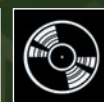


ALFA

ЖИЗНЬ

Журнал, который может тебя изменить

№ 58, июль 2026



alfalife-nn.ru

alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn

zen.yandex.ru/alfalifenn

ОДИН ДЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

КАК ПРОВЕРИТЬ
НА «ВЗРОСЛОСТЬ»
ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ?

СТР. 8, 11

«КОД ЖИЗНИ»
ЦИФРЫ, В КОТОРЫХ
ЕСТЬ ВСЕ ОТВЕТЫ

СТР. 6-7

СТР. 14-16

СОЗДАТЕЛЬ
РКУ «ЗОЛОТОЙ ЗАПАС»

МИХАИЛ КУЗНЕЦОВ

«СЕГОДНЯ УМЕНИЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ
ВАЖНЕЕ ЗНАНИЙ И ДЕНЕГ»

ALFA LIFE FEST 18

ФЕСТИВАЛЬ
САМАРАЗВИТИЯ
С ИСТОРИЕЙ

СТР. 18-19



МОТИВАЦИЯ «К»,
И ДРУГИЕ ФАКТОРЫ,
МЕНЯЮЩИЕ
РЕАЛЬНОСТЬ

СТР. 4-5

КОГДА
ПСИХОЛОГ
БЕССИЛЕН?

ИЛИ КАК
БИОХИМИЯ
СТРОИТ ЖИЗНЬ

СТР. 10-11

Дом, в котором чувствуешь жизнь!



ESTETVILL

УЗНАЙ, ЧТО ТАКОЕ ФАХВЕРК-ДОМА НА СТР. 27



НОВЫЙ РЕСТОБАР

В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ

АСГАРД - НЕ МИФ
ВХОД ДЛЯ ЖИВЫХ



ВАРВАРСКАЯ, 4

@asgardrestobar

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Недавно на одном из мероприятий проекта «Альфа Фрейд» (стр. 24-25) была поднята тема, вызвавшая большую дискуссию, о том, что важнее - собственный комфорт или всеобщее благо. Большинство высказалось за личное счастье. А на наш взгляд, если рассуждать объективно, приоритетом для человека все-таки должно быть развитие социума, в котором он существует (не бутафорское, а реальное - когда среда максимально способствует самореализации человека). И это вовсе не про альтуизм и не про очищение кармы, а про холодный расчет. В мире все тесно связано, и меньшее - всегда часть большего. Наслаждение личным счастьем, когда вокруг много страданий, будет длиться ограниченный период. Это одно и то же, что делать современный ремонт в квартире, находящейся в разрушающемся доме. Или купить самую дорогую каюту в уже тонущем «Титанике»... Когда ты тратишь все свое время и энергию на обустройство личной жизни, полностью игнорируя происходящее вокруг, то в определенный момент тот самый

внешний фактор может в одночасье обнулить твои усилия. И, наоборот, если окружающая среда здоровая, если в системе много людей с высокими ценностями, то она естественным образом поможет человеку справиться с временными сложностями. Можно это явление описать и эзотерическим языком: так как все в мире энергия, то нахождение в позитивной энергополе автоматически поднимает твой уровень вибраций.

И сегодня, как и раньше, новым выпуском «Альфа Жизни» мы внесем очередной небольшой вклад в энергетическое поле Нижнего Новгорода. Полезные статьи журнала помогают посмотреть на себя и устройство мира под новым углом, получить ценные инсайты и в целом изменить свою жизнь к лучшему. Так, на стр. 4-5 вы узнаете, как изменение мотивации способно значительно уменьшить количество страданий в жизни. Лонгрид на стр. 6-7 расскажет много интересного о вас самих и тех, кто вам дорог по дате рождения. Статья на стр. 8 поднимает тему «взрослости» в семейных отношениях. Материал на стр. 12-13 раскрывает природу гнева, который мы периодически испытываем. А основатель клуба «Золотой Запас» Михаил Кузнецов (стр. 14-16) объяснит, почему в жизни так важно создавать как можно более сложные системы (от отношений до бизнеса).

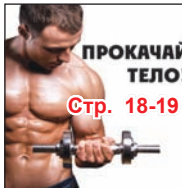
Статьи в номере, которые помогут тебе превратить свою жизнь в ALFA жизнь →



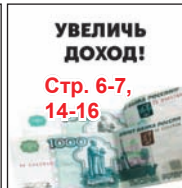
**РАЗВИВАЙСЯ
КАК ЛИЧНОСТЬ!**
Стр. 4-19



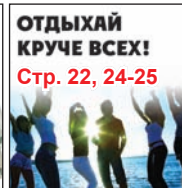
**СДЕЛАЙ
ОТНОШЕНИЯ
ИДЕАЛЬНЫМИ!**
Стр. 8, 11



**ПРОКАЧАЙ
ТЕЛО!**
Стр. 18-19



**УВЕЛИЧЬ
ДОХОД!**
Стр. 6-7,
14-16



**ОТДЫХАЙ
КРУЧЕ ВСЕХ!**
Стр. 22, 24-25

МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-903-606-8776. Сайт: www.artofliving.org

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

БЕОВУЛЬФ, клуб настольных игр и культурных мероприятий.

Игры для компаний, концерты, караоке, кинотеатр, «Альфа Фрейд».

Ул. Ошарская, 10/30. Тел: 8-903-600-6608. Сайт: vk.com/beowulf24

ЖИРАФФЕ, сеть центров для развития детей. Детский сад, продленка, подготовка к школе, лагерь с дополнительным образованием.

Ул. Генкиной, 38. Тел. 89200402744. Сайт: giraffe-nn.ru

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

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

КАЛИНА, психологический центр. Психологические консультации, групповые мастер-классы, киночелера, обучение гештальт-терапии

Ул. Почаинская, 17Ц. Тел. 8-920-254-4546. Сайт: vk.com/kalinannpsy

КЛАССНАЯ ШКОЛА, частная школа.

Образование, достойное ваших детей.

Индивидуальный подход к ученикам. Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

Ул. Варварская, 40. Тел. 8-996-018-0637. Сайт: vk.com/public198105132

МАТЭ, клуб для просвещенных. Познание человека по календарю Майя, матэпитие и другие церемонии.

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

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. Студеная, 3. Тел: 413-57-00. Сайт: www.nshpp.ru

ОТРАЖЕНИЕ, психологический центр. Групповая терапевтическая работа и индивидуальные консультации для взрослых и детей.

Ул. Араамасская, 5. Тел. 8-902-300-22-04. Сайт: www.help-nn.ru

ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

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

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

ПШ-ПРОСТРАНСТВО. Площадка комфорт-класса

для проведения мероприятий по саморазвитию.

Ул. Советская, 12А. Тел. 8-910-798-1110. Сайт: vk.com/psh_prostranstvo

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/clubhappyann

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.

Пр. Ленина, 54а. Тел. 8-996-018-0637. Сайт: vk.com/regimrosta



Журнал «Альфа Жизнь NN»
(«Альфа Жизнь NN»)

Журнал зарегистрирован Управлением Роскомнадзора по Приволжскому федеральному округу (ПИН № ТУ52-01020 от 16 февраля 2015 года)

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFALIFEPICTURES
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА
САЙТ - ALFALIFE-NN.RU
ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - МИХАИЛ КУЗНЕЦОВ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».
Араамас, ул. Березина, д. 3, корп. В
Тираж 6000 экз.
Дата и время выхода - 03.07.2026, 11:00

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

Адрес редакции и издателя: 606074,
Нижний Новгород, Бурнаковская, 69/81

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

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



СТУДИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

«МАЯК»

УЛ. МЕДИЦИНСКАЯ, 26

📞 8-920-001-0622

Детям:

- Логопедические занятия (логомассаж, постановка звуков, развитие речи)
- Нейропсихолог
- Детский психолог
- Групповые и индивидуальные развивающие занятия

Подросткам:

- Клинический психолог
- Подростковый психотерапевт
- Подростковый клуб

Взрослым:

- Психолог
- Психотерапевт
- Трансформационные психологические игры с дипломированным психологом



Юлия Тылечкина

Детский подростковый психолог
Основатель студии «Маяк»



Ангелина Хнырева

Психолог-консультант
Ведущая трансформационных игр

Реклама



СТУДИЯ | 801

Студия колористики, стрижек
и макияжа с особой атмосферой

Колористика любой сложности
Стрижки в технике Деметриус, укладки,
уход от брендов Италии и Бразилии
Макияж — от повседневного
до свадебного и вечернего
Полное создание образа «под ключ»
для любых мероприятий



Реклама

ПОДРОБНОСТИ



АКЦИИ ДО КОНЦА ЛЕТА

- Окрашивание + стрижка со скидкой 50%
- Стрижка + уход со скидкой 50%
- Курс Макияж для себя - 15000 руб.



Ул. Максима Горького, 232

📞 8-910-888-77-96



ТРАНСФОРМАЦИЯ ЖИЗНИ БЕЗ ОПЛАТЫ СТРАДАНИЯМИ

МОТИВАЦИЯ «К», ОСОЗНАННЫЙ ФИЛЬТР ВОСПРИЯТИЯ И ДРУГИЕ НАВЫКИ ФОРМИРОВАНИЯ СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

Так получается, что люди обычно начинают пытаться что-то изменить в своей жизни, только когда доходят до предела. Оказавшись на самом дне, они осознают, что пора что-то менять в своем мышлении, поведении. Недаром из глубины веков до нас дошли выражения, вроде «Пока гром не грянет – мужик не перекрестится», «Потерпи, казак, атаманом будешь», «Через тернии к звездам»... И очень часто в рассказах людей, достигших успеха, упоминается, что толчком к изменениям стало некое трагическое или просто деструктивное событие. Есть ощущение, что в наш культурный код зашит паттерн, будто без страданий невозможно прийти к истинному счастью. Интегративный психолог, специалист Метода Прямых Изменений Ирина Соболева убеждена, что страдания - вовсе не плата за рост,

не фактор прогресса, а сигнал, который большинство людей не может услышать и правильно интерпретировать. Это сигнал о том, человек сбился с пути. Она рассказала «Альфу Жизни» о том, как можно прийти к изобилию легче и быстрее - с помощью особой мотивации, осознанного фильтра информации, силы намерения и принятия ответственности.

СТРАДАНИЯ КАК СИГНАЛ:

ПОЧЕМУ МЫ ЗАСТРЕВАЕМ В «ТУПИКАХ»?

Роль страданий Ирина описывает следующей метафорической картиной. Наша жизнь - это долгий и сложный маршрут со множеством дорог и ответвлений. Мы едем на автомобиле, и наша основная задача - добраться до тех пунктов, куда мы изначально планировали (простыми словами, реализовать свое предназначение и обрести счастье). Но довольно часто машина поворачивает не туда, попадает в тупики. И страдания - это, как раз, показатель того, что мы сбились с пути и что ситуация требует нашего особого внимания и осмысления!

Когда в реальной жизни мы доезжаем на транспорте до обрыва дороги, то сразу же едем обратно, ищем обходной путь. И в идеале, при возникновении страданий человеку стоило бы сделать так же: получив сигнал от вселенной, объективно проанализировать ситуацию и предпринять оперативные действия, чтобы выйти на правильный маршрут. Еще страдания - это маркер того, над какими своими внутренними качествами, установками стоит поработать. Так, если вас регулярно обманывают, унижают, подводят, то, вероятно, вам нужно простроить личные границы. Когда вы испытываете душевную боль, важно задуматься, какой урок из этого можно усвоить, зачем вам дана эта ситуация.

Но на практике люди застревают в страданиях (в том самом тупике), «бьются головой об стены». Почему же случаются все эти истории успеха с резким взлетом в жизни после тяжелого кризиса? Просто люди осознают, где бы они точно не хотели оказаться (какой «тупик» 100%

не ведет ни к чему хорошему), и выбирают, в итоге, иной путь, часто оказывающийся правильным. Но времени и нервов, потерянных на «залипание» на страданиях, им уже никто не вернет!

Людам свойственно проваливаться в свои переживания. Стресс вызывает у нас туннельное видение: мы перестаем объективно воспринимать целостную картину, фокусируемся на источнике боли, многократно прокручиваем в голове катастрофические сценарии и таким образом генерируем еще большие страдания. Из всей информации, что к нам поступает, мозг выбирает то, что подтверждает наши проблемы: получается замкнутый круг.

В народе говорят, что время лечит боль. У этого явления даже есть научное определение - «психологическая дистанция»: нейронные связи, паттерны, сформировавшиеся переживаниями, постепенно рушатся, внимание переключается, видение расширяется, хаос в голове структурируется, а то, что когда-то вызывало сильные негативные эмоции, кажется не таким уж и страшным (и даже полезным для последующего развития). Но не обидно ли вам тратить годы для обретения такого рода мудрости?

ФАКТОРЫ, ПОМОГАЮЩИЕ МЕНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ БЫСТРО

Ирина выделяет ряд факторов, благодаря которым каждый может трансформировать свою жизнь и решать проблемы намного быстрее. Один из главных - смена мотивации «ОТ» (характерной для большинства людей) на мотивацию «К». Многие привыкли шевелиться, когда ситуация доходит до крайности, и их стимулирует необходимость уйти ОТ чего-то: от нищеты (когда набраны десятки кредитов и уже сложно выживать), от невыносимых отношений (когда дело уже дошло до рукоприкладства), от смерти (когда из-за долгого игнорирования сигналов тела подрывается здоровье, а боль ставится нестерпимой)... Они ждут «волшебного пинка» судьбы, чтобы, сжавшись, как пружина, оттолкнуться от дна. Такая стратегия ведет к истощению. «Нам всем стоит научиться (хотя, конечно, это непросто) иному стимулированию - мотивации «К», - говорит Ирина. - Это движение вперед через любопытство, любовь и расширение. Допустим, если с финансами у



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

вас все хорошо, можно спросить себя: «А как я могу еще больше увеличить доход, чтобы благодаря своим идеям и стараниям стать полезнее миру? Как мне масштабироваться?» А если в отношениях у вас сейчас идиллия, то ставьте себе задачу сделать связь еще глубже и теплее, чтобы обоим в паре было радостнее. Такая мотивация повышает вибрации человека: он становится гораздо менее зависимым от обстоятельств и формирует вокруг себя все новые и новые позитивные события».

Также важно прокачать навык формулировать намерения. Это не праздные мечты, лежа на диване, а желание, подкрепленное состоянием готовности действовать. Помните об универсальном законе: где внимание, там и энергия. Когда вы сознательно направляете намерение на решение проблемы, то энергия потечет туда, и вселенная сама подкинет вам нужные обстоятельства для того, чтобы все сложилось наилучшим образом. А вот если ваше внимание сосредотачивается на проблеме, то так вы ее будете только подпитывать. Допустим, если вы давно хотите уйти с надоевшей наемной работы и открыть свое дело, то стоит сконцентрироваться на проработке детального плана, визуализации вашей будущей жизни, где будет много творчества, свободы и счастья (чтобы это прямо вызывало мурашки на коже), а не «пережевывать» в голове мысли о том, как это опасно, и что в случае провала, возможно, станет нечем кормить семью.

Другой необходимый для трансформации реальности фактор — **ответственность**. Под ней, прежде всего, понимается способность выбирать свою реакцию здесь и сейчас и давать место другой реальности. Какой бы тяжелой ни казалась текущая ситуация, вы можете сказать самому себе: «Я выбираю оставить этот груз на обочине и дальше идти налегке! Не позволю своему прошлому определять мою настоящую!» **Внутри должно быть ощущение, что ты хозяин жизни, определяющий, страдать тебе или не страдать, оставаться в замкнутом круге привычных обстоятельств или идти в новое, и принимающий все возможные последствия своего выбора.**

А еще крайне важно **осознанно выбирать «фильтры восприятия»**, через которые вы пропускаете в себя окружающую действительность. Дело в том, что, по исследованиям ученых, каждую секунду в наши органы чувств

устремляются больше 10 миллионов битов информации. Сознательно мозг способен обработать из них лишь 40-50 битов. Остальное безжалостно отсекают те самые фильтры восприятия. А то, как они работают, очень сильно зависит от того, во что мы верим, во что вкладываем энергию. **Если вы убеждены, что мир жесток, мозг отфильтрует миллионы возможностей, существующих во вселенной, и оставит то, что подтверждает вашу боль. Если же вы верите в изобилие, он начнет выхватывать из этих миллионов битов именно те идеи и шансы, которые ведут вас к осуществлению мечты.**

ПРАКТИКА «ОСТАНОВКА КОНВЕЙЕРА СТРАДАНИЙ»

Несколько лет назад Ирина Соболева познакомилась с Методом Прямых Изменений (МПИ). Его автор — известный трансформационный тренер Ева Ефремова. С помощью метода, как утверждает, можно очень быстро найти корни проблем в жизни человека и убрать их (на это уходит буквально 1-2 сессии). Ирина поделилась с читателями «Альфа Жизни» одной из многочисленных практик, которыми оперирует МПИ. Ее смысл — подключение к ресурсу, помогающему психологически дистанцироваться от волнующей проблемы и принять решение начать жизнь по-новому.

1. Сядьте поудобнее (голова и плечи должны на что-то опираться) и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох-выдох и на следующем вдохе представьте, как теплая, поддерживающая энергия из центра Земли поднимается через ваши стопы, ноги, тело, позвоночник, голову и выходит через макушку. На выдохе отпускайте напряжение, выдыхайте всем телом (повторите 2-3 раза).

ИРИНА СОБОЛЕВА

Интегративный психолог
Практик Метода Прямых Изменений

Результативно и быстро помогаю тем, кто:

- устал жить через борьбу
- застрял в повторяющихся сценариях
- переживает кризис
- чувствует, что живет не «свою жизнь»
- хочет убрать глубинные причины своих проблем, вернуть опору и легкость

8-920-012-2205

T.ME/VMESTEVOZMOGNO

VK.RU/PSIHOLOG_IRINA_SOBOLEVA

2. Визуализируйте в полуметре над своей головой яркое, теплое солнце. Со вдохом эта энергия света входит в вас через макушку, наполняет тело (уже сверху вниз), очищая от всего лишнего. Затем сделайте выдох всем телом.

3. Почувствуйте свое личное солнышко в центре груди — свет вашей души, ваше творческое начало. На вдохе позвольте этому жемчужно-белому свету расширяться до каждой клетки вашего тела, а на выдохе — выйти за его пределы, соприкасаясь с миром.

4. Теперь вы находитесь в энергии сразу трех потоков, наполнены светом. Твердо проговорите про себя или вслух: «Я хозяйка (хозяин) своей жизни! Я творец своей реальности! Опыт мотивации себя через страдание в моей жизни завершен! Я выбираю двигаться вперед через любовь и расширение. Я останавливаю «производственную линию» страданий в своем теле и сознании».

5. Представьте конкретную ситуацию, которая вас тревожит. Посмотрите на нее не из точки боли, а из точки любви, принятия и любопытства. Спросите себя: «Как я могу решить это легко? Как это событие может послужить моему росту?». Увидьте эту новую картину как сцену из фильма.

6. В завершении — потянитесь, улыбнитесь, сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза, стараясь сохранить это внутреннее состояние света, легкости и спокойствия.

МАСТЕРСКАЯ КЕРАМИКИ СОВА

Приглашает прикоснуться к волшебству глины и создать авторское изделие своими руками. Создатель мастерской Анна Колесник поможет вам сотворить посуду, вазы, магниты и игрушки. Услуги мастерской:

- ✓ Мастер-классы (семейные и индивидуальные)
- ✓ Подарочные сертификаты
- ✓ Готовая керамика на заказ
- ✓ Выездные мастер-классы на праздник



ул. Ванеева, 13 t.me/AnnaSova23
+7 (905) 234 42 05 vk.com/sova23

«КОД УСПЕХА»

ЦИФРЫ, ПОКАЗЫВАЮЩИЕ, КАК ДОСТИЧЬ ИЗОБИЛИЯ И МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ



ЮЛИЯ МАНДР
Цифровой психолог,
астро-нумеролог

Можно сколь угодно скептически относиться к нумерологии, но есть реальные факты - тысячи историй людей, чья жизнь изменилась до неузнаваемости и чьи мечты начали осуществляться магическим образом после того, как они осознали значение цифр в своей дате рождения. Это неоднократно подтверждалось и в практике нашего эксперта Юлии Мандр - дипломированного цифрового психолога, астронумеролога, наставника в крупнейшей в России школе цифровой психологии «Исходный Код», а еще создателя бренда женской одежды и аксессуаров J.Mandr, наряды которого носят даже звезды эстрады. Специально для читателей «Alfa Жизни» Юлия приоткрыла, как функционирует одна из главных для человека цифровых комбинаций - «Код успеха». Зная входящие в его состав числа и суть энергий, которые ими олицетворяются, можно более осознанно идти по жизни, раскрывать сильные качества и минимизировать слабые, притягивать нужные события и людей, словно магнит, и, в итоге, достичь изобилия во всех сферах. В данной статье вы узнаете, как высчитать «Код успеха», какую энергию несут в себе некоторые цифры, и поймете на реальных примерах, как все это работает.

ЦИФРЫ = ЭНЕРГИЯ

«Почему цифры так важны? Они являются отображением универсальных законов вселенной, которые изучаются с древних времен (родоначальником нумерологии считается знаменитый Пифагор), - рассказывает Юлия. - Каждая цифра - это эквивалент энергии с определенными характеристиками. А энергией в нашем мире является буквально все - столы, деньги, человек, его мысли... В большинстве цифровых концепций выделяется 9 типов энергий, а кармическая нумерология (я ею также занимаюсь) говорит о 22 энергиях. Главные цифры для людей - те, что составляют их дату рождения. Данные энергии влияют на нас в течение всей жизни. Они определяют многие наши личностные качества, наше предназначение, особенности взаимодействия с окружающим миром. У любой энергии есть

положительные и отрицательные стороны. И основная задача человека (если он хочет реализовать себя, легко достигать целей, быть счастливым) - вывести свои энергии на плюсовые значения, постепенно раскрыть все их уровни».

Проиллюстрируем это на примере цифры «2». Если она есть в дате рождения (и тем более, если она является элементом «Кода жизни», о котором пойдет речь далее), то человеку очень важно следить за своим голосом, тем, как он коммуницирует с окружающими. «Если у «двоек» выработается привычка срываться на людей, агрессивировать, орать, или, наоборот, они постоянно молчат, не могут выразить мысли словами, «съедают» обиды, то, соответственно, энергия цифры «2» уйдет в большой минус, и их жизнь будет идти наперекосяк (множество проблем и с деньгами, и со здоровьем, и в отношениях), - говорит Юлия. - Кстати, яркий признак «проседания» второй энергии - постоянная ангина, осипшее горло... Но, как только человек переходит на дипломатию и доброжелательность, вместо агрессии, проявляется на публике, вместо просиживания в четырех стенах, его жизнь обычно резко меняется: случается то, о чем он раньше не мог даже мечтать. В моей практике масса таких примеров!»

ВЫЧИСЛЯЕМ «КОД УСПЕХА»

Комбинация цифр под названием «Код успеха» - это, по сути, ключ к изобилию для человека. Если вы его активируете (то есть запустите энергию всех цифр ключа), то, по словам Юлии Мандр, сможете достичь невероятных вершин в своей жизни, а все возникающие сложности будут решаться значительно легче и быстрее, чем было раньше. «Код» состоит из пяти цифр, заложенных в дату рождения. Благодаря информации ниже вы вычислите три из них, а про остальные можно прочесть в телеграм-канале Юлии (t.me/jmandr). И сразу совет: личный «Код успеха» стоит не только запомнить, но и всячески материально проявлять (допустим, поставить на заставку смартфона, распечатать и повесить на стену, заложить в названия своих проектов, включить в ценник на свои услуги и т.д.).

Итак, возьмем условную дату - например, 26.05.1995. Первая цифра кода - непосредственно день, когда вы родились. Если это двузначное число, то цифры нужно сложить, чтобы получилось однозначное. В данном случае $2+6=8$. Эта цифра всегда самая главная: с нее начинается активация «Кода успеха». Даже когда вы хорошо «прокачаете» другие энергии «кода», они не раскроются на максимум, если первая цифра будет в минусе: подлинного изобилия и реализации будет добиться сложно. Вторая цифра «Кода успеха» - месяц рождения. Здесь получается: $0+5=5$. Чтобы получить третью цифру, нужно сложить четыре элемента года рождения: $1+9+9+5=24$; $2+4=6$. Таким образом, получился код (точнее, его основная часть) «856». А СВОЮ комбинацию вы можете вычислить прямо сейчас. Кстати, если у вас в «коде» выйдет несколько одинаковых цифр, это означает, что данная энергия будет проявляться в вашей жизни в двойном размере: вы либо получите в 2 раза больше «плодов», либо испытаете в 2 раза больше страданий, если энергия не реализуется.

ЗНАЧЕНИЕ ЦИФР, И КАК С НИМИ РАБОТАТЬ

А теперь раскроем, что представляет собой энергия отдельных цифр. К сожалению, место в журнале не безгранично: мы сосредоточимся только на пяти из них. Но об остальных вы всегда можете узнать в том же телеграм-канале нашего эксперта. Основа личного «Кода успеха» Юлии Мандр - «721», поэтому начнем с цифр, входящих в него (их действие хорошо прослеживается на примерах из ее жизни).

«Семерку» называют энергией колесницы. Рожденным под ней личностям нужно, как колесу, постоянно двигаться. Самое важное в их жизни - динамика: множество разноплановых проектов, задач, переездов, людей, приключений. Если есть «движуха» - будут и удовлетворенность, и деньги. Носители этой энергии хуже остальных переносят монотонный труд и работу в наеме, потому что это всегда определенные границы: «семерки», как и «единицы» крайне не любят зажиматься в рамках.

Поэтому, если у вас есть «7» в «коде» и вы каждый день делаете одно и то же в своем офисе или за станком на заводе, ваша энергия будет «сливаться», а здоровье - подрываться. Чтобы внести разнообразие в свою деятельность, попробуйте хотя бы на своем нынешнем месте работы по-новому проявить себя (например, в общественно-культурной жизни коллектива).

Еще «7» (как и «9») - это духовное число. Психология, социальная работа, религиозные организации - благоприятные сферы для самореализации. Если человек будет отстраняться от помощи людям, то станет нервным, надменным, отталкивающим. **Другая крайность, куда могут уйти «семерки» - полное безразличие к материальному миру. Поэтому нужно постоянно «заземлять» себя конкретными жизнеспособными проектами. Спорт так же будет крайне полезен.**

Юлия Мандр является отличным примером того, как можно позитивно проявлять «седьмую» энергию. У нее целых две глобальные сферы деятельности - нумерология (как раз, связанная с помощью людям) и мода. В обеих она достигла незаурядных высот, масштабировалась за пределы Нижнего Новгорода. И они абсолютно не мешают друг другу. Помимо этого, у нее немало дополнительных проектов и хобби.

«2» - это энергия коммуникации, отношений, семьи. «Двойки» станут отличными спикерами, психологами, дипломатами, рг-менеджерами, менеджерами по продажам, журналистами. Они не лидеры, но идеально будут чувствовать себя в роли их помощников - тех, кто соединяет их с другими людьми. Одновременно с этим у них есть все, чтобы раскрыться в качестве родителей и хранителей семейного очага. Как говорилось выше, «двойкам» важно проявляться через речь. И здесь Юлия пошла еще дальше - стала заниматься вокалом и петь на сцене. Успех пришел почти сразу: ее уже специально приглашают на мероприятия, платят за выступления.

А это история одной из клиенток нашего эксперта, имевшей «двойку» в «Коде успеха». Женщина была бухгалтером, особо не любила свою работу, и оплата ее тоже не устраивала. Сама специфика деятельности подразумевала (преимущественно) молчание, а, как вы узнали выше, это сильно снижает уровень энергии. И вот, познакоившись со своей «цифровой картиной», она поняла, что нужно проявляться, говорить (хотя бы выступать на собраниях). Буквально через 1,5 недели после консультации с Юлией женщина радостно сообщила, что ее повысили - перевели на новую должность, подразумевавшую коммуникацию и управление коллективом. Сейчас это уже совсем другой человек, излучающий огромную энергию и продолжающий развиваться как личность и профессионал.

«1» считается энергией солнца. Это цифра лидеров, новаторов. Их предназначение - изобретать, управлять, вести за собой, делать большие проекты, строить бизнес, соревноваться за первые места, оказывать влияние на множество людей. Им противопоказано оставаться в тени, замыкаться на личном комфорте, заниматься слепым исполнением чужих предписаний, быть «серой мышкой». Если они предпочитают работать в найме, то это обязательно должны быть руководящие должности (хотя бы на уровне небольшой команды). Минусовая сторона «единиц» - надменность, эгоизм. Если они не научатся воспринимать остальных людей как равных себе, если не прекратят идти по головам, то в какой-то момент их, скорее всего, ждет жест-

кое падение, от которого будет сложно оправиться. Также им не рекомендуется заниматься проектами, основанными на копировании (в той или иной форме) чужих идей: важно вносить нечто новое, свое. И в целом в своей деятельности им важно ориентироваться на то, какую пользу они смогут принести миру, а также научиться делегировать, доверять другим (тогда начнется сильный рост во всем).

Далее рассмотрим еще несколько цифр. «5» - это энергия наставника. «Пятеркам» необходимо передавать свои знания, становиться причиной успеха как можно большего количества личностей. Именно «пятая» энергия больше, чем все остальные, отвечает за масштаб. И он приходит через взаимодействие с другими людьми.

В одиночку масштабности не достигнуть, поэтому стоит постоянно увеличивать количество разного рода коллабораций. Энергия благоволит организации крупных событий, созданию франшиз, продюсированию, наставничеству, всему, что связано со стратегическим мышлением, логистикой, разработкой методологий. Профессия учителя под нее тоже подходит, но важно стремиться выходить за узкие рамки школы или вуза: можно, к примеру, запустить онлайн-курсы и тем самым приносить пользу тысячам людей. В целом «Пятеркам» легко дается выстраивать сложные пути - как попасть из начальной точки (допустим, в реализации проекта) в конечную. **Им очень важно учиться планированию, тайм-менеджменту, потому что нагромождение дел, недоведение их до конца приводит к серьезному сливу энергии.** А вот успешное завершение начатого дает «пятеркам» массу эмоций и сил. Ну, и, конечно, эгоистичная жизнь только для себя не принесет им счастья.

«9» - это энергия мудрости, универсальности и отшельничества. Последнее больше относится к минусовой стороне, так как «девятки» часто тянут спрятаться, уйти из социума, стать «волком-одиночкой». Но изобилие в их жизнь приходит именно тогда, когда они, наоборот, проявляются, взаимодействуют с другими. Поэтому в идеале им нужно сочетать короткие периоды одиночества (они нужны для подзарядки) с активностью в социуме. А их заметный личностный рост часто происходит вместе с преодолением страхов.

«Девятки» обладают большим багажом знаний, нередко проявляют гениальность в той или иной форме. Они будут отличными учителями, духовными наставниками, целителями, аналитиками. А универсальность «девятой» энергии заключается в том, что в ней



в той или иной степени проявляются остальные энергии. То есть при желании «девятки» могут добиться успеха в любой области, от управления компанией до съемок в кино и шоу-бизнеса.

Кстати, про последнее у Юлии Мандр есть показательный кейс. Вообще в классической цифровой психологии за сцену и «звездность» больше всего «отвечают» энергии под цифрами «1», «3» и «7». А в кармической - еще целый ряд, в том числе цифра «17» (она так и называется - «Звезда»). И вот однажды к нашему эксперту пришла девушка, желавшая создать свой бренд одежды. Юлия сделала анализ и поняла, что на текущем этапе заниматься данной деятельностью ей будет сложно. Но «17-ая» энергия кричала о том, что ей нужно сиять на сцене. Поэтому Юлия пригласила девушку в качестве модели на фотосъемки и на подиумный показ. И там она произвела фурор! Ее стали засыпать предложениями дизайнеры и фотографы. Теперь она работает моделью, продает картины (открылся талант художника), и бренд одежды, в итоге, у нее тоже появился, ведь уровень энергетики стал совсем другим: начали раскрываться остальные составляющие «Кода успеха».

Точно так же «Код успеха» может активизироваться и в вашей повседневности. И это лишь маленькая часть того, что включает наука нумерология: с большим количеством цифровых данных можно составить о себе очень подробную и точную картину, помогающую ориентироваться в жизни.

КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ, ГАЛИЦКИЙ РАЙОН,
С. МИХАЙЛОВСКОЕ, УЛ. ЦЕНТРАЛЬНАЯ, 1А

Конферма
"Утро в деревне" - это:

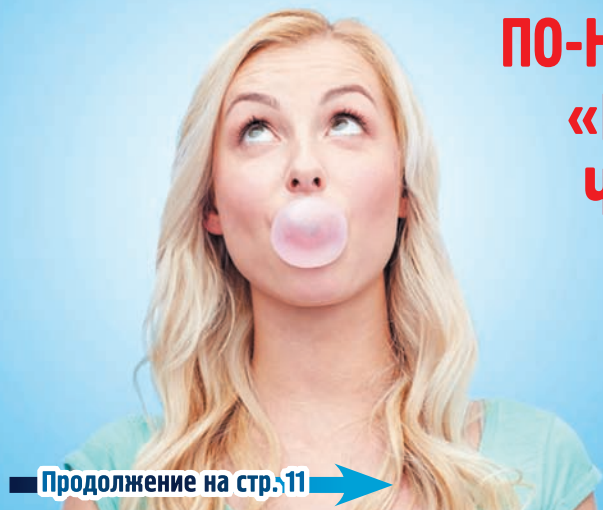
- Конные прогулки по проверенным лесным маршрутам
- Проживание в большом уютном доме с удобствами, деревенская баня
- Русская печь, домашняя еда, иногда - вкусные обеды с костра
- Тнацкий станок, домашнее хозяйство с козами и курами и другие активности, где вы почувствуете себя в роле фермеров

Реклама

VK.COM/UTROVDEREVNE 8-910-660-5416 UTROVDEREVNE.RU

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВАША ВТОРАЯ ПОЛОВИНА

ПО-НАСТОЯЩЕМУ «ВЗРОСЛЫМ» ЧЕЛОВЕКОМ?



АЛЕКСАНДРА
КРЕСТОВОЗДВИЖЕНСКАЯ
Психолог

Продолжение на стр. 11

Наверняка вы знаете женщин, которые любят делиться со своими подругами: «Мой муж - словно второй ребенок! Его постоянно приходится контролировать, подстраховывать. Ему даже сложно выбирать одежду в магазине без меня, не говоря уже о более сложных решениях!» А есть девушки, которые в отношениях занимают следующую позицию: «Не желаю ничего решать - просто хочу на ручки! Пусть мужчина регулирует все вопросы и обеспечивает мои прихоти!» Это два типичных примера детской, инфантильной позиции в отношениях, вынуждающей вторые половины брать на себя функции родителя, опекуна. Наш эксперт, психолог, игротерапевт, телесный терапевт Александра Крестовоздвиженская, убеждена, что подлинно гармоничные и перспективные отношения - это про партнерство двух равных, психологически взрослых людей, а не про союз «родителей» и детей». В последнем случае двум людям рано или поздно придется сделать выбор - переосмыслить отношения и вывести их на «взрослый уровень» или разойтись. Правда, партнерам часто не выгодно быть наравне со своими избранниками: они не дают им проявлять самостоятельность и ответственность из опасения потерять власть в отношениях.

С «ЖЕНОЙ-МАМОЙ» СЛОЖНО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛИДЕРОМ

«С точки зрения психологии, в каждом человеке в той или иной пропорции проявляются 3 состояния - ребенка, родителя и взрослого», - говорит Александра. - Первые два есть в нас изначально (детьми мы рождаемся, а со своих родных берем «слепок» родительских функций). А взрослую часть нужно выращивать! И это получается далеко не у всех: наше общество в целом сегодня крайне инфантильное. Развитие взрослой роли внутри человека - вообще одна из главных задач психотерапии. Взрослая позиция в отношениях - это про умение договариваться, признавать личные границы партнера, брать ответственность за проблемы и задачи, которые стоят перед парой. А если этого нет, то неизбежно будут

возникать конфликты, накапливаться обиды, что, в итоге, приведет к пополнению статистики разводов».

Одним из признаков детской позиции в отношениях является неспособность открыто озвучивать свои желания, обсуждать правила совместной жизни, которые устраивали бы обоих партнеров. А когда ожидания не проговариваются, это ведет к разочарованиям. Так, у многих мужчин есть патриархальные представления о том, что жена должна полностью взять на себя быт и воспитание детей, что по умолчанию к приходу мужа с работы должен быть накрыт стол и т.д. А женщине это может совсем не нравиться: у нее более современный взгляд на супружеские взаимоотношения. «Взрослые» люди в такой ситуации попытались бы договориться, найти компромисс, а незрелые будут конфликтовать, выплескивать негативные эмоции, заставлять делать что-то, вопреки воле другого.

Еще одно явное выражение детской позиции - нежелание брать на себя ответственность. Например, мужчина не проявляет инициативу в выборе места совместного отдыха, по крупной покупке для дома, по секциям для детей и т.д. «Возможно, все это выглядит как мелочи, но они накапливаются», - говорит Алексан-

дра. - Капля за каплей из семьи, где нет «взрослых», будет уходить теплота, взаимопонимание, даже удовольствие от интимной близости. Образ второй половины в глазах человека будет все меньше вызывать влечение и восхищение.

Если женщина начинает воспринимать мужа как слабого, ненадежного индивида, которому постоянно нужна помощь, это больше вызывает жалость к нему, чем желание».

В свою очередь, по словам нашего эксперта, многие мужчины, которые живут вместе с «женами-мамами», постоянно купаясь в изобилии заботы, в какой-то момент жизни наверняка захотят почувствовать себя главными, лидерами и будут неосознанно искать женщин, рядом с которыми они получают эти ощущения. Также и девушки, нашедшие себе «папиков», рано или поздно начнут вырываться из тех рамок, которые им обозначили: им надоест, что за них все время решают, ограничивают свободу. Все это, скорее всего, приведет к изменам и разрыву. «На длинной дистанции крепкими и счастливыми могут быть отношения только взрослых, осознанных людей», - уверена Александра.

ОДИН ДЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Тем, кто хочет проверить состояние «взрослой» части своей второй половины, Александра предлагает провести небольшой эксперимент. Ровно на сутки дайте возможность партнеру максимально проявить себя в роли ответственной и самостоятельной личности. Старайтесь в этот день не додумывать за человека, не брать на себя его эмоции, не спасать. Пусть он себя проявит, примет свои решения и увидит их последствия.

Например, женщина может сделать вид, что заболела, и дать понять, что сегодня не получится приготовить пищу и заниматься с детьми. Если «взрослая» часть у мужчины незрелая, то он будет паниковать, спрашивать, что ему делать, заставлять, несмотря ни на что, все равно приступить к «женским обязанностям». А, может, он, наоборот, неожиданно достойно себя проявит: найдет в интернете, какие средства из аптеки могут облегчить самочувствие, сам пойдет в магазин и выберет набор продуктов для приготовления ужина (или закажет для всех доставку), поиграет с детьми и т.д.

А мужчина, привыкший ежедневно исполнять прихоти «девушки-ребенка», может в качестве эксперимента сообщить ей, что у него большие проблемы с работой: в ближайшее время придется не только обойтись без подарков, ресторанов, развлечений, но и оплатить общесемейные расходы из накоплений девушки. Если ее реакция будет резко негативной, если она не захочет даже вникнуть в положение дел, то выводы здесь очевидны. Но есть вероятность, что леди поведет себя «по-взрослому» - предложит свои варианты решения финансовых сложностей, выразит заботу и понимание.

АЛЕКСАНДРА КРЕСТОВОЗДВИЖЕНСКАЯ

Психолог | Телесный Solwi-терапевт

«Помогу избавиться от панических атак, тревожности и депрессии, успешно решаю вопросы психосоматических заболеваний, лишнего веса, неуверенности в себе. Со мной вы начнете больше зарабатывать, улучшите отношения с близкими и с самим собой»

8 (930) 272-52-82
vk.com/white_tara



«КАЛИНА» - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО, ОТКРЫТОЕ ЛЮДЯМ

Около года назад в самом центре Нижнего (Почаинская, 17Ц) открылся психологический центр «Калина». В уютных кабинетах на двух этажах квалифицированные специалисты принимают людей, ищущих выход из сложных жизненных ситуаций. Также здесь на регулярной основе проходят групповые психологические мастерские, киновечера, обучение гештальт-терапии и многое другое. Создали «Калину» две подруги - психологи, гештальт-терапевты, супервизоры, тренеры, представители Московского Института Гештальт-Терапии и Консультирования (МИГ-ТиК) Светлана Яшина и Екатерина Чучко. Они рассказали «Алфа Жизни» об истории создания и особенностях своего детища.

Судьба двух девушек складывалась удивительно схожим образом. Они обе закончили экономфак ННГУ и некоторое время работали по профессии, далекой от сферы психологии. Но рождение детей побудило их пересмотреть свои взгляды на жизнь, на то, чем им реально хотелось бы заниматься. Светлана, к примеру, поняла, что ее больше влечет взаимодействие с людьми, и стала работать фотографом. А после рождения второго ребенка проснулся интерес к психологии (к тому же в тот период ей хотелось лучше разобраться в себе). Екатерина после декрета сразу ушла в психологию и соционику, принимала участие в благотворительных проектах, работала в центре с детьми с ОВЗ. Схожесть интересов сблизила девушек: они возобновили тесное общение спустя почти 10 лет после окончания вуза.

В один прекрасный день, взвесив все «за» и «против», Светлана решила пойти учиться в нижегородское представительство МИГТиК, а потом позвала туда и Екатерину. Это, по их словам, стало одним из лучших выборов в жизни. Теперь нижегородки сами являются представителями МИГТиК и уже помогают другим познавать мир гештальт-терапии.

«Чем нам понравился именно гештальт? Он уделяет много внимания чувствам человека, его взаимоотношениям с окружающими и самим собой, - делятся создательницы «Калины». - В школе эмоциональному интеллекту не учат. Многие люди вырастают до седины и так и не приходят к пониманию, кто они на самом деле, что они чувствуют, каковы их настоящие потребности. Гештальт-терапия дает возможность получить ответы на все эти вопросы. Она очень живая и предоставляет широкое поле для экспериментов. Терапевты всегда стараются давать клиентам открытую, человеческую обратную связь».

История «Калины» началась с того, что Светлана просто сняла один кабинет на Почаинской для консультирования. Потом в соседнее помещение переехала Екатерина. А, когда в июне 2025 года освободился еще один кабинет, это стало знаком, что нужно оформлять пространство в полноценный психологический центр. Название родилось, когда Екатерина пила чай и увидела на дне стакана ягодную косточку. «Нам хотелось взять небанальное для сферы психологии имя, наполненное энергией, - комментируют создательницы пространства. - В славянской культуре Калина использовалась в свадебных ритуалах, а еще символизировала переход из одного состояния в другое. На

наш взгляд, это отражает сам смысл психотерапевтической работы. Мы позиционируем «Калину» как максимально открытый центр, где постоянно кипит жизнь, проводятся различные мероприятия, как для специалистов, так и для обычных горожан. Одна из наших миссий - удовлетворить потребность людей, уставших от онлайн-форматов, на живое общение».

По словам Светланы и Екатерины, психологи, которые хотя бы раз снимали кабинеты в «Калине», как правило, остаются тут надолго, ведь работать здесь максимально удобно и комфортно. «Многим нравится, что мы находимся в исторической части Нижнего: люди делятся, что ощущают терапевтический эффект уже при входе на живописную территорию у здания, - говорит Светлана. - А как приятно после сеанса с психологом прогуляться по Рождественской или Нижне-Волжской набережной, переосмысливая полученные переживания и инсайты! И в самих кабинетах у нас есть все, что нужно для продуктивной работы, от мягких диванов и салфеток для слез до кухонной зоны с чаем и печеньками».

Конечно, в психологическом центре еще важнее, чем местоположение и атмосфера, профессионализм и человеческие качества специалистов. Екатерина и Светлана уделяют много времени самосовершенствованию, проходят различные обучения, участвуют в выездных конференциях и интегрируют новые техники в свою терапию. Они работают с огромным спектром проблем, от семейных взаимоотношений и финансовых проблем до тревожности, депрессии, панических атак. А еще девушки постоянно придумывают неординарные групповые мероприятия, где люди одновременно могут и получить пользу, и отдохнуть, и завести знакомства. Так, много теплых отзывов получила психологическая мастерская «Бабье лето». Участницы исследовали свое отношение к осени, плодovitости, образу «бабы». Встреча дала девушкам необходимый им ресурс. На арт-терапевтической практике «Герб семьи» гости анализировали свое место в семейной системе, искали точки опоры в своем роду. А на цикле мероприятий «Спираль жизни» участники погружались в различные периоды своей жизненной истории, изучали, какие потребности в определенном возрасте были закрыты, а какие нет, какие возможности для их реализации были тогда и какие есть сейчас. Периодически в «Калине» организуются психологические и трансформационные игры. Также здесь проводятся киновечера: на хорошем проекторе люди смотрят фильмы, а потом обсуждают их психологическую подоплеку. А еще в центре можно посетить мероприятия с приглашенными мастерами: Светлана и Екатерина всегда открыты к такого рода сотрудничеству.

12 сентября исполнится ровно год с момента официального открытия «Калины», и ее создательницы готовят к этой дате интересную программу. В этот день будет несколько психологических мастерских, лотерея с призами, праздничное чаепитие с вкусняшками. Приглашаются все желающие: вход свободный. Это будет отличная возможность поближе познакомиться с центром, ощутить его уютную атмосферу и узнать обо всех нюансах его работы.



Светлана Яшина и Екатерина Чучко



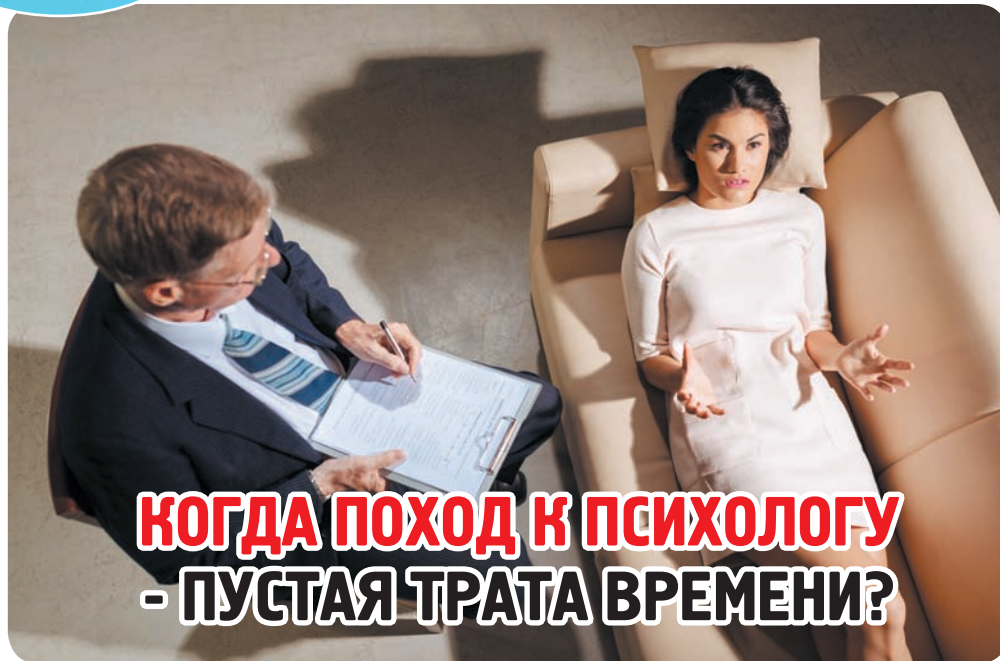
Один из кабинетов центра «Калина»



Ул. Почаинская, 17Ц
vk.com/kalinannpsy

На правах рекламы

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НИЖНИЙ НОВОГОРОД
КАЛИНА



КОГДА ПОХОД К ПСИХОЛОГУ - ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ?

Многие люди слишком буквально воспринимают популярное утверждение, что корни всех проблем в жизни человека (в том числе болезней) лежат в психологической плоскости, и обращаются к психологам по любому поводу. А реальность такова: даже если спусковым крючком развития физических и психических нарушений является какое-то стрессовое, травмирующее событие, с определенного момента (когда изменения в теле и психике становятся слишком большими) значение точки отсчета уходит на второй план. И в этом случае походы к психологу оказываются пустой тратой денег и времени (которое может измеряться годами). Вдобавок у многих появляется чувство вины, что ничего не получается.

В целом ряде ситуаций более эффективным будет обращение к иным методам и специалистам. Врач клинической и лабораторной диагностики, травмотерапевт, психолог-расстановщик Елена Вахнина рассказала «Альфа Жизни» о том, когда лучше обращаться к психологу, а когда - к психиатру (специалисту с медицинским образованием). Также она поделилась лайфхаками, как можно самостоятельно повысить уровень энергии, нормализовать сон и снизить тревогу.

По словам Елены, во многих случаях, прежде,

чем записываться к психологу, стоит пойти в специализированный центр - сделать анализ биохимических процессов в организме. Дело в том, что выработка гормонов, состояние органов и систем сильно влияют на настроение, эмоции, уровень энергии. А если продолжить линию дальше - на качество жизни в целом и на события, которые с нами происходят.

Возьмем, допустим, такой важный орган, как печень. «Если есть нарушения в работе печени (например, трудности с выводом желчи), человеку обычно сложно пребывать в умиротворенном состоянии», - объясняет эксперт.

- Для него характерно раздражение в отношении окружающих, скачки эмоций, тревога. Также избыток желчи ведет к интоксикации организма, плохому перевариванию пищи, усталости, сонливости, снижению работоспособности. Все это я знаю по себе: у меня в свое время диагностировали проблемы с печенью. Сначала я скептически относилась к взаимосвязи физических процессов в организме и душевного состояния. Но, избавившись от лишней желчи (в течение 3 месяцев), ощутила реальные изменения - стала гораздо энергичнее, спокойнее, увереннее, что отразилось на всех сферах моей жизни. А кто-то на моем месте пошел бы к психологу и получил бы, разве что, временное облегчение».

ЗОНЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПСИХОЛОГА И ПСИХИАТРА

Как определить, в каких случаях стоит идти к психологу, а в каких - к специалисту, обладающему знаниями в области медицины, биохимии и психиатрии? Одна из главных функций психолога - помогать человеку адаптироваться к различным изменениям (от возрастных кризисов до смены вида деятельности). Все, что касается отношений (в паре, с окружающими, со своими субличностями) - это точно к психологу, равно как и темы смысла жизни, целеполагания, выявления истинных потребностей, конфликта между «хочу» и «надо». **А нарушение сна, памяти, внимания, разного рода зависимости (от игровой до алкоголизма), анорексия, булимия, неврозы - больше в компетенции психиатра.** Шизофрения, деменция, эпилепсия, олигофрения - это уже 100%-ая психиатрия, так как здесь имеет место органическое поражение мозговой деятельности (физиологические нарушения, которые сложно повернуть вспять).

Если человек, которого вы хорошо знаете, начал вести себя очень странно (допустим, был добряком, а сейчас на ровном месте на всех огрызается), если без видимых причин прервал контакт с обществом (не отвечает на звонки и сообщения), то ему явно больше нужна медицинская помощь, чем психолог. Если же говорить о депрессии, то, по словам Елены, здесь есть варианты. Когда индивид переживает экзистенциальный кризис, потерю интереса к жизни, но это почти не отражается на его повседневной рутине (продолжает ходить на работу, заботиться о близких и т.д.), то тут может помочь психолог. А если депрессия переходит в действия, наносящие вред самому человеку и его окружению, то это к психиатру. «Есть, к примеру, немало людей, которые не могут подняться с постели (будучи совершенно дееспособными). Просто они потеряли смысл, ради которого стоит вставать (такому состоянию обычно предшествует накопившаяся хроническая усталость)», - говорит Елена. - Женщинам с детьми обычно проще, чем мужчинам: материнский инстинкт побуждает их что-то делать хотя бы ради ребенка. Но я лично видела и женщин, для которых даже дети не стимул: они поддерживают свою жизнедеятельность лишь благодаря небезразличным родственникам».

Главная миссия психиатра - стабилизация психологического состояния человека до более-

ЕЛЕНА ВАХНИНА

Врач, психолог-терапевт, расстановщик,
специалист метода
"Техника возврата управления" (ТВУ)

Техника Возврата Управления - это метод устранения внутренних ограничений, мешающих реализации потенциала человека (экологично и без откатов). Управление возвращается от защитных механизмов, созданных в прошлом, к личности (действующему сознанию). Техника помогает убрать внутренние блоки и ограничения, начать спокойно и легко реагировать на ситуации, которые ранее выводили из равновесия.

8-969-763-0457



ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВАША ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ПО-НАСТОЯЩЕМУ «ВЗРОСЛЫМ» ЧЕЛОВЕКОМ?

← Продолжение. Начало на стр. 8



И, кстати, когда человек обнажает свои слабости, уязвимости перед другим, то это часто даже сближает обоих партнеров!

Выводы из эксперимента могут быть не самыми приятными (но снимающими пелену с глаз). Например, женщина может обнаружить, что отношения в семье держатся больше не на близости, а на ее родительской роли («Я главная, я сильная, я опора»). И, по всей видимости, придется пересматривать границы, отпустить привычный контроль, учиться говорить напрямую. А, возможно, выяснится, что с партнером все нормально: это не он слабый и безвольный, а мы просто привыкли брать на себя лишнее (например, из-за присущего нам перфекционизма). И здесь следует разбираться уже в себе, в своих внутренних установках, в чем может помочь психолог.

В данной ситуации наш эксперт особенно рекомендует обратиться к специалисту, владеющему интегративным методом SOLWI (авторы Галина Федорова и Виктория Бажурина). Он, как раз, эффективно работает с желанием все контролировать, являющимся следствием травмирующего опыта из прошлого, утраты доверия к миру. SOLWI-терапия включает в себя техники ДПДГ, телесную и песочную терапию, метод восстановления эмоциональных связей и метод изменения пространственно-временного восприятия. Последние два особенно интересны. Благодаря первому можно переосмыслить образ внутреннего родителя (чтобы он стал любящим и поддерживающим). А второй помогает разорвать связь с травмой из детства, которую человек тащит с собой всюду в настоящем времени.

менее приемлемого уровня, а основной метод - подбор (после диагностики) фармакологических средств, влияющих на биохимию в организме. Функционально эти средства можно разделить на три большие группы - транквилизаторы (успокаивающие, снимающие тревожность), антидепрессанты (стабилизируют настроение, способствуют выработке гормонов радости) и ноотропы (нормализуют работу мозга, улучшают память, работоспособность). **Общий смысл - искусственное расслабление нервной системы, нормализация выработки гормонов, связанных со многими процессами в организме, в том числе с эмоциональным состоянием.**

И здесь мы подходим, пожалуй, к самому важному: чтобы в жизни человека произошли действительно серьезные изменения к лучшему, работа психиатра должна дополняться усилиями психолога! Когда индивид достигает состояния расслабления и ощущения безопасности, он максимально открыт выработке новых способов адаптации к внешнему миру (это зона ответственности психолога). Образно говоря, психолог помогает человеку найти дверь в «домике», куда он сам себя загнал, и снова начать взаимодействовать с окружающей средой. В некотором смысле, можно сказать, что на пути

изменений **психиатр отвечает за тактику (останавливает деструктивные процессы, формирует необходимую внутреннюю опору для дальнейшей трансформации), а психолог - за стратегию (переход на новый уровень жизни).** Без стабилизации биохимии в организме сеансы с психологом во многих случаях будут неэффективными. Но и работа исключительно с психиатром, по сути, тоже бессмысленна, так как без фармакологического стимулирования (имеющего, к тому же, побочные эффекты) человек снова и снова будет возвращаться к прежнему состоянию.

ВИТАМИНОМ «D» ПО ДЕПРЕССИИ

Елена подчеркивает, что каждый человек имеет возможность предпринять целый ряд самостоятельных действий для профилактики психических расстройств. Так, отличный психотерапевтический эффект имеют прогулки и физическая активность. **Благодаря движению вырабатывается дофамин, сжигается кортизол, внимание переключается с «переживания» текущих проблем в состояние «здесь и сейчас».** Чтобы большую часть времени чувствовать себя энергичным, следует соблюдать режим сна и питания (иначе будут сбои в выработке тех же гормонов). Для формирования

подходящего индивидуального рациона стоит обратиться к профессиональному диетологу.

Есть и конкретные продукты, оказывающие позитивное воздействие на психологическое состояние. Так, в гречке много магния, который способствует успокоению, расслаблению. Листья ромашки, мяты и мелиссы имеют схожий эффект: отвар из них полезно употреблять перед сном. Продукты с горечью способствуют выведению желчи из организма (Елена здесь особенно рекомендует такие травы, как бессмертник и тысячелистник). Простокваша и другие молочнокислые продукты способствуют улучшению настроения. А среди витаминов наиболее конструктивно влияют на психологическое состояние витамины группы «D». Их недостаток можно восполнить солнечными ваннами, пищей, содержащей белок, рыбьим жиром, ну, и, собственно, капсулами в баночках. «Помню, был случай, когда 5-летнему мальчику собрались прописывать антидепрессанты, - рассказывает Елена. - К счастью, у родителей хватило ума сдать анализы: выяснилось, что у ребенка критически низкий уровень витамина «D». Когда его повысили, симптомы депрессии прошли! Это очередной показательный пример, как тесно переплетены физиология и психология».

**Метро
Fitness**
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса
6600 руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал
(тренажеры на все группы мышц)

Персональные тренировки
(7 профессиональных тренеров)

Единая карта по всей России
(45 клубов)

Хаммам

260-1-555

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

Групповые занятия
(более 20 направлений)

Реклама

metrofitness.ru



КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ У ДЕТЕЙ (И НЕ ТОЛЬКО):

ОПАСНЫЙ ТРЕНД, КОТОРЫЙ НЕ СТОИТ ЗАПУСКАТЬ

Продолжение читайте на канале zen.yandex.ru/alfalifenn

В последние десятилетия в обиход прочно вошло понятие «клиповое мышление». Под ним подразумевается такое восприятие мира, когда человек видит события и явления не целостно (с причинно-следственными связями), а фрагментарно. Его сознание улавливает лишь самые яркие, выделяющиеся части общей картины вещей, а сам он не испытывает особого стремления постигнуть истину в полном объеме. И речь тут идет о взрослых людях, которые еще застали эпоху без соцсетей, когда было больше времени и возможностей приобрести опыт системного мышления, анализа. Что уж говорить о современных детях, у которых гаджеты в руках оказываются чуть ли не с самого рождения. К каким последствиям может привести клиповое восприятие действительности, и как родителям пробудить в детях потребность анализировать то, что они видят и слышат? Об этом мы поговорили с психологом, специалистом по детско-родительским отношениям общественной организации «Семейный центр «ЛАДА» Ириной Реутой.

«Скорость современной жизни, объем информации, атакующей каждого человека, необходимость решать множество задач одновременно объективно влияют на наше поведение и восприятие мира. Мы часто не можем сосредоточиться на чем-то одном, перескакиваем с задачи на задачу, и наша повседневность часто похожа на экран компьютера с десятками открытых папок, - говорит Ирина. - А у детей, постоянно сидящих в гаджетах, все это проявляется еще сильнее. Главное значение для них играют эмоциональность, яркость образов в общем информационном потоке, их постоянная смена. Еще им очень сложно долго делать одно дело, особенно если оно монотонное, и они часто скучают, глядя на реальность, в которой не все так быстро, ярко и разнообразно, как в сети. В результате, у них формируется особый тип мышления, отношений, чувств, общения (больше виртуального, нежели живого), для которого характерно быстрое пресыщение, частое разочарование, зависимость от эмоциональных стимулов, погоня за новыми впечатлениями».

Опасных последствий клипового мышления достаточно много. Когда плохо развито критическое отношение к происходящему вокруг, то любые, в том числе самые деструктивные, дикие, нелепые, идеи могут легко укорениться в сознании. Типичный пример - популярные шоу на видеохостингах, где подростки и гости постарше калечат себя, делают крайне неэстетичные вещи ради минутной славы и денег, не думая о последствиях длиной в годы. Из той же серии феномен стабильного увеличения количества людей, уверенных, что Земля плоская (просто посмотрелись блогеров, вольно интерпретирующих и склеивающих различные факты). Сегодня немало подобных абсурдных тезисов в разных сферах жизни приобретают популярность и воспринимаются как истина. Это все следствие деградации критического мышления: если оно не развито, то у человека в голове переплетаются добро со злом, истина с ложью, нужное с навязываемым.

Многие тренеры личностного роста, психологи, книги советуют людям не держать такую эмоцию, как гнев, в себе. Его нужно периодически выплескивать (конечно, экологично, безопасно для окружающих), иначе будут сильные негативные последствия для психики и здоровья. Согласно данной концепции, накапливающиеся годами напряжение способно неожиданно, словно лава из вулкана, вырваться наружу: человек, например, может нанести необратимые физические увечья тому, кто воспринимается им как обидчик. Но целый ряд экспериментальных исследований и знания о механизмах психики, описываемых в когнитивно-поведенческой терапии, говорят о том, что подход с высвобождением гнева не работает. Наоборот, он стимулирует формирование привычки вступать в регулярные конфликты с людьми, даже если ситуация не стоит выеденного яйца. Почему так происходит? И какова альтернатива выражению гнева, когда кажется, что с вами поступают несправедливо? Постараюсь раскрыть в данной статье.

Представление о том, что гнев не нужно держать в себе, долгое время поддерживалось психодинамической теорией катарсиса, часто встречаемой в психоанализе, психодраме, телесно-ориентированной терапии. Под катарсисом понимается процесс высвобождения психической энергии человека, эмоциональной разрядки, способствующей уменьшению или снятию тревоги, конфликта, фрустрации. Сам Зигмунд Фрейд предполагал, что гнев накапливается внутри человека, подобно гидравлическому давлению в замкнутой среде, пока оно каким-либо образом не высвобождается. И, если люди не дают ему выход, это, в итоге, приведет к взрыву агрессивной ярости. В данной теории есть определенная логика. Все мы замечали, что эмоциональное напряжение часто снижается, когда воплощается в определенных действиях. Но стоит ли воспринимать это как единственно правильный способ избавления от дискомфортных эмоций, в том числе гнева? Здесь есть обратная сторона, которую часто замалчивают.

В 1973 году известный психолог Альберт Бандура подверг сомнению популярную психологическую концепцию и даже призвал запретить использование подхода с выплеском эмоций в терапии. Его исследования и последующие эксперименты обнаружили, что теория катарсиса работает далеко не всегда. Более того, эксперты пришли к выводу, что «безопасное» выражение гнева - это... тренировка агрессивного поведения! Оно стимулирует возникновение (снова и снова) агрессивных мыслей, чувств и реакций. Особенно это проявляется, когда люди во время «терапевтического» выражения агрессии думают об источнике своего гнева. А ведь многие психологи сегодня так и говорят клиентам: «Бей подушку, представляя лицо обидчика! Кричи! Ругайся!»

Американский психолог Леонард Берковиц, уделявший особое внимание исследованию проблем человеческой агрессивности, в 1993 году сформулировал когнитивную теорию неоассоциации, согласно которой события, вызывающие отвращение, приводят к активации цепочки когнитивных и физиологических процессов (мысли, воспоминания, выразительные двигательные реакции). Все они, так или иначе, связаны либо с борьбой, либо с бегством. Ассоциации с борьбой вызывают чувство гнева, а ассоциации с бегством - чувство страха. То, как именно это проявится затем в поведении, зависит от совокупности личностных и внешних факторов. Теория Берковица говорит о том, что любой процесс, усиливающий негативное настроение (например, размышления), провоцирует развитие агрессивных паттернов поведения. Поэтому лучшее, что можно сделать, чтобы уменьшить гнев - отвлечь свое внимание от источника раздражения, переключиться на что-то другое.

Большинство людей видит реальность не объективно, а через призму определенных паттернов. Вот и привычка выражать гнев со временем превращается в автоматизм - неосознаваемую реакцию на определенные события. Она усугубляется склонностью навешивать ярлыки на людей, преувеличивать опасности, которые несут те или иные ситуации, что является благодатной почвой для развития тревожных расстройств (все это подробно описано в теории когнитивно-поведенческой терапии). В итоге, вместо осознанного выбора, как действовать



Реклама



КАК ЛЮДИ ВЗРАЩИВАЮТ В СЕБЕ АГРЕССИЮ?



**РОМАН
ТАРАКАНОВ**
Клинический психолог,
КПТ- и АСТ-терапевт

(В ТОМ ЧИСЛЕ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛогов)

в определенной стрессовой ситуации, человек на автомате выдает агрессию, что, как правило, приводит к негативному сценарию событий. А пострадать при этом могут люди, не имеющие никакого отношения к истинным причинам, вызывающим гнев. **Провоцирует развитие привычки и то, что возбужденно-гневное состояние способно вселять в нас оптимизм и дерзость, ошибочное ощущение вседозволенности, безнаказанности и собственной исключительности.** Например, есть люди, любящие «подрезать» водителей, вызывающих гнев своими «неправильными» действиями. Такая привычка только повышает вероятность аварий и риск столкновения с личностями, готовыми дать непропорциональный отпор.

Леонард Берковиц и его коллеги провели множество экспериментов, доказывающих, что даже простой контакт с информацией (предметами, людьми, мыслями в голове), ассоциирующейся с насилием, увеличивает агрессивность. Один из них, с участием 600 человек, был проведен в 2002 году. Участники, писавшие эссе, провоцировались на возмущение - критикой их работы со стороны вымышленного человека. Все они были разделены на 3 группы. Первые били боксерскую грушу, думая о своем обидчике. Вторые делали то же самое, не держа его уме, а сосредоточившись на самом процессе и желании подавить злость. Третья контрольная группа ничего не делала: у людей была возможность отвлечься от данной ситуации. В итоге, наибольшую злость внутри после эксперимента продолжали чувствовать представители первой группы, а наименьшую - те, кто переключил внимание. Вывод очевиден: «экологичный» выплеск эмоций с мыслями о своем обидчике не является удачным вариантом для снижения внутреннего напряжения.

Какой может быть здоровая альтернатива выражению гнева? Конечно, изменение образа мыслей - не самая простая задача. Но есть неплохие способы, помогающие расслабиться в моменте, снизить остроту реакции. Прежде всего, это нужно для того, чтобы взять паузу, успеть оценить возможные негативные последствия предполагаемых слов и действий, подумать над иными способами решения проблемы. Гнев - это

аффективная реакция. Необходимо снизить его интенсивность до оптимально уровня, из которого можно контролировать поведение и принимать взвешенные решения. Так у вас появится возможность сделать осознанный выбор - жестко отстоять свои границы (возможно, проявить ту же агрессию, но уже осмысленно), либо пойти на компромисс, сгладить ситуацию или просто переключить внимание с нее.

На мой взгляд, самое главное - вызвать реакцию релаксации. Она, кстати, так же естественна, как и реакции борьбы и бегства. Для этого, к примеру, стоит научиться осознанному расслаблению своих мышц. Сделайте следующее: в момент гнева обратите внимание, как именно ваше тело реагирует, отследите зоны, которые наиболее напрягаются, спазмируются. Далее начинайте максимально напрягать эти участки тела на вдохе и полностью расслаблять на выдохе. Запомните это состояние покоя и старайтесь вызывать его по памяти во время возникновения стрессовых ситуаций.

Также хорошо тренирует реакцию релаксации диафрагмальное дыхание (животом): дышите ритмично - делайте вдох короче выдоха. Еще полезно проговаривать про себя успокаивающие слова, например: «Я сейчас чувствую гнев, и это нормально. Я могу быть с этими чувствами, и тут нет ничего страшного.

Чувства пройдут...» **Есть много различных техник осознанности, возвращающих из аффекта в реальность текущего момента.** К примеру, общаясь с человеком, вызывающим агрессию, пробуйте смотреть на него (на его волосы, одежду, голос, дей-

ствия) как нейтральный наблюдатель, отказываясь от интерпретаций и оценок. Упражнение основано на законах работы внимания и мышления, а также когнитивной модели, согласно которой, наши эмоции - результат оценочных мыслей. Меняя оценки на описание, мы уже не испытываем таких сильных эмоций.

Развивайте навык наблюдать за внешними событиями с помощью пяти чувств, а также называть (озвучивать) свои мысли и намерения. В этом помогает множество практик осознанности и медитаций. **Занимайтесь йогой и другими похожими дисциплинами, ведь физическая активность, помимо всего прочего, дает сигнал мозгу о том, что у вас получилось избежать опасности (или победить ее).** Отдельно рекомендую периодически вызывать в своем организме так называемую реакцию ныряльщика: помещайте лицо в холодную воду, задерживая дыхание. Это замедляет сердечный ритм и кровоток. Организм сознательно экономит кислород, перенаправляя его к самым важным органам — мозгу и сердцу, из-за чего все остальные процессы снижают свою активность. Холод раздражает рецепторы, активирующие парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление. Альтернативой холодной воды может быть просто прохладный предмет, приложенный к глазам и скулам.

Роман Тараканов

Аккредитованный клинический психолог,
член Ассоциации когнитивно-бихевиоральных терапевтов

НАПРАВЛЕНИЯ - СВТ (когнитивно-поведенческая терапия), АСТ (терапия принятия и ответственности), МВСТ (когнитивная терапия на основе осознанности)

- Работаю с запросами как неклинического, так и клинического спектра
- Помогаю в преодолении сложных жизненных ситуаций, решении личных, профессиональных, коммуникативных проблем, вопросов, связанных со отношениями в паре, преодолении тревожных, депрессивных состояний и т.д.
- Принимаю в клинике "Доктор Фрейд", веду частную практику



Реклама



[VK.COM/ID5745788](https://vk.com/id5745788)



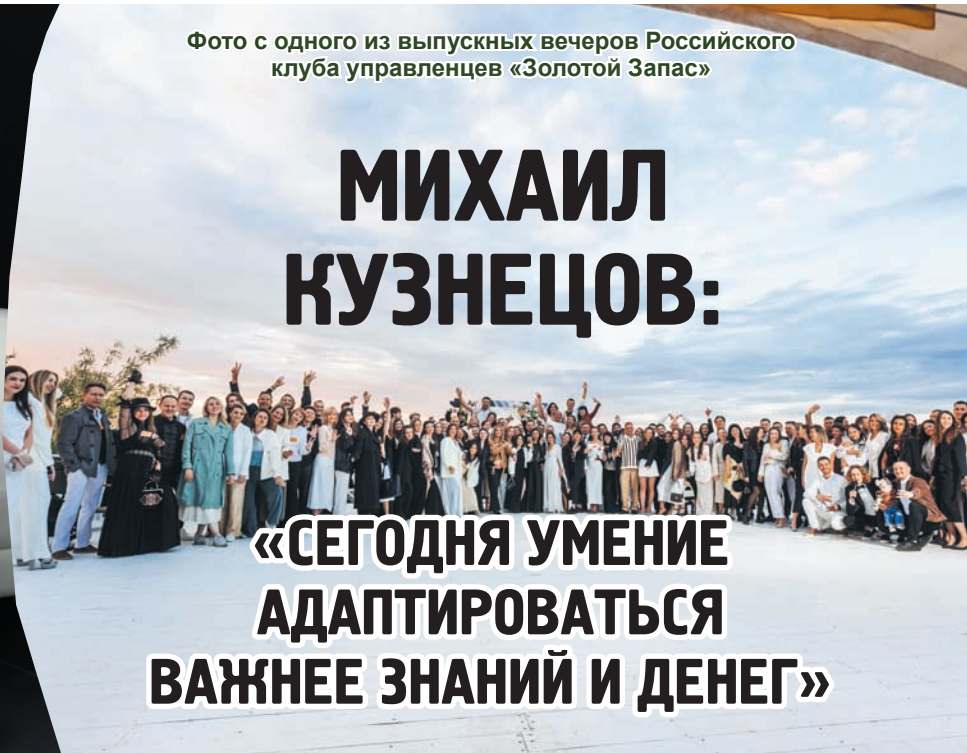
8-908-168-9348 (MAX)



Фото с одного из выпускных вечеров Российского клуба управленцев «Золотой Запас»

МИХАИЛ КУЗНЕЦОВ:

«СЕГОДНЯ УМЕНИЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ ВАЖНЕЕ ЗНАНИЙ И ДЕНЕГ»



20 мая на площадке «Промис Холл» состоялся юбилейный вечер Российского клуба управленцев «Золотой Запас». В 2026 году клубу исполнилось 15 лет. С 2011 года программу «Запаса» освоили почти 1200 человек - как нижегородцев, так и представителей других городов и стран (Франции, Испании, ОАЭ, Турции, США...). Событие собрало несколько сотен гостей и было объединено с традиционным ежегодным выпускным. У новоиспеченных обладателей дипломов была уникальная возможность пообщаться с выпускниками «ЗЗ» разных лет, а заодно поучаствовать в различных мастер-классах и активностях, насладиться шоу-программой, просто потанцевать в компании близких по ценностям людей.

А накануне «Альфа Жизнь» встретила с основателем «Золотого Запаса», владельцем целого ряда успешных бизнесов, советником главы города, писателем Михаилом Кузнецовым. Как изменились среднестатистические участники «Запаса» за 15 лет? Какие проекты выходцев из клуба известны далеко за пределами Нижнего Новгорода? Почему умение адаптироваться сегодня намного важнее знаний? Как могут радикально

измениться товарно-денежные отношения в ближайшие годы? Какие недавние открытия об устройстве мира и человека нас ждут? Об этом и многом другом читайте в данном интервью.

ПЛОЩАДКА, ВЫПУСКАЮЩАЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ

- Михаил, что подтолкнуло вас на создание в 2011 году проекта «Золотой Запас»?

- В конце нулевых мои бизнесы нуждались в хорошо подготовленных кадрах в связи с тем, что рынок стремительно расширялся. Но оказалось, что, по сути, в России нигде не готовили профессиональных управленцев. Лучшие выпускники лучших вузов страны не соответствовали критериям современного бизнеса, не были способны эффективно решать необходимые задачи. И основной мотив запуска «ЗЗ» был вполне рациональным - создание системы подготовки управленцев высшего уровня для бизнеса (в том числе, моего собственного и моих клиентов) и политики. Практически с нуля я создал методологию, ставшую основной программы «Золотого Запаса», помогающей получать такие навыки управления, до которых люди обычно доходят к 50 годам (а в этом возрасте у человека уже нет прежней энергии). Очень

важно было ускорить данный процесс - чтобы молодые люди получили по-настоящему ценные навыки, позволяющие добиться большого успеха в жизни и принести пользу социуму в целом. Главное отличие «Золотого Запаса» от стандартного образования в том, что в школах и вузах дают знания, а мы - навыки, позволяющие давать четкую диагностику текущим бизнес-процессам и использовать инструментарий для их улучшения. Неудивительно, что почти все выпускники «Запаса» крайне востребованы и успешны в разных областях деятельности. Мы показываем людям, как измеряемо управлять не только бизнесом и финансами, но также своим настроением, счастьем, и стремимся создать критическую массу осознанных личностей, благодаря которым реальность будет трансформироваться в лучшую сторону.

- Сегодня «Золотой Запас» - это именно то, что вы представляли 15 лет назад?

- Да, воплотилось то, что было у меня в голове еще за год до набора первого потока. Мне хотелось создать площадку, которая выпускает по-настоящему ВЗРОСЛЫХ людей, способных взять всю полноту ответственности за свою жизнь и осознанно ее строить (в том числе формировать свое окружение). Чем больше таких



личностей в обществе, тем более гармонично оно развивается. К сожалению, большинство людей до старости остаются инфантильными, обвиняют во всех своих проблемах обстоятельства, внешние факторы, чужие решения. Мы же даем инструменты, помогающие всецело управлять своими деловыми успехами, здоровьем, отношениями и непрерывно развиваться.

- Само слово «запас» когда-то подразумевало, что проект растит смену действующим управленцам, лидерам города. Можно ли говорить о том, что ваши выпускники уже стали теми самими лидерами?

- Да, проект запускался при поддержке администрации города, и немало наших представителей пошло в правительственные структуры. Но потом энтузиазм у большинства из них пропал, так как система оказалась очень неповоротливой и во многом ограничивающей, да и заработки там не высоки. И тем не менее, наши выпускники активно изменяют среду вокруг себя, становятся лидерами в своих нишах, совершают много хороших дел и подают пример остальным.

- Чем сегодняшние участники «Запаса» отличаются от тех, кто проходил программу 15 лет назад?

- Раньше «Запас» был более молодёжным. Мы старались не брать людей старше 30-ти лет, так как считалось, что с определенного возраста мышление становится косным, и человеку сложно меняться. А потом мы увидели, что и люди более старшего возраста сегодня готовы активно работать над собой, стремятся многого достичь, открыты новому. И теперь к нам в основном приходят зрелые, состоявшиеся мужчины и женщины. Их основные запросы - расширение, переход на новый уровень, ускорение личностного роста. А вообще, чем старше человек становится, тем больше он накапливает инструментал, позволяющий успешно управлять всеми сферами. И в «Золотом Запасе» мы, как раз, даем те самые алгоритмы и правильное мировоззрение, чтобы продолжать развиваться до конца жизни.

СЛОЖНО ЖИВЕТ НАМНОГО ДОЛЬШЕ

- Есть люди, которым кажется, что у них все хорошо: они построили отношения, нет проблем с финансами, много интересных занятий, путешествий и т.д. Нужно ли им учиться управлять своей жизнью?

- Начну с того, что все в нашей вселенной вышло из хаоса: это естественное состояние бытия. Любая система (будь то тело человека, бизнес, семья, государство...) будет разрушаться, если

его не заниматься. Банальный пример - замок из песка, который построили дети на пляже. Чтобы его разрушить, не нужно прикладывать специальных усилий: через некоторое время он сам исчезнет. Но, если систему усложнить (смочить песок водой, огородить от случайных прохожих, поставить охрану), то замок сможет продержаться довольно долго. То же самое прослеживается во всех структурах. Поэтому задача человека - постоянно усложнять, улучшать алгоритмы системы, которые для него важны, от бизнеса до отношений. Слишком простые системы, пущенные на самотек, быстро рушатся.

Неудивительно, например, что сегодня в России на 10 браков приходится по 7 разводов. И далеко не факт, что оставшиеся три пары живут счастливо: многие превращаются просто в соседей по быту. Кстати, сейчас мы с супругой, как раз, работаем над книгой «Лад в семье», где учим создавать из отношений самоулучшающуюся систему.

Вообще все в этом мире имеет свой жизненный цикл (от возникновения до разрушения). Если вы хотите, чтобы ваш проект, ваши отношения продержались как можно дольше, нужно уметь вовремя диагностировать проблемы и регулярно обновляться. В целом умение адаптироваться намного важнее знаний и ресурсов. Раньше одна технология была актуальна в течение жизни нескольких поколений, и, скажем, внук, обучившийся кузнечному делу у деда, мог зарабатывать на этом до самой смерти. А нынче за одну человеческую жизнь происходит смена множества технологий. И, соответственно, нужен абсолютно иной подход в обучении, воспитании людей, по сравнению со всей предыдущей эпохой. Мы в «Золотом Запасе», как раз, делаем акцент на тренировку умения адаптироваться под современные реалии. И, если бы меня спросили, почему именно в 2026 году стоит идти в «ЗЗ», я бы ответил так: в предыдущие годы к нам шли, чтобы быстро добиться успеха, разбогатеть, завести полезные знакомства, узнать работающие алгоритмы. А сегодня, помимо этого, на первый план выходит приобретение навыков по адаптации к сегодняшним, очень тревожным и жестким временам. Выживут не самые знающие, богатые и крупные, а самые адаптивные.

- Наглядной иллюстрацией сказанного выше является то, что сегодня закрывается множество бизнесов, успешно работавших десятилетиями...

- Да, сейчас в России традиционному бизнесу становится крайне сложно зарабатывать. Я консультирую предприятия больше 20 лет и

хорошо знаю: даже если все процессы хорошо отлажены, компания работает эффективно и ведет бизнес честно, платит все налоги, то годовая чистая прибыль в 5% - это сегодня чуть ли не предел мечтаний. И при этом нужно решать множество различных проблем, разбираться с форс-мажорами, проверками, изменениями в законодательстве. Неудивительно, что многие предприниматели продают свои любимые проекты, создававшиеся с нуля, а деньги кладут в банк под 13% годовых. Получается, что ничего не делать и получать пассивный доход в 3 раза выгоднее, чем заниматься бизнесом. Вопрос: кому это выгодно?

Но я рекомендую искать более интересные форматы пассивного дохода, чем банковские вклады (хотя бы потому, что формально по российскому законодательству деньги, отданные банку, уже не являются твоей собственностью). Хороший вариант (если выбрать грамотную стратегию, вовремя проводить амортизацию) - сдача оборудования в аренду (от машин до техники для ремонта). А еще мой прогноз - нужно готовиться к появлению системы токенов, радикально меняющей товарно-денежные отношения. Токены - это виртуальная валюта, на которую любая домохозяйка сможет купить себе часть чего-то большого, от логистического центра до загородного комплекса (и получать с этого доход). Во многом токены будут напоминать акции, только приобретать и пользоваться ими будет намного удобнее и быстрее. Допустим, 10 разных людей (возможно, даже не знакомых друг с другом) покупают на токены дачу, распределяют между собой время ее использования и плату за ЖКХ. И далее каждый решает, будет ли он там просто отдыхать или сдавать кому-то в аренду. Такой формат и сегодня возможен, но есть множество препятствий, нюансов: с появлением токенов все упростится.

«ТЫ ИЗ «ЗАПАСА»? ПОДПИСЫВАЕМ ДОГОВОР!»

- Что нового появилось в программе «Запаса» в последние годы? И в целом, на что сегодня делается больший акцент?

- Программа переосмысливается каждый год. Остается самое фундаментальное и добавляется то, что соответствует требованиям времени. Например, 3 года назад мы включили в программу ряд встреч по искусственному интеллекту. Расширяется количество проектов формата нетворкинга: все-таки полезные связи, окружение, способствующее личностному развитию - это одна из главных причин, по которым люди приходят в «ЗЗ».



На нетворкинг-событиях можно получить ценные советы от тех, кто добился значительного успеха в своих нишах, найти бизнес-партнеров и инвесторов (в рамках «Запаса» функционирует инвест-клуб). Внутри проекта сформировались и развиваются различные сообщества по интересам, а в основном чате «33» люди информируют друг друга о значимых событиях и помогают решать различные вопросы, от аренды помещения до поиска квалифицированного врача. Сам факт участия в «Запасе» нередко является решающим в построении партнерских отношений, ведь он свидетельствует, что люди имеют схожую систему ценностей, могут говорить на одном языке. Помню, был случай, что человек в течение двух месяцев не мог достичь договоренностей с одним инвестором. А потом они оба случайно узнали, что проходили программу «Золотого Запаса» в разные годы. В итоге, договор был подписан в тот же день! Увеличивается и количество ежегодных мероприятий «33». Например, в июне мы устраиваем традиционный выезд-фестиваль на природе. В этом году он прошел в индийской тематике под названием «Золотая лихорадка».

- Еще не так давно запустился «Золотой Запас» для детей...

- Это онлайн-проект «Луч» («Лучшее человечество»), очень востребованный у родителей, знающих, что самое ценное наследие - полезные навыки по управлению своей жизнью - нужно прививать с детства. Мы хотим реализовать амбициозную цель - создать лучшую систему воспитания детей от 6 до 12 лет. «Луч» - это 32 недели, 32 занятия, 32 полезные привычки. Развивающие видео снимаются с участием профессиональных актеров, а дети воспринимают все как игру, зарабатывая баллы. Родители, конечно, тоже включаются в процесс, помогают выполнять задания. В течение 32 недель у детей формируются новые нейронные связи, привычки (делать ежедневную зарядку, составлять расписание дел, создавать позитивную настройку на день и т.д.). Один из главных навыков, который приобретают ребята - самодисциплина: ее крайне не хватает современным детям. Ну, и пресловутая зависимость от соцсетей также уменьшается: они учатся пользоваться ими в строго отведенное время.

- О незаурядных достижениях выпускников «Золотого Запаса» мы писали уже не раз.

Но будет не лишним снова привести яркие примеры.

- Среди успешных бизнесов, которые создали наши выпускники, две самые известные нижегородские службы доставки пиццы, сеть кофеен Сладкий Горький, стоматологическая клиника Студия улыбки Анны Гордеевой, целый ряд международных компаний, в том числе занимающих первые места в своих нишах. Перечислять, конечно, можно очень долго. Доказательством того, что «Запас» многогранно развивает человека, являются победы целого ряда наших выпускниц в конкурсах красоты. Многих выпускников мы приглашаем в качестве спикеров в рамках основной программы «33»: они делятся своим опытом и актуальными знаниями с новоиспеченными участниками клуба. Среди них, к примеру, Вячеслав Алипов - ведущий представитель компании OZON в Нижегородской области. А в следующем году рассказывать про искусственный интеллект будет наш выпускник, основавший в Нью-Йорке крупную IT-компанию, сотрудничающую с такими брендами, как Pepsi и Louis Vuitton. И в целом мы стараемся приглашать в качестве тренеров незаурядных личностей: например, тему управления персоналом у нас раскрывают одни из лучших HR-директоров в России, а тему финансов - советник, консультирующий лиц из списка FORBES России.

«НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» VS ТРАНСГУМАНИЗМ

- Можно ли назвать «Золотой Запас» главным делом вашей жизни?

- Скорее, это одна из основных форм реализации моего предназначения, наряду с благотворительным фондом «Нижегородский», написанием книг, общественной деятельностью... Мне хочется донести до как можно большего количества людей такую модель, которую мы в «Запасе» называем «новый образ жизни». Сегодня существует 2 сценария дальнейшего развития человечества (если отбросить самые деструктивные). Первый - это трансгуманизм, особенно продвигаемый в западной культуре. Он подразумевает, что научно-технический прогресс - это абсолютное добро, а все, что ему мешает - зло (например, личные границы людей, нравственные ценности, духовность). Второй вектор - построение общества на основе развития гуманизма, духовности, межличностного

взаимодействия, когнитивных способностей и усердного саморазвития, труда. Многие, что в трансгуманистическом подходе считается нормальным (вроде клонирования людей), в таком социуме будет восприниматься как нечто неприемлемое. Надеюсь, в том числе благодаря «Запасу» и другим проектам, значительная часть людей выберет и будет отстаивать второй путь.

- К вам наверняка периодически приходят новые инсайты об устройстве мира и человека, о том, как управлять этой жизнью. Поделитесь какими-то свежими личными открытиями!

- Например, я осознал, что истинная внутренняя гармония приходит тогда, когда у человека получается совмещать достижение больших целей на благо мира и умение проживать тихое человеческое счастье (получать удовольствие от утреннего кофе, созерцания природы, общения с близкими, секса и т.д.). Но полное сосредоточение на личном комфорте - губительно, в том числе потому, что слишком простые системы со временем рушатся. Нужно обязательно идти в социум, в своего рода напряжение, избыточное для эго.

А если говорить о прикладных открытиях, то сегодня я работаю над концепцией универсальных алгоритмов (REC - Radix evolutionis codice), которая в будущем, вероятно, войдет в программу «Запаса». Смысл в том, что во вселенной существует 13 универсальных алгоритмов, которые проявляются буквально во всем - от биологии и бизнеса до циклов жизни цивилизаций. Среди них, к примеру, бинарность («плюс» и «минус», «инь» и «ян»...) и 4 фазы развития (от зимы до осени, от рождения до умирания)... Когда человек разберется, как работают эти алгоритмы, сможет их замечать во всем происходящем вокруг, то у него появится больше возможностей для эффективного и осознанного управления своей жизнью, оперативного реагирования на различные вызовы. А любые проблемы и страдания - это, по сути, следствие сбоев в одном или нескольких алгоритмах.

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

НАДОЕЛО ЖИТЬ В СТРЕССЕ?

ВПУСТИ В СВОЮ ЖИЗНЬ ВОЛШЕБСТВО

НАУЧИСЬ УПРАВЛЕНИЮ ФИНАНСАМИ И ЖИЗНЬЮ

ИСПОЛЬЗУЙ НЕТВОРКИНГ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

НАДОЕЛО ТЯНУТЬ ВСЕ НА СЕБЕ?

ОПЕРЕДИ КОНКУРЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ИИ



Лучшая из возможных дорог

ФОРМАТ УЧАСТИЯ:

🌐 online | 👤 offline

8 910-10-33-8-33



ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ
НА САЙТЕ ZZ-33.RU

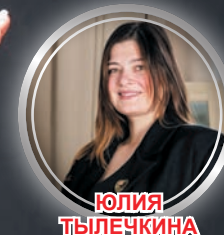


ЗАПОЛНИ АНКЕТУ
ZZ-33.RU/ANKETA



ОСТОРОЖНО! ПСИХОЛОГ!

КАК ОТЛИЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛА ОТ ДИЛЕТАНТА?



ЮЛИЯ
ТЫЛЕЧКИНА



АНГЕЛИНА
ХНЫРЕВА

В любой сфере деятельности есть и профессионалы, и те, кто под них косит. И последние часто отнимают клиентов у первых, благодаря наглости, скорости, познаниям в маркетинге, а иногда и простому обману. Прямой ущерб от увода клиентов обычно незначительный: все-таки люди, обладающие реальными знаниями, опытом и любовью к своему делу, всегда найдут свою аудиторию. А вот побочный может быть внушительным, так как дилетанты подрывают доверие к целым отраслям, профессиям, продуктам. Допустим, побывав на каком-то скучном фестивале с тренингами и трансформационными играми, созданном для допродажи услуг организаторов, многие подумают, что все события подобного формата аналогичны, и пропустят по-настоящему стоящие мероприятия, связанные с саморазвитием. А купив дорогой товар и разочаровавшись в нем, мы часто приходим к выводу, что более дешевое в данной нише - еще хуже (а на самом деле некачественный продукт в хорошей обертке был изначально рассчитан на богатых людей, не считающих деньги).

В сфере психологии подобное явление тоже сплошь и рядом. Люди приходят к специалистам, окончившим двухмесячные курсы, не достигают результатов (или им становится еще хуже), а потом ставят негативный ярлык на всю профессию. А ведь за несколько месяцев можно научиться лишь поверхностному набору техник: за этот период нереально познать глубинные механизмы человеческой психики. Не обладая клиническим мышлением, быстро слепленные «психологи» часто не видят разницы между бытовой проблемой, невротическим состоянием и симптомами серьезного психического расстройства, рискуя пропустить у клиента состояния, требующие немедленного вмешательства психиатра.

Как же не нарваться на дилетанта (или опытного мошенника) в психологии? Какие маркеры (явные и косвенные) их могут подсвечивать? Об этом «Альфа Жизни» рассказали Ангелина Хнырева и Юлия Тылечкина - психологи с профильным многолетним образованием, специалисты студии психологической помощи «Маяк».

Во-первых, по словам наших экспертов, профессионал **не станет поощрять формирование зависимости к самому себе**. Это когда клиенты воспринимают психолога своего рода духовным наставником, спасителем от всех бед, звонят ему по малейшему поводу вместо того, чтобы самостоятельно решать проблемы.

Все-таки один из главных смыслов профессии заключается в том, чтобы помогать людям становиться целостными, способными брать ответственность за свою жизнь. «Почему именно дилетанты часто вызывают зависимость? Одна из причин (и еще один опознавательный маркер) - они **любят давать готовые ответы, зачастую особо не разбираясь в истинных потребностях и внутренних установках человека**, - говорят наши собеседники. - А понятные ответы, легкие решения, директивы действовать определенным образом очень нравятся многим людям, в том числе, потому, что ответственность за них ложится на специалистов. Это очень удобно и для самого психолога, который **может извлечь большую финансовую выгоду из зависимости клиента**. Хочется подчеркнуть, что психологическая сессия не спа-салон, не развлечение, а работа над собой, часто приносящая боль, обнажающая неприятные вещи».

Из последнего можно вывести следующее заключение: если вам слишком легко и комфортно работать со специалистом, если испытываете исключительно позитивные эмоции во время сеанса, то это повод, как минимум, задуматься. Не исключено, что некоторые работники отрасли специально пытаются казаться удобными и мягкими, чтобы получить хорошее «сарафанное радио». Также маркер недостаточного профессионализма - **чрезмерно большое время, отводимое психологом на разного рода тестирования** (вместо непосредственного общения с клиентом). За ними, по словам наших экспертов, дилетанты часто пытаются скрыть недостаток знаний и опыта. «Необходимо ориентироваться, прежде всего, на живого человека и живые чувства, а не на универсальные механизмы», - подчеркивают Ангелина и Юлия.

Ярким признаком недобросовестности является **реклама, содержащая голословные и безальтернативные утверждения**, вроде «Верну жену в семью» или «Изменю жизнь за 1 встречу». Стопроцентной гарантии в данной сфере просто быть не может, так как люди и ситуации всегда очень разные. Также, крайне сомнительная тема - навязывание специалистами помогающих профессий своих услуг (имеются в виду не рекламные сообщения, а внезапные предложения во время частных разговоров). Если настоящий психолог встречает нуждающегося в помощи индивида, то он, вероятно, окажет ему, в первую очередь, чисто человеческую

поддержку, даст подсказку или порекомендует обратиться к специалисту (не обязательно к себе), вместо того, чтобы навязчиво обрабатывать: все-таки к психологическим сессиям нужно в определенном смысле созреть и приходиться с осознанно сформированным запросом.

А, пожалуй, самым показательным водоразделом между дилетантом (или мошенником) и профессионалом является мотивация, с которой они работают. Настоящему психологу интересно все, что связано с психологией, ведь для него это дело жизни. Он следит за новыми методами и трендами, участвует в фестивалях, ездит на тематические форумы, повышает квалификацию, проходит супервизию. Главная мотивация для него - помочь людям, а интерес представляет сам человек с его особенностями. А непрофессионалам важно получить быстрый заработок (то есть брать у других, а не отдавать самому). Сегодня психология в глазах многих является сферой, где можно получать доход относительно малыми усилиями и ресурсами, а потому сюда и тянет искателей легких денег. Жаль, что потенциальным клиентам распознать такую мотивацию заранее можно только на интуитивном уровне. Хотя соцсети косвенно могут вывести человека на чистую воду: если у него почти нет фото и постов, связанных с его профессией, то весьма сомнительно, что она является для него важной частью жизни.

Юлия и Ангелина знают немало примеров неприятных последствий обращений к психологам-дилетантам. «Так, одна молодая девушка, никогда не проходившая личную терапию, работающая детским психологом, стала во время консультации неэтично обвинять родителей в проблемах их ребенка, - рассказывают они. - Дело в том, что произошел своего рода перенос личной детской травмы специалиста: она увидела в ребенке саму себя. В результате, работа совершенно не сложилась, а родители разочаровались в психологах в целом и упустили ценное время... А к одному специалисту по метафорическим картам без психологического образования пришла клиентка, желавшая обрести внутренний ресурс. В итоге, после консультации у нее начались панические атаки и бессонница. У женщины был спровоцирован невроз (видимо, были задеты свежие «раны»), так как специалист особо не разбирался в особенностях функционирования нервной системы людей. И теперь она наблюдается у психиатра».

ALFA LIFE FEST 18

КАК ПРОШЛО ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИИ?

31 мая в центре развития «Вселенная знаний» прошел восемнадцатый фестиваль саморазвития Alfa Life Fest, организуемый журналом «Альфа Жизнь» и давно 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 50) 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.



«ALFA-фестивальный сезон 2025-2026 был, как никогда, очень насыщенным и прорывным. И Alfa Life Fest 18 стал своего рода кульминационным аккордом, - делится один из организаторов ALF, редактор журнала «Альфа Жизнь NN» Олег Братухин. - Мы сохранили прежний масштаб (действие происходило сразу на трех этажах огромного здания, в котором реально можно было заблудиться) и ключевое внимание уделили тщательной проработке программы. Она стала еще более сбалансированной и разнообразной по форматам и активностям. По нашим наблюдениям, на большинстве фестивалей по тематике саморазвития постоянно повторяются одни и те же тренеры и даже мастер-классы. А мы, словно скауты в футбольной индустрии, регулярно ищем что-то свежее и крутое (при этом, конечно, приглашаем и проверенных, наиболее востребованных спикеров с предыдущих мероприятий). Это один из секретов, почему нас любят и почему мы столько лет совершенно не устареваем».

У Alfa Life Fest есть целый ряд традиций - голосование гостей за лучший мастер-класс, большой утренний розыгрыш призов, распечатанные гиды с расписанием, выдаваемые каждому участнику, бесплатные энергетические напитки для желающих... Уже третий ALF подряд работала зона мастер-классов для детей. Преподаватели центра развития

«Вселенная знаний» подготовили обширную программу: рисование картин на камнях, изготовление брелков и браслетов, настольные игры... А ряд деток вместе с родителями поучаствовали в основных мастер-классах фестиваля (плели трансформационные браслеты, готовили конфеты «бафаэппло», дегустировали эфирные масла...), получили массу эмоций.

Главная новинка Alfa Life Fest 18 - зоны видеоигр для взрослых и детей на двух этажах. В свободное время все желающие могли расслабиться с джойстиком в руках, благодаря партнеру ALF - проекту GEEKON, являющемуся организатором крупнейшего одноименного фестиваля ретро игр в России. На площадку привезли множество игровых платформ, от карманных приставок и ретро-VR-шлема до легендарной Sega Dreamcast. Выбор игр исчислялся сотнями (гонки, файтинги, шутеры, аркады, стратегии, головоломки, motion-игры и т.д.). В ряд игр можно было играть вдвоем-вчетвером, что стало для многих поводом сблизиться, отлично провести время со старыми и новыми знакомыми. Еще в этот день проходили игровые турниры с призами от партнеров фестиваля.

Также впервые на ALF состоялся розыгрыш билетов на сразу два больших летних события - фестиваль культуры, бизнеса и спорта ДОФАМИНФЕСТ и фестиваль практик на

природе «Life V Кайф». А вместо привычных массажных зон в течение всего дня работала локация ребозо. Это древняя мексиканская техника работы с телом с помощью специальных шарфов. Специалисты центра поддержки материнства «Там, где сердце» Елена Касимова и Дарья Бригадирова совершали бережный ритуал, в котором человека мягко покачивают, укутывают, расслабляют.

Среди дебютировавших на ALF18 трансформационных техник - Метод Прямых Изменений, представленный интегративным психологом Ириной Соболевой. Метод помогает быстро находить у человека источник напряжения и освобождать заблокированную энергию. Под руководством создателей психологического центра «Калина» Светланы Яшиной и Екатерины Чучко участники осмысленно создавали «герб» своей семьи. Одна из целей практики - получить ресурс для повседневной жизни. Еще впервые на Alfa Life Fest был представлен формат писательских практик от Марии Наумовой: в процессе написания рассказа о себе присутствовавшие получали ценные инсайты. Йогатерапевт Ирина Петровская познакомила гостей фестиваля с лимфодренажной йогой, которая активизирует движение жидкостей в организме и способствует снижению веса. А один из самых ярких тренеров ALF18 - эксперт по чистому питанию, Анжелика Веденева - не





только раскрыла массу полезной информации о здоровой и вредной еде, но и провела кулинарный мастер-класс: собравшиеся готовили потрясные вкусные конфеты, напоминающие одновременно «Баунти» и «Рафаэлло».

А вот участие иногородних тренеров - это не новинка, а постоянная традиция Alfa Life Fest. Так, из Москвы в НН приехала **Татьяна Смирнова** - эксперт в области психологии денег. Она рассказывала о том, почему значительная часть людей живет в глобальных иллюзиях относительно темы финансов, и как сделать так, чтобы деньги приходили легко (а не через страдания). А эзотеричный психотерапевт **Гера Мангер** (тоже из столицы) провела сразу две активности - напольную трансформационную игру «Черновое казино» и авторские расстановки «Новое измерение». Особенность последних в том, что участники исследуют сразу две реальности - привычные сценарии и возможное будущее.

Сразу несколько мастер-классов ALF18 были посвящены сверхактуальным сегодня темам стрессоустойчивости и тревоги. Так, преподаватели проекта «Алмазный Нижний» **Светлана Разживина** и **Юлия Деулина** рассказали об универсальных антидотах от стресса, основанных на древних знаниях. МК танатотерапевта **Любови Шуваевой** акцентировал внимание на ситуациях, которые невозможно изменить. Психолог **Ирина Бабушкина** открыла секреты, как генерировать энергию внутри себя. А участники МК **Юрия Шапошниковой** работали с тревогой с помощью упражнений из телесно-ориентированной терапии. Кстати, все телесные практики на фестивале были очень «вкусными» и запоминающимися. Среди них - пробуждающее вихрь эмоций гвоздестояние с **Никитой Шерстневым**, чувственная тантра с **Ольгой-Алимой Новожиловой**, открывающая путь к женской силе и ярким ощущениям практика «Erotraverse» от **Анны Ковальской**, уносящая в «космос» гонг-медитация от **Елены Смирновой**.

Тема актерского мастерства на Alfa Life Fest была так же широко представлена. Например, нижегородский театральный режиссер **Алексей Макаров** рассказал об актерских техниках, которые будут полезны, как во время публичного выступления, так и в повседневности. Актер, руководитель школы «Импра» **Павел Сазанов** провел зажигательный мастер-класс, где участники проявляли себя в импровизации. На мастерской создателей театра «Совпадение» **Зои Нужной** и **Екатерины Аристовой** гости имели возможность почувствовать себя в роли актеров плейбэка - сыграть на сцене истории, предложенные зрителями. А МК по психодраме от **Юлии Спириной** так же требовал вжиться в образы: участники проигрывали вопросы, которые для них актуальны.

На практике **Натальи Кочуновой** собравшиеся рисовали «лето, в котором исполняются желания», а на МК по нейрографике **Любови Снаткиной** - формировали новые нейронные связи с помощью техники «икигай». Гештальт-терапевт **Вячеслав Деркач** рассказывал о методах принятия продуктивных решений, **Александр Лазарев** делился лайфхаками решения проблем со спиной, **Дмитрий Кудрявцев** собрал немало желающих узнать, как стать «любимчиком» жизни, у которого все получается легко, а автор метода Дехвостинг **Светлана Покровская** поделилась ценными знаниями по работе с незавершенными делами. **Мария Ветрова** говорила о расширении масштаба личности, **Наталья Чуракова** - о страхах, мешающих развивать отношения. А с МК **Елены Винокуровой** участники забрали с собой энергетические браслеты.

Как обычно, в течение дня работала зона трансформационных игр. Ведущие **Илона Авдеева**, **Анна Чистополь**, **Ольга Мурзаева** и **Светлана Ализарчик** проводили Т-игры «Путь через болото», «Лила», «Очередь из денег» и «ПроЦвети:

обыграй матрицу». И, конечно, на фестивале не обошлось без традиционных локаций с индивидуальными консультациями. **Елена Родионова** проводила аромадиагностику, Вячеслав Поснов отвечал за нумерологию, **Руслан Кариманов** предлагал биометрическое исследование, **Людмила Мульгинова** «распаковывала» архетипы и консультировала по соционике, а на локации **Анастасии Кузнецовой** и **Натальи Кузьминой** можно было узнать, как продлить свою молодость с помощью нутрициологии и технологий.

Следующий Alfa Life Fest пройдет 6 декабря. Подробности в группе vk.com/alfalifest.

ТОП Пол Денс Студия пилона и растяжки

Польза от занятий:
- сильное, гибкое и красивое тело
- уверенность в себе и своих движениях
- навыки, которыми можно гордиться

Топ Пол Денс это:
- опытные тренеры
- индивидуальный подход
- особое внимание к безопасности занятий
- уютная атмосфера и панорамный вид из окон

ТЦ «Республика», 6 этаж
8-952-771-34-64
8-910-888-91-34
[@top_pole_dance](https://www.instagram.com/top_pole_dance)



Реклама



«ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ»

ФЕСТИВАЛЬ, ОБЪЕДИНИВШИЙ РАЗНЫЕ ПОКОЛЕНИЯ РЭПЕРОВ

Лито

Фрол,
группа С52Группа 1.27мм
с продюсером

Бар «Алькатрас» - место, всегда ассоциировавшееся с рок-музыкой - летом этого года стал центром притяжения поклонников рэпа. 6 июня здесь состоялся концерт легендарной группы Bad Balance, а 12 июня прошел уже третий по счету фестиваль андеграундного рэпа «Здравый смысл», организованный группой С52 и музыкальным лейблом «Квазар Музыка». 10 отобранных финалистов из Нижнего Новгорода и целого ряда городов показывали свое мастерство перед публикой и жюри. Судьи оценивали тексты, качество музыки, поведение на сцене, озвучивали артистам ценную обратную связь. Это давало музыкантам возможность посмотреть на себя и свое творчество с новой стороны, увидеть свои зоны роста. В целом на мероприятии была очень теплая, дружеская атмосфера, поэтому рэперам было комфортно выступать и демонстрировать свои лучшие стороны. А победителем стал дуэт братьев-близнецов из Казани 1.27мм.

«Alfa Жизнь» не только наблюдала все происходящее, но и пообщалась с организаторами, победителями и членами жюри, среди которых был участник старейшего (из известных) нижегородского рэп-коллектива «Угроза обществу», начавшего выступать в далеком 1987 году.

Лито, ведущий и один из организаторов фестиваля «Здравый смысл», рэпер:



- Здравый смысл должен присутствовать во всем - как в жизни, так и в музыке. Наш фестиваль является определенным напоминанием об этом. Еще особенность проекта в том, что все артисты выходят на сцену трезвыми (что бывает не так уж и

часто). География третьего «Здравого смысла» стала еще больше: в Нижний приехали представители Иваново, Екатеринбурга, Казани, Москвы и Нефтеюганска. А в целом мы получили заявки чуть ли не со всей России (больше 50 артистов). Уверен, что в будущем к нам присоединятся и представители других стран: главное, чтобы их песни были на русском языке, ведь смысловое содержание текстов является важным критерием для жюри. Победители фестиваля, в первую

очередь, получают признание профессионального сообщества, уникальный сценический опыт, строчку в портфолио, дополнительную уверенность в своих силах. Призы, конечно, тоже есть - запись песни в студии, фирменные футболки и подарки от партнеров.

ГРУППА 1.27 ММ ИЗ КАЗАНИ: «АРТИСТАМ НУЖНО ВЫЕЗЖАТЬ ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОИХ ГОРОДОВ»

Победители третьего «Здравого смысла» - дуэт 1.27мм - изначально выглядели фаворитами. Артем и Илья Шустаковы уже имеют довольно большую фанатскую базу, определенную известность, внешне выделяются среди остальных, имеют за плечами богатый опыт выступлений и 3 альбома, выпущенные за 4 года. А в Нижний братья приехали со своим продюсером!

- Почему вы решили участвовать в фестивале?

- Творчество в целом не должно иметь границ. Мы убеждены, что нельзя постоянно сидеть в «коробочке» родного города: музыкантам важно показывать себя разной публике. Мы ездим по России, чтобы налаживать связи, знакомиться с людьми, обмениваться энергией. И это приносит результат. Например, в Ярославле был концерт на нашем концерте. Вот и нижегородский фестиваль - очередной этап нашего развития. Мы всегда используем подобные возможности более широко заявить о себе.

- В чем особенность вашего коллектива?

- Помимо очевидной визуальной стороны (того, что мы близнецы), стараемся донести до зрителей правильные смыслы, а не устраивать клоунаду. Наши тексты в основном автобиографичны, с акцентом на безмятежный период детства, о котором нужно помнить каждому взрослому.

- Как у вас планы на ближайший год?

- Если честно, последнее время у нас был крайне интенсивный период. Хочется, как раз, после нижегородского фестиваля сделать перерыв в творчестве.



ПЕРВАЯ РЭП-ГРУППА Н.НОВГОРОДА «УГРОЗА ОБЩЕСТВУ»:

«НЕ ДУМАЛИ, ЧТО РЭП СТАНЕТ НАСТОЛЬКО ПОПУЛЯРНЫМ ЖАНРОМ»

Одним из членов жюри фестиваля был Евгений Копин - участник первой рэп-группы Нижнего Новгорода «Угроза обществу». Это сейчас рэп - один из ведущих музыкальных жанров, а в Советском Союзе в 80-е годы прошлого века он был совсем в диковинку. Евгений рассказал «Alfa Жизни», как все начиналось и каким образом записывались первые песни (без компьютерных программ, которых не существовало), о том, чем жила группа все эти годы, и как у музыкантов буквально недавно открылось «второе дыхание».

- 80-е годы в основном были временем диско, частично - рок-музыки. А как вы открыли для себя рэп?

- Помню, это был 1982 год. Я, будучи мальчишкой, гостил в Ленинграде у родственников и услышал песню группы Wham! (тех самых авторов знаменитой «Last Christmas») под названием «Wham rap». Тогда я даже не знал, что такое рэп, но мне очень понравилось. А потом на культовой в то время тусовке у магазина «Мелодия» на площади Горького, где все обменивались пластинками, я нашел немало других рэп-записей.

И мы с моим другом Андреем Камаевым зарядились идеей сделать что-то подобное. Так в возрасте 13-14 лет начались наши творческие эксперименты. Мы стали сочинять тексты, читать их под музыку, выступать на небольших мероприятиях...

- А как вы, кстати, записывали музыку во времена, когда нужного оборудования не было в широком доступе?

- Мы вручную делали сэмплы из треков западных артистов. Процесс был следующим. В два музыкальных проигрывателя вставлялись две кассетные пленки: одна - пустая, для записи, другая - с песней, из которой нужно было извлечь звуки. Мы включали трек и останавливали через несколько секунд, чтобы получился сэмпл





(параллельно второй магнитофон этот отрезок записывал). И так мы повторяли много раз, чтобы, в конечном итоге, получить инструментал для трехминутной песни. Сложность в том, что требовалась попадать при нажатии кнопок точно в ритм. Не попадешь - записывай заново! Поэтому часто на создание музыкального ряда уходило трое суток.

- Как развивался ваш творческий проект далее?

- На рубеже 80-90-х нас уже многие знали, слушали наши песни. Мы начали обрести связи с разными рэперами, в том числе из других городов. В 1993 году был записан наш первый и пока единственный альбом (официально вышел в середине нулевых). Пик активности пришелся на конец 90-х: тогда мы ездили в разные города, в том числе в Москву, записывали совместные треки с известными сегодня артистами (например, с Карандашом). А дальше... наше творчество, по сути, было поставлено на паузу. У меня и моего коллеги начались дела семейные. И деньги нужно было зарабатывать. Я, например, открыл бизнес по грузоперевозкам, требовавший много времени и внимания. И лишь в последние годы, когда мы с Андреем уже перешли 50-летний рубеж, у нас словно открылось второе дыхание: снова захотелось творить. И мы, кстати, были очень удивлены, что нас до сих пор хорошо помнят. Сейчас записываем наш второй альбом, где, в том числе, будут совместные треки с артистами лейбла «Квазар Музыка», организовавшего сегодняшний фестиваль.

- Да, разница в десятки лет между выходом альбомов впечатляет! О чем ваши свежие песни?

- В основном «легкая социалка» (поем о проблемах, понятных большинству простых людей). Ну, и, конечно, уделяем много внимания темам, связанным с родным Нижним Новгородом.

- Сейчас не жалеете, что в свое время бросили музыку ради обычной работы?

- Жалею. Если бы была возможность вернуться назад, то я бы полностью посвятил себя творчеству... В период 90-х мы воспринимали все это не совсем серьезно. Видимо, свою роль сыграло советское воспитание: в наших головах записалась установка, что серьезной может быть только работа по графику с утра до вечера (или хотя бы бизнес). Да и сам рэп-жанр был тогда далеко не таким популярным, как сегодня: его резкий взлет (в коммерческом отношении) пришелся на нулевые. Если бы мы знали, к чему все шло, то не стали бы останавливаться. Поэтому советую всем молодым музыкантам: если вы выбрали свой путь, то продолжайте идти, несмотря ни на что (в том числе хейтеров)!

- В целом новым артистам сегодня сложнее пробиваться в музыкальной сфере, чем в ваши времена, или все-таки легче?

- Если говорить о технологической части вопроса, то, конечно, сейчас все проще. Есть оборудование, благодаря которому можно создавать музыку в большом объеме, есть интернет-платформы и многие другие возможности донести свое творчество до публики. С другой стороны, конкуренция так же значительно выросла, равно как и требования к качеству музыкального материала, сценическому выступлению. А раньше можно было сочинить что-то максимально простое, случайно где-то выступить и приобрести первых поклонников.



Кадр из сериала
«Первая ракетка»



Артур Чичикин с актером
Никитой Панфиловым

РОССИЙСКОЕ КИНО ИЗНУТРИ: НАБЛЮДЕНИЯ АКТЕРА ИЗ НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Мы уже не раз писали о нижегородце, ведущем мероприятий Артуре Чичикине, который несколько лет назад начал активно сниматься в фильмах. В его портфолио уже есть, к примеру, роль в одном из самых популярных сериалов прошлого года - «Актрисе» с Дмитрием Нагиевым. Мы попросили его прокомментировать, как изнутри выглядит ситуация в российском кино, что сегодня в целом там происходит.

«Если говорить о трендах, то лично я на себе ощутил, что есть большой запрос на фильмы со спортивными сюжетами, - говорит Артур. - В 2026 году я снимался сразу в двух таких проектах. Первый - сериал «Первая ракетка» с Даниилом Козловским, уже вышедший на одном из известных видеосервисов. Там я играю роль судьбы теннисных матчей. Второй - полный метр про фехтование с Юлией Пересильд, Юрием Стояновым и Антоном Васильевым, который ожидается на больших экранах уже этой осенью. Знаю, что прямо сейчас снимаются еще проекты про теннис и фигурное катание. По жанру это в основном драмы - про силу воли, стремление к победе, несгибаемость, несмотря ни на что.

Еще достаточно много снимается комедий, детективов, зрелищных сказок. В целом чувствуется, что российская киноиндустрия еще больше дистанцировалась от мировых тенденций и сосредоточилась на внутренних запросах. Основное, что радует - рост качества производства».

Пение — это не только про сцену!

Вокал — это большая работа с дыханием. Осознанное диафрагмальное дыхание насыщает организм кислородом, снижает стресс и помогает перезагрузиться.

Еще это естественный способ эмоциональной разрядки.

Преодолевая страх взять высокую ноту или исполнить песню перед другими, вы прокачиваете уверенность. Этот навык легко переносится в повседневную жизнь - на любые ситуации, где важна внутренняя опора.



**СВОЯ
АТМОСФЕРА**
вокальная студия

Ул. Большая Печерская, 47 Б
Запись на пробное занятие -
8-905-669-4003



**ПЕРВОЕ
ЗАНЯТИЕ
В ШКОЛЕ
ВОКАЛА
БЕСПЛАТНО**
*до 31.08.26

Вокал для взрослых и подростков

**Профессиональные педагоги
Дружеская атмосфера | Концерты
Множество активностей, помимо вокала**

Реклама



Фото
с фестиваля
VK FEST 2022



Все видео
с фестиваля
VK FEST
2022

VK FEST В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ ПРЕДВКУШЕНИЕ

VK FEST от соцсети VK - одно из самых крупных ежегодных музыкально-развлекательных событий в стране, собирающее в общей сложности сотни тысяч человек. В последние годы оно проводилось в летний период в 5-ти российских городах: Москве, Санкт-Петербурге и еще в трех «счастливых», выбранных организаторами. Многие помнят, что «Альфа Жизнь»

была, вероятно, единственным нижегородским СМИ, которое официально присутствовало на VK FEST 2022 года в Москве. Тот фестиваль был по-настоящему грандиозным (просто невероятное количество звезд и активностей). По итогам, мы опубликовали немало интересных материалов - интервью с известными персонами, фото, видео... И вот, наконец, в 2026 году VK FEST приезжает в Нижний Новгород. 11 июля он пройдет на территории Стрелки. Конечно, по своим масштабам этот VK FEST не сравнится с фестивалями в двух столицах, идущими целых два дня. И, тем не менее, у него есть все, чтобы стать одним из главных событий года в нашем регионе.

Первое, что стоит отметить - это лайнап. Если сравнить его с составом артистов в других нестолических городах (за последние годы), то, пожалуй, он один из самых лучших. Главными хедлайнерами выглядят группа Т.А.Т.У., переживающая сегодня новую волну популярности, и рэпер Элджей, чью песню «Розовое вино» знают представители разных поколений и музыкальных вкусов. Также к нам приедут Ольга Бузова, Клава Кока, Дора, Saluki, группа Комната Культуры, очень популярный у подростков рэпер Nkeeei и многие другие. В общем, музыкантов хватило бы на несколько провинциальных фестивалей, что радует.

Помимо основной («Синей») сцены, будет работать «Сцена Радио Рекорд» с

электронными музыкантами. Среди диджеев на ней выделяется Lady Waks, которая не раз выступала под Нижним Новгородом на фестивалях Alfa Future People и «Ананда». Подозреваем, что появление танцевальной сцены в нашем городе (а ее организуют далеко не на всех VK FEST) связано именно с тем, что Нижний Новгород со своими фестивалями зарекомендовал себя как одна из столиц электронной музыки.

Визитная карточка всех VK FEST - большое количество участвующих инфлюенсеров, блогеров. Нижний Новгород не станет исключением. К примеру, к нам приедут Маш Милаш, Наташа Гасанханова и даже певец Прохор Шаляпин с актрисой Анной Хилькевич. Со всеми ними и многими другими публичными личностями на фестивале будут автограф-сессии. Также ожидается целый ряд спикеров из разных сфер (медиа, наука, бизнес, кино...) с полезными и интересными лекциями. Желающие смогут задать им свои вопросы. И, конечно, не обойдется без множества спортивных, игровых, развлекательных, творческих локаций, площадок для детей, косплея, релакс-зон... Помнится, в Москве локации сложно было обойти даже за два полноценных дня: надеемся, в Нижнем хотя бы частично удастся организовать все это разнообразие.

Стоит отметить отличный выбор площадки для фестиваля, особенно с точки зрения логистики: на Стрелку будет удобно добираться со всего города, пробок в этом месте не так много, метро рядом. Ну, и, конечно, здесь очень красиво: с визуальной точки зрения нижегородский VK FEST на слиянии Оки и Волги явно выделится среди остальных.

Если вы хотите ощутить атмосферу VK FEST в преддверие большого события, то рекомендуем посмотреть наш фоторепортаж с московского фестиваля в группе vk.com/alfalifenn, а видео - на канале youtube.com/studlifenn. А если журнал попал к вам в руки уже после 11 июля, будет наверняка любопытно сравнить ощущения.

vk fest 2026

ОЛЬГА БУЗОВА / ГРУППА Т.А.Т.У.
UMA2RMAN / ЭЛДЖЕЙ
«КОМНАТА КУЛЬТУРЫ»
NKEEEEI, UNIQUE, ARTEM SHILOVETS
КЛАВА КОКА / ДОРА
«СИРОТКИН»
И ДРУГИЕ АРТИСТЫ

**НИЖНИЙ
НОВГОРОД**
«СТРЕЛКА» 11 ИЮЛЯ

Реклама

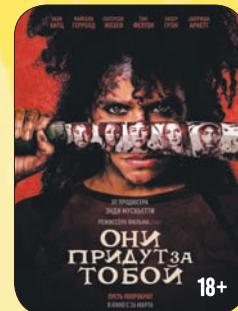
0+



ХИТ-ПАРАД. ИЮЛЬ 2026

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	AESPA	LEMONADE
2	TYLA	IS IT LOVE
3	TREASURE	IF I
4	KIM PETRAS	JEEP
5	DECEMBER 10	INFINITY
6	D.O.D	CLOSURE
7	ZARA LARSSON, SHAKIRA	EUROSUMMER
8	RAY VOLPE	PAIN
9	DRAKE	JANICE STFU
10	ZERB, 24KGOLDN	FAST FRIENDS



ным жанром кино. Но в «Они придут за собой» злодеи не простые, а бессмертные. То есть силы сторон крайне не равны. И это вызывает странное восприятие во время просмотра: ты понимаешь, что и с героиней ничего не случится (так как она главный персонаж), и с ее противниками. Каждый раз после очередной круто снятой сцены испытываешь некоторую долю разочарования: «А зачем все это было?» Но, пожалуй, это единственный заметный минус фильма. Картина постоянно держит в напряжении, несет в себе немало свежих идей и изобилует отличным юмором. Чего только стоит человеческий глаз, потерявший свое тело, но обладающий сознанием, который гоняется за Азией! Фильм, кстати, снял российский режиссер Кирилл Соколов.

ЗАКУЛИСЬЕ РЕАЛЬНОСТИ



Кларк - неудачник, переживающий кризис. После развода с женой он вынужден жить в своем мебельном магазине, терпящем убытки. Однажды мужчина обнаруживает, что в магазине есть невидимая дверь в параллельный мир...

«Закулисы реальности» стало лидером кинопроката во многих странах и породило большой объем фанатского контента в интернете. Главное, что делают зрители - высказывают свои версии, что вообще происходит в фильме: он не понятен от самого начала и до самого конца. Точнее, можно сделать миллион своих выводов, но далеко не факт, что сценаристы именно так и задумывали. Впечатляет, как фильм минималистичными приемами удерживает внимание зрителя и заставляет испытывать страх в целом ряде моментов. Во время просмотра кажется, что ты попал в реалити-квест, и хочется вместе с героями исследовать все эти бесконечные коридоры. Фильм имеет психологическую подоплеку: происходящее описывает многие процессы в бессознательном человека.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Mc Brat

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

МОРТАЛ КОМБАТ 2



Император Шао Кан, покоривший множество миров, планирует то же самое сделать с «земным царством». Осталось только выиграть турнир «Смертельная битва»...

«Мортал Комбат» - с большим отрывом самая популярная серия видеоигр в мире в жанре

файтинг. Имена ее персонажей наизусть знают люди самых разных возрастов. Фильмы, снятые по игре, неизменно имели успех у зрителей. Но то, что показали в 2026 году, выглядит как издевка над поклонниками серии. «Мортал Комбат 2» - это нагромождение примитивных, нелепых диалогов и действий персонажей, скучные битвы, бессмысленность 70% хронометража.

Чрезмерно много внимания уделяется Джонни Кейджу - персонажу имеющему минимум особых способностей и не обладающему выдающей харизмой: то, что его сделали одним из главных спасителей мира, подрывает последнее желание верить в происходящее на экране. В фильме, как никогда раньше, много юмора, но он в основном плоский, вызывающий недоумение, равно как и вставляемые не к месту упоминания современности («Игра в кальмара» и т.д.). Из плюсов картины можно отметить разве что игру актрисы, исполняющей роль Китаны, ностальгические арены из видеоигр и ряд интересных «фаталити».

ОНИ ПРИДУТ ЗА ТОБОЙ

Девушка по имени Азия устраивается горничной в престижный отель, не предполагая, какая жуть там творится. Она намерена дать жесткий отпор тем, кто хочет ее убить...

Фильмы, где одиночки противостоят целой толпе могущественных злодеев, являющихся членами тайного культа, похоже, становятся отдель-

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

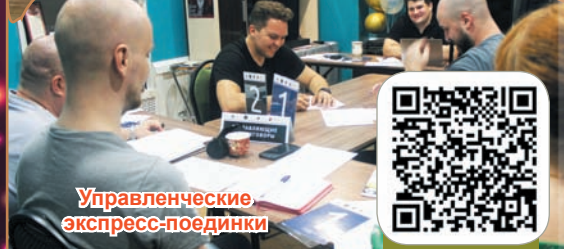
МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 12 | ТРЦ «РИО» (4 ЭТАЖ)

[VK COSMOPARK_NN](https://vk.com/cosmopark_nn) | COSMOPARK-NN.RU



Вечеринка
пазловНастольная
игра
«Ситиполия
Нижний Новгород»Караоке-квиз
«Умные поют»Нетворкинг
без пафоса

«ALFA ФРЕЙД» ПРОЕКТ, ПОВЫШАЮЩИЙ ЯРКОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ

Управленческие
экспресс-поединкиРасписание
мероприятий
«Alfa Фрейда»Настольные игры
на английском

Недавно завершился седьмой сезон уникального нижегородского проекта «Alfa Фрейд». В самом центре города - в уютном трехэтажном пространстве «Ангелы Востока / Беовульф» (ул. Ошарская, 10/30) - по расписанию в ежедневном режиме проходило множество интереснейших мероприятий, как психологического, так и развлекательного характера. Миссия проекта - показать, насколько жизнь может быть насыщенной. Дело в том, что многие ассоциируют яркие эмоции, впечатления только с выходными днями, отпуском, фестивалями, чем-то незаурядным. Но ведь ценен абсолютно КАЖДЫЙ день жизни! И каждые сутки могут быть яркими, необычными, непохожими на расположенные рядом дни календаря. Обладатели абонементов «Alfa Фрейда», по сути, превращают свою жизнь в один большой фестиваль! В отличие от стандартных еженедельных городских мероприятий, события на «Alfa Фрейде» в течение месяца почти не повторяются: можно хоть ежедневно ходить сюда на свидание или с друзьями - и каждый раз будут новые впечатления. А еще большинство мероприятий ALFA ФРЕЙДа несут в себе много полезного: то есть это не просто отдых ради отдыха, а определенный вклад в собственное развитие. Присоединиться к проекту никогда не поздно: вы можете это сделать хоть завтра!

«Главный тренд 7 сезона «Alfa Фрейда» - это успех ивент-форматов, которые непосредственно разработаны в недрах нашего проекта и являются по-своему уникальными для Нижнего Новгорода, - рассказывает создатель «АФ», редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - Вообще все мероприятия, проходящие у нас, можно разделить на 3 условные группы. Первая - то, что полностью проводится сторонними организаторами. Типичный пример - трансформационные игры, психологические мастер-классы, тренинги, расстановки, нейрографика. Вторая группа - события, в которые мы вносим свои небольшие дополнения, «фишки». К примеру, мы часто отвечаем за конкурсную, соревновательную составляющую и дарим призы от наших многочисленных партнеров. Третья группа - это, как раз, то, что мы либо придумываем сами с нуля, либо делаем продукт в коллаборации с другими организаторами. Линейка собственных проектов постоянно пополняется: если так пойдет и дальше, то через некоторое время они будут составлять больше 50% общей программы. Еще нам приятно наблюдать, как участники мероприятий «Alfa Фрейда» завязывают знакомства между собой, становятся друзьями и партнерами: уже ради такого теплого общения, которого в современные скоростные времена крайне не хватает, стоит приходить на площадку «Беовульфа»!

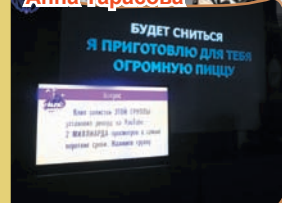
На 7 сезоне «Alfa Фрейда» состоялось два по-настоящему успешных дебюта, у которых явно большое будущее. Первый - это организованный совместно с клубом «Беовульф» караоке-квиз «Умные - поют!». Участники индивидуально соревновались друг с другом, отвечая на интересные вопросы, проверяя свой интеллект и эрудицию. Те, кто давал верные ответы, получали право выбирать песни для исполнения в караоке. А выбор был огромным - больше 70000 песен, как русских так и иностранных: нашли свое поклонники всех стилей и направлений. Петь было очень приятно: большой экран, отличный звук, много микрофонов. Именно на караоке-квизе было разыграно рекордное число призов в истории проекта (сертификаты на пиццу, картинг, vr-аттракционы, салоны красоты, занятия в школе вокала и многое другое). После окончания соревновательной части гости в дружеской атмосфере пели песни в свободном формате.

Другое открытие сезона - психологический нетворкинг «Контакт архетипов», созданный совместно с кейф-коучем, организатором фестиваля Alfa Life Fest Людмилой Мульгиновой. Его участники сначала исследовали себя (особенности своего внутреннего мира) с помощью теории архетипов, соционики и других методов. А затем в рамках игрового процесса познавали личностные качества и ценности друг друга, обсуждали общее и различия, имели возможность увидеть, как их воспринимают со стороны. Психологический нетворкинг является примером идеального сочетания глубинного самопознания, межличностного взаимодействия и развлекательных элементов в одном мероприятии. Кстати, Людмила проводила в этом сезоне «Alfa Фрейда» и свою трансформационную игру для женщин «Волшебница 80lvl».

Много позитивных отзывов получили настольные игры на английском языке, организованные совместно с преподавателем центра «Лингво Лаборатория» Полиной Сутягиной.

ИГРЫ ЗНАКОМСТВА
САМОРАЗВИТИЕТ-игра
«Ключи
к подсознанию»

Анна Тарасова

БУДЕТ СНИТЬСЯ
Я ПРИГОТОВЛЮ ДЛЯ ТЕБЯ
ОГРОМНУЮ ПИЦЦУПсихологическая
игра
«Про любовь»



Участники тренировали свои навыки общения на английском в легком, естественном формате - играя в «Диксит» и «Активити». Все это было максимально увлекательно, и при этом полезно: новые слова и выражения, озвученные в игровом процессе, очень крепко «въедались» в память. А помимо «прокачки» новых нейронных языковых связей и множества эмоций, победители игр получили реальные призы. То же самое относится и к участникам уникальной **«Вечеринки пазлов»**. Они соревновались друг с другом в рамках индивидуальных и командных этапов, собирали как очень легкие, так и сверхсложные пазлы, а также отвечали на вопросы квиза: правильные ответы позволяли получить разного рода преимущества.

Рекордное число людей собрал традиционный **турнир по настольной игре «Танковый бой»**, за который, как всегда, отвечал руководитель клуба «БеоВульф» **Александр Васкецов**. Это аналог всем известной игры «Морской бой»: участники расставляют свои бронемашинки по специальному полю и пытаются меткими выстрелами поразить механические средства, расставленные противником. Победителем турнира стал новичок, что в очередной раз подтвердило: шансы в турнире есть у каждого. Также Александр провел

в седьмом сезоне увлекательную игру для компании «Табу» и киновечер. А самым романтичным мероприятием сезона стала уже третья по счету **психологическая игра «Про любовь»** с ведущей Татьяной Беликовой. Во многом она похожа на знаменитое шоу из 90-х «Любовь с первого взгляда», но в отличие от него, участники не только общаются и узнают друг друга в уютной обстановке, но и рассуждают на интересные психологические темы, иногда даже спорят друг с другом. Была даже бачата и вкусный фуршет.

Вновь в программе были проведенные «хиты», о которых мы не раз писали ранее - **«Клуб друзей (с игрой «Интуиция»)**», **«Управленческие экспресс-поединки»**, **«Нетворкинг без пафоса»**, **тренинг со стилистом и психологом «Одежда как инструмент уверенности»** и многое другое. Среди представленных в расписании трансформационных игр присутствовали «Энергия рода», «Денежное дерево», «Психосоматика», «Твои большие деньги», «Богиня процветания», «Изобилие», «Ключ к подсознанию». И даже это еще далеко не все!

Подробности о прошедших и будущих мероприятиях ALFA ФРЕЙДа можно узнать в группе vk.com/alfafreid. Там же есть специальная кнопка для записи на события. Восьмой сезон уже не за горами!



SKIN SYNERGY

профессиональные
косметологические средства



**Спрашивайте
в салонах города!**

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

Линейка препаратов расширяется ежемесячно.

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

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!



ЧАТ МЕРОПРИЯТИЙ VK

**Узнавай о крутых
нижегородских
событиях
и рассказывай
о своих проектах!**

**Напиши сообщение
в группу фестиваля
ALFA LIFE FEST
vk.com/alfalifest,
чтобы попасть в чат!**

Реклама

**СЛУШАЙ
НИЖЕГОРОДСКОЕ!**



MC BRAT
«MC BRAT „ALFA ЖИЗНЬ“»

Реклама



Реклама

10:30 – 20:30

16+



6
декабря

vk.com/alfalifest

Интерьер одного из построенных домов в Нижегородской области





АЛЕКСАНДР ПРОНИН
Учредитель и руководитель компании «Estetvill»

Представьте, каково это - просыпаться каждое утро в стильном панорамном доме и заваривать кофе в кухне-гостинной, стены которой на 90% состоят из прозрачного стекла. Это ощущение простора, света, соединения с окружающей природой и в целом того, что у тебя какая-то особенная жизнь. В Нижнем Новгороде и в области в такого рода домах, построенных по технологии фахверк, проживает уже немало людей. И в том числе это благодаря компании «Estetvill», которая специализируется на фахверковом строительстве. Что это за технология, и почему она позволяет делать стеклянные дома теплыми и безопасными для постоянного проживания? Как выбор в пользу фахверка экономит время по сравнению с возведением стандартного жилого здания? Об этом и много другом «Альфа Жизни» рассказал учредитель и руководитель «Estetvill» Александр Пронин.

Любое фахверк-строение имеет две составляющие - сложный деревянный каркас и ячейки между элементами этого «скелета» («Fach» с немецкого так и переводится - «ячейка»). Последние могут заполняться самым разным материалом, от глины (так делали в конце средневековья) до современного закаленного энергоэффективного стекла. Технология зародилась в Европе около 700 лет назад. Некоторые дома той эпохи стоят до сих пор, являясь местными

Артур Чичикин

Ведущий ПРЕМИУМ СОБЫТИЙ в России и мире



**Веду ваши
события
в любой
точке
планеты**



ArturVedet.ru

Реклама



**Базовая планировка
дома 130 м2**

На правах рекламы



В фахверк-домах
можно постоянно
проживать даже
зимой

ФАХВЕРК ОТ «ESTETVILL»: ДОМА, ГДЕ ЧУВСТВУЕШЬ ВКУС ЖИЗНИ ПО-НАСТОЯЩЕМУ

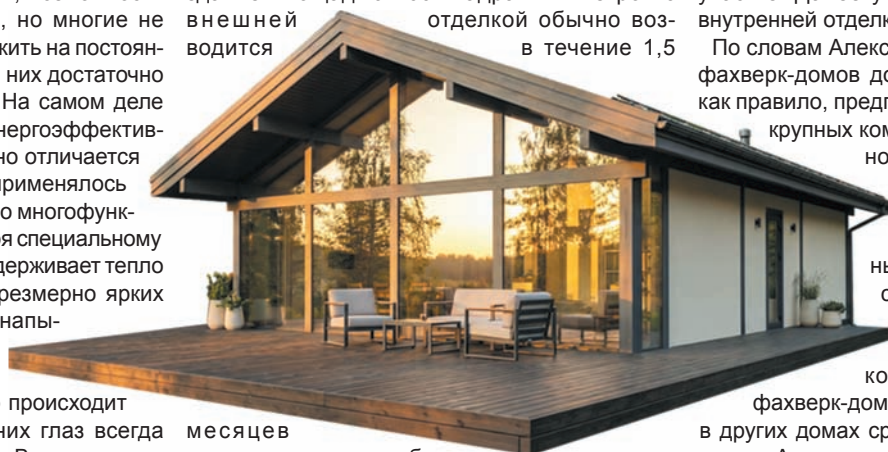
достопримечательностями. Около 50 лет назад немецкая компания Huf Haus переосмыслила богатый опыт предков и стала строить фахверк-дома, соответствующие требованиям современности (так был запущен новый мировой тренд). Одна из главных особенностей фасада этих зданий - большой процент остекления (вплоть до 90%). Сегодня в России действуют около 70 компаний, занимающихся строительством по технологии фахверк. А «Estetvill» на текущий момент является единственной нижегородской компанией, специализирующейся только на возведении фахверк-строений под ключ.

«В Москве уже давно привыкли к панорамным домам, а вот в Нижнем приходится бороться с предрассудками и скептицизмом, - делится Александр Пронин. - Да, люди высоко оценивают стиль, эстетический вид зданий, возможность выделиться среди остальных, но многие не верят, что в таких домах можно жить на постоянной основе, сомневаются, что в них достаточно тепло в холодное время года. На самом деле современные фахверк-дома энергоэффективны. Используемое стекло сильно отличается даже от того, что повсеместно применялось в строительстве лет 5 назад. Оно многофункционально. Во-первых, благодаря специальному напылению и толщине, стекло удерживает тепло внутри дома и защищает от чрезмерно ярких солнечных лучей. Во-вторых, напыление имеет оттенки, дающие зеркальный эффект: с улицы в дневное время не видно, что происходит внутри (вечером от посторонних глаз всегда можно укрыться занавесками). В-третьих, закаленное стекло очень прочное: если ударить по нему битой со всей силы, то не будет даже царапины».

Основой типового дома от «Estetvill» является клеено-балочная конструкция. К ней подбираются пакет остекления, утеплители, кровля. Поворотные-откидные окна (в пол) первого этажа тоже панорамны и включают в стандартную комплектацию. Они одновременно несут функцию дверей: через них при желании можно выбраться на террасу подышать свежим воздухом из любой комнаты. Для тех, кто не хочет устанавливать полностью готовый дом под ключ (желая сэкономить или реализовать особые творческие идеи), «Estetvill» предлагает ряд более простых вариантов. Базовый минимум -

возведение теплого контура («коробки») дома. В вариантах посложнее вам сделают внешнюю отделку, комнатные перегородки, инженерные работы и многое другое. **Узнать подробнее обо всех возможных форматах возведения домов можно в офисе компании и по телефону 8 (831) 231-08-66.**

Помимо эстетики, очевидным преимуществом фахверка является технологичность. Человеческий фактор сводится к минимуму. Основа изготавливается заранее как конструктор: на месте ничего не придумывается и не допиливается. Конечный продукт полностью соответствует визуализациям, демонстрирующимся клиенту (а в стандартном строительстве реальность довольно часто не соответствует картинке). И фахверк-дома очень быстро монтируются: здание площадью 100 квадратных метров с внешней отделкой обычно возводится в течение 1,5



месяцев с момента начала работ на площадке. Правда, еще около двух месяцев занимает изготовление опорно-балочной системы и остекления. В итоге, получается 4-4,5 месяца с момента утверждения технического задания на дом. «Что же касается домов, строящихся по обычным технологиям, то только на сами строительные работы уходит, как минимум, 3 месяца (и это при наличии разных рисков, которые могут значительно увеличить время и стоимость строительства), - говорит Александр. - Кстати, фахверк удобен еще и тем, что готовый «домокомплект» (балочную систему, стеклопакеты, утеплители, кровлю) можно привезти в любой город России и даже за рубеж (у нас такие заказы были)».

Если у вас появится желание разместить

на своем участке фахверк-дом, то алгоритм действий будет следующим. Сначала в офисе компании вы смотрите типовые проекты под нужную вам площадь. Здесь можно предложить свои идеи, пожелания, корректировки. Все согласованные индивидуализации оформляются в проект, согласуется план строительства и общая стоимость. Предварительно осуществляется выезд на участок, где анализируются условия, в которых будут проходить работы. После этого заключается договор, вносится первый аванс, на который делается закупка основных материалов. За время производства комплекта устанавливается фундамент. Работы проводятся поэтапно: клиент поочередно производит оплату за каждый этап. И примерно через 4 месяца можно будет радоваться постройке на своем участке! Далее уже производятся работы по внутренней отделке и инженерии.

По словам Александра, основные покупатели фахверк-домов довольно молоды (35-40 лет; как правило, предприниматели или менеджеры крупных компаний). Это люди, открытые новому, которым важно получать в жизни яркие эмоции. Конечно, домами интересуются и владельцы различных баз отдыха: такие здания создают хорошую добавочную стоимость их услугам.

«Ежедневные эмоции, которые человек получает в фахверк-домах, вряд ли можно ощутить в других домах среднего ценового сегмента, - уверен Александр. - А если у вас есть участок с красивым видом (на откос, на водоем, на лес...), то строить на нем дом не с панорамным фасадом - просто неразумно и нецелесообразно. **Все желающие прочувствовать, что такое жить в панорамном доме с высоким потолком (от 4 метров) и живописным видом, мы приглашаем в дом в деревне Афонино, построенный заказчиком для арендных целей».**



ESTETVILL
СОЗДАЕМ АТМОСФЕРУ ДЛЯ ЖИЗНИ

Н. Новгород, ул. Керченская, д. 13
Тел. 8 (831) 231-08-66 estetvill.ru

ЮЛИЯ МАНДР

АСТРО-НУМЕРОЛОГ | ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ЦИФРОВОЙ ПСИХОЛОГ | НАСТАВНИК В ШКОЛЕ ЦИФРОВОЙ ПСИХОЛОГИИ
"ИСХОДНЫЙ КОД" | СОЗДАТЕЛЬ БРЕНДА ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ J.MANDR
НАСТАВНИК ПО СОЗДАНИЮ БРЕНДА ОДЕЖДЫ ЧЕРЕЗ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ | ОБЛАДАТЕЛЬ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ПРЕМИЙ

- ПОЛНЫЙ РАЗБОР ДАТЫ РОЖДЕНИЯ, НАТАЛЬНОЙ КАРТЫ
- НУМЕРОЛОГИЧЕСКИЙ РАЗБОР СОВМЕСТИМОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ В БИЗНЕСЕ)
- РАЗБОР РАЗЛИЧНЫХ СФЕР (ЗДОРОВЬЕ, ДЕНЬГИ, РОД...)
- НУМЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ РЕБЕНКА
- КУРСЫ ЦИФРОВОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПОДАРОК В ЗАКРЕПЕ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛА - ГАЙД "12 ДНЕЙ СОЛЯРА" (ЗАДАНИЯ, ФОРМИРУЮЩИЕ ФУНДАМЕНТ НОВОГО УСПЕШНОГО ЛИЧНОГО ГОДА)



J.Mandr

УЗНАЙ ПОДРОБНЕЕ,
КАК ВЫЧИСЛИТЬ СВОЙ "КОД УСПЕХА"
В ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛЕ T.ME/JMANDR

В ДРУГИХ
СОЦСЕТЯХ
@JMANDR
@YMANDR
@J.MANDR



Реклама



центр поддержки материнства
Там, где сердце

От замысла ребенка до первых шагов материнства

Для будущих родителей:

- курсы подготовки к родам
- подготовка к партнерским родам
- занятие по уходу за новорожденным
- йога для беременных, массаж ребозо
- праздник "Проводы в роды"
- консультация психолога, в том числе при репродуктивных сложностях
- встречи с доулами и врачами роддомов



Н. Новгород,
ул. Ильинская, 85/1
8-905-013-3322 (МАХ)

Соцсети:
@kotikova_podserdcm

Для молодых мам:

- послеродовой фитнес мама+малыш
- клуб мам "Очень умелые мамы"
- группы поддержки для мам
- консультация психолога "Исцеление истории родов"
- бейби-театр, массаж для мам
- женский круг
- йога для мам с малышами



Реклама



ИГРЫ ЗНАКОМСТВА
САМОРАЗВИТИЕ



НАСТРОЙ ЯРНОСТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ
НА МАКСИМУМ!

vk.com/alfafreid



Здесь можно узнать
полную информацию
о проекте „ALFA ФРЕЙД”
и записи на мероприятия

Реклама