару?

- Овощи, салаты, прохладные супы, то, что изобилует клетчаткой.



ТОТ САМЫЙ МЁД, ПОПРОБОВАВ КОТОРЫЙ, ВСЕ ГОВОРЯТ: «ОН НАСТОЯЩИЙ!»

У НАС ВЫ НАЙДЁТЕ:

- Мёд в сотах
- Крем-мёд с ягодами
- Эксклюзивное варенье
- Травяной чай по авторским рецептам



РЕКЛАМА

ЕЖЕГОДНЫЕ УЧАСТНИКИ И ПАРТНЕРЫ ГАЛА-УЖИНА ФЕСТИВАЛЯ «ДА, ШЕФ!»



ДИПЛОМ

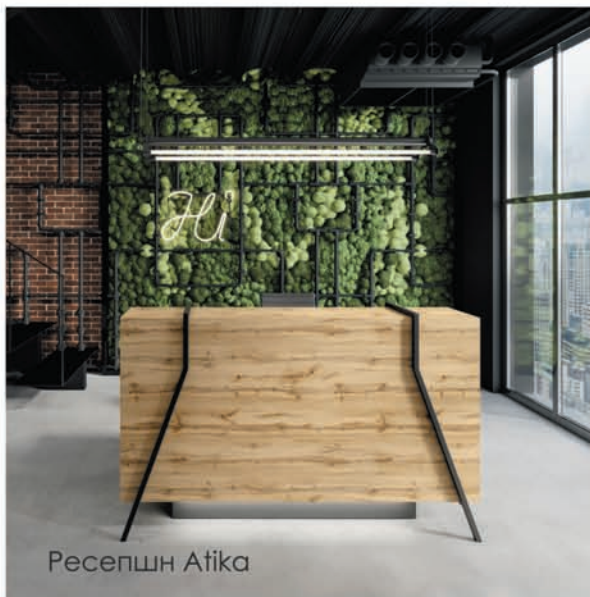
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО НА ФЕСТИВАЛЕ «ДА, ШЕФ!»

IMED_NN

В VK.COM/IMED_NN **INFO: ☎ 8-930-714-0071**



Кабинет Gio



Ресепшн Atika



Серия Accord



Перегородки Unit

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

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



Стильный офис – это просто!

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

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

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

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

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

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



Мягкая мебель Graphite

18+



С А.Л.Ф. ты уйдешь
домой уже другим!

„Прокачай” свою жизнь
во всех основных областях!

**Десятки мастер-классов
за 1 день!**

3 декабря
воскресенье
10:45 - 20:30

Реклама

ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА

- целеполагание
- тайм-менеджмент
- ораторское искусство
- исполнение желаний
- приумножение денег
- обретение уверенности
- НЛП
- разрешение конфликтов
- управление своей жизнью
- трансформационные психологические игры

ПОЗНАНИЕ СЕБЯ

- поднятие самооценки
- преодоление психологических барьеров
- раскрытие внутреннего потенциала
- метафорические карты
- Тета-Хилинг
- Дизайн человека
- психодрама
- соционика
- нумерология

ОТНОШЕНИЯ М+Ж

- как перестать страдать после тяжелого разрыва?
- как найти свою 2 половину?
- как стать идеальной женщиной (мужчиной)?
- как решать конфликты и сохранять гармонию в отношениях?
- как притягивать противоположный пол?

РАЗВИТИЕ ТЕЛА

- продление молодости тела
- телесные практики
- питание для долгой жизни
- интуитивные танцы
- борьба с лишним весом
- энергетические практики

ПОЗНАНИЕ МИРА

- устройство вселенной
- развитие новых способностей человека
- не видимые глазу явления



vk.com/alfalifest

СЛУШАЙ НИЖЕГОРОДСКОЕ!

МС BRAT - «ALFA ЖИЗНЬ»

Нижегородский музыкант, хип-хоп исполнитель, автор гимна журнала «Alfa Жизнь» МС BRAT этим летом выпустил альбом с одноименным названием. Это очень позитивная, энергичная, интересно и современно звучащая пластинка. Причем, в отличие от 90% музыкального контента, издаваемого сегодня, это песни с глубоким смыслом, с психологическим и социальным подтекстом. Музыкант показывает, что для него нет границ в музыкальных жанрах: здесь поп-мелодии

и хип-хоп органично сочетаются с танцевальной электроникой, dubstep, drum and bass, народными мотивами и даже элементами классической музыки. «Если выбирать одно слово для определения жанра пластинки, то, пожалуй, мне ближе всего... «к-роп». Южнокорейские музыкальные продюсеры давно и успешно сочетают в своих треках множество музыкальных направлений, предельно насыщая их разными «вкусоустями», и, в итоге, получается очень крутой продукт. И я тоже на это нацелен», - делится МС BRAT.

Пожалуй, по своим качественным характеристикам «Alfa Жизнь» - объективно один из лучших музыкальных альбомов, выпущенных в России в 2023 году. Кстати, у релиза уже сотни тысяч прослушиваний на разных цифровых платформах: его можно найти и в VK Музыке, и в Spotify, и в Apple Music, и на других популярных сервисах.



МС BRAT

АРТУР ЧИЧИКИН

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



Реклама

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ



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

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

JUMANJIA_PARK

JUMANJIA_PARK

WWW.JUMANJIA-PARK.RU

ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82