

ALFA ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 56, февраль 2026



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

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

7 СТАДИЙ УСПЕХА

КАК ПРОЙТИ СВОЙ ПУТЬ

К ПРОЦВЕТАНИЮ -

ОТ «ПАССАЖИРА»

ДО «ВОДИТЕЛЯ»

СТР. 4-5

16+

ALFA LOVE 5

ФЕСТИВЛЬ,
ГДЕ РОЖДАЮТСЯ
ОТНОШЕНИЯ

СТР. 16-17

СТР. 14-15

СОЗДАТЕЛЬ «ГОРЬКОВСКОГО ЧАНА» ВВОДИТ В МОДУ
МУЖСКИЕ РЕТРИТЫ

pro brekets
стоматологическая клиника

ТОЛЬКО СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ!

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

УЛ. МИЧУРИНА, Д. 1, КОРПУС 1

266-78-89

VK.COM/PROBREKETS

Реклама

хочу
ПОЛЕЗНО

Магазин здоровых продуктов

хочу ВЕСНУ

ПРОМОКОД НА СКИДКУ -20%*

ТЦ «КУБ», УЛ. ПОЛТАВСКАЯ, 30, 1 ЭТАЖ

*Действует при покупке на сумму от 1000 руб. до 30.04.26.

для
ВЕГАНОВ

БЕЗ
САХАРА

БЕЗ
ГЛЮТЕНА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. В статье на стр. 4-5 про путь к изобилию затрагивается, в том числе, такая важная тема: когда человек достигает определенного уровня успеха и комфорта (для каждого он свой), то возникает сильный соблазн остановиться, зафиксировать «позиции» и всеми силами держаться за то, что достигнуто. И это может стать одной из главных ошибок в жизни - точкой отсчета разрушений. Дело в том, что мир не статичен, а динамичен: пока ты жив, у тебя нет ничего окончательного (особенно в наше хаотичное и стремительное время). А ведь немало людей (далее - метафора) строят свой успех, находясь на незатопленной палубе «Титаника», или медленно свариваются в кotle, словно лягушка из известной притчи.

Быть всегда открытым новому, постоянно развиватьсяся, двигаться вперед - необходимо каждому, вне зависимости от его регалий и прежних достижений. Наверняка вы знаете людей, которые в недалеком прошлом были лидерами мнений, давали тренды, а сегодня устарели (речь не про возраст, а

про мышление) и смотрятся в чем-то комично. Все потому, что были «завоевания» застелили им глаза, и они уверены, что их знания и опыт - единственно верные. К примеру, немало психологов в штыки воспринимают новые психологические методы, которые действуют быстро (якобы «у них нет доказательной базы», «слишком эзотеричные»). Но ведь такое явление наблюдается во множестве сфер: все это проявление прогресса. А устройство вселенной и самого человека до сих пор изучены на считанные доли процента! Если ты отгораживаешься от новых знаний, то становишься неконкурентоспособным. Успехи прошлого (к примеру, сформировавшаяся база клиентов) мешают людям это увидеть. Но где гарантии, что публика не уйдет от тебя, познакомившись с чем-то более продвинутым и эффективным (в том числе благодаря чтению «Alfa Жизни»)?

Каждый выпуск нашего журнала дает возможность получить знания, ценные инсайты, мотивацию, чтобы двигаться дальше, осуществлять мечты, вне зависимости от текущего уровня развития и дохода. Кстати, успех в жизни тесно связан с состоянием здоровья и энергетикой. Если вы хотите с этим поработать, то приходите 5 апреля на фестиваль ALFA ЗОЖ 5! Подробности о большом событии в группе vk.com/alfazozh.

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

**РАЗВИВАЙСЯ
КАК ЛИЧНОСТЬ!**
Стр. 4-15,
18-19



**СДЕЛАЙ
ОТНОШЕНИЯ
ИДЕАЛЬНЫМИ!**
Стр. 16-17



**ПРОКАЧАЙ
ТЕЛО!**
Стр. 12-13,
20



**УВЕЛИЧЬ
ДОХОД!**
Стр. 4-5



**ОТДЫХАЙ
КРУЧЕ ВСЕХ!**
Стр. 21, 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

ЖИРАFFE, 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, индивидуальные консультации.

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

КЛАССНАЯ ШКОЛА, частная школа.

Образование, достойное ваших детей.

Индивидуальный подход к ученикам. Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

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

МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю Майя, матэптике 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, вегетарианско 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. Арамасская, 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 vk.com/dive_nn

ПШ-ПРОСТРАНСТВО. Площадка комфорта-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: raduga-yoga.rf

SVOBODA, культурное пространство.

Аренда залов, мероприятия, практики, танцы.

Ул. Б.Покровская, 51а Тел. +7-986-757-32-63 vk.com/svoboda_v_nn

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

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

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

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр.

Трансформационные игры, МАК-сессии, арт-практики, соматопрактика, родология, игрофота для досуга

Тел. 8-920-003-8108 Сайт: vk.com/tvoihodnn

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 «Alfa Жизнь НН»

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

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА
САЙТ - ALFALIFE-NN.RU
ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - АРТЕМ КУЛИКОВСКИЙ**

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет». Арамас, ул. Березина, д. 3, корп. В. Тираж 6000 экз. Дата и время выхода - 20.02.2026, 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)

[B vkontakte.ru/alfalifenn](http://vkontakte.ru/alfalifenn)

zen.yandex.ru/alfalifenn

alfalife-nn.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!

Мечтаете о ребенке более года?

Ожидание беременности годами, боль разочарования. Мы знаем ваши чувства, готовы поддержать вас и помочь получить долгожданную беременность!



Папа, мама и малыш
Клиника репродукции



Бесплатное
ЭКО по ОМС

Без очередей
и долгих ожиданий

Индивидуальный
подход и поддержка
опытных врачей

ул. М. Горького 195,
hotim-rebenka.ru
435-19-99

*С 2018 г. по 2025 г. по внутреннему учету наступления беременности в клинике

Реклама. ООО "Академия женского здоровья и репродукции человека"

Лицензия № Л041-01164-52/00383796 от 18.02.2019 г.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



7 СТАДИЙ УСПЕХА



ОТ «ПАССАЖИРА» ДО УПРАВЛЯЮЩЕГО ЖИЗНЬЮ

Подробнее
об «Академии
успеха» можно
узнать здесь



**ИРИНА
КОНДРАТОВА**

Предприниматель,
психолог, бизнес-
консультант, автор
23 трансформацион-
ных игр



Многие думают, что люди достигают впечатляющего успеха (становятся «звездами» в своих областях, с легкостью реализуют масштабные проекты, оперируют огромным потоком денег и клиентов, регулярно путешествуют, живут насыщенной жизнью) благодаря, прежде всего, связям, богатым родителям или счастливому стечению обстоятельств. Но личный опыт нашего эксперта и сотен его клиентов доказывает, что всестороннее изобилие может обрести каждый, кто обладает знаниями и осознанно действует по определенным алгоритмам. Предприниматель, психолог, бизнес-консультант, автор 23 трансформационных игр, основатель многогранного развивающего проекта «Академия успеха» Ирина Кондратова раскрыла для читателей «Alfa Жизни» основные тезисы концепции «7 стадий успеха», по которой можно проследить путь личности от «пассажира» до управляющего жизнью. Она поделилась лайфхаками, как наиболее быстро и эффективно решить проблемы, характерные для каждого этапа, и рассказала личную историю проживания этих стадий.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ ПЕРЕД РОДИТЕЛЕЯМИ

Первая стадия - это фундамент, поэтому стоит остановиться на ней подробнее. **Изначальные представления о том, что такое успех, закладываются в нас в детстве** - родителями и другими значимыми людьми, которые, в свою очередь, строили свою жизнь по «программам», передававшимся из поколения в поколение. И такие родовые сценарии являются главным нашим ограничителем на пути к настоящему успеху и всесторонней реализации. Классические примеры подобных «программ»: «Творческая профессия - это несерьезно», «Работа в найме надежнее, чем бизнес», «Путешествия - напрасная траты денег», «Не суйся в это сообщество - там другой уровень, тебя не примут»... Умом человек понимает, что может жить по-другому, и хочет этого, но в его бессознательном закрепляется установка: «Я плохой, что-то делаю не так, не оправдываю ожиданий». И, по сути, каждый в определенный момент жизни встает перед выбором - освободиться от родовых «обязательств» (возможно, испортить тем самым отношения с

близкими) и идти дальше, либо так и остаться в иллюзорной зоне комфорта, жить по сценариям, написанным другими людьми.

По словам Ирины Кондратовой, определенные деструктивные обязательства перед Родом имеют даже люди, воспитанные «продвинутыми», поддерживающими родителями, ведь не бывает так, чтобы внутренние потребности и взгляды разных людей абсолютно совпадали. Навязываемые человеку сценарии затрагивают не только реализацию в социуме, но и семейную жизнь. Например, нередко родители давят: «Тебе уже за 30, а детей нет!», - не понимая, что у их ребенка могут быть иные ценности, приоритеты. Вот и наш эксперт до 30-ти лет старался строить личную жизнь по родительскому сценарию. «В моей голове всегда был эталон: мужчина обеспечивает семью, а женщина погружена в быт, играет роль идеальной матери и хозяйки, которая всегда успевает накрыть стол перед приходом мужа с работы, - делится Ирина. - Первый раз я вышла замуж «как положено» - в 21 год, параллельно устроилась на престижную работу, вскоре родила ребенка. Все шло по «идеальному» родительскому шаблону. Но я не чувствовала себя счастливой! В итоге, я развелась с первым мужем. Потом был второй брак, затем третий - и все повторялось, ведь я исполняла, по сути, чужие мечты, а не свои. Изменения пришли тогда, когда занялась пониманием себя - своей истинной сути».

Итак, чтобы освободиться от родительского сценария, самое важное - познать, кто ты есть на самом деле (во всех нюансах), каковы твои глубинные потребности. Сегодня существует множество различных методов, помогающих это сделать: арт-терапия, Дизайн человека, рэйки, нумерология, множество психологических техник... В свое время судьбоносной для Ирины стала сессия с астропсихологом (хотя до этого она весьма скептически относилась к этой профессии). И сегодня астропсихология является одним из основных направлений ее «Академии успеха». Отдельно Ирина советует поработать со своим бессознательным с помощью эфирных масел. «Их аромат сразу воздействует на лимбическую систему мозга, минуя все

защиты, что способствует его перепрограммированию», - говорит эксперт. - С помощью эфирных масел можно мягко убрать устаревшие «программы», поработать с личными границами, эмоциональным состоянием и многим другим. У человека меняется настрой, он начинает по-другому мыслить, мысли превращаются в действия, и, в итоге, жизнь трансформируется. Но, конечно, нужно обладать определенными знаниями: недаром в «Академии успеха» аромамаслам посвящен целый курс «Эликсир жизни».

После того, как, благодаря работе со специалистами, Ирина осознала себя и освободилась от родительских «программ», ее жизнь стала стремительно меняться. Отношения в семье гармонизировались (она стала лучше понимать своего мужа и детей и при этом - более четко отстаивать свои границы). Что же касается карьеры, то Ирина ушла из найма (она работала учителем английского) и решила делать собственные проекты, связанные с темой саморазвития, помощь людям. Уроженка города Павлово основала свою первую школу духовного роста, поочередно обучилась на астропсихолога, психолога, западного астролога, специалиста по Дизайну человека. Каждый новый метод расширял ее представления о себе и мире. И она старалась моментально внедрять новые знания, как в личную жизнь, так и в профессиональную деятельность (здесь она уже проходила следующие стадии успеха, о которых пойдет речь далее).

Через некоторое время наш эксперт получил квалификацию бизнес-консультанта: Ирина стала помогать бизнесменам улучшать качество продукции и расширять ее линейку, повышать чек, находить новых клиентов, выстраивать стратегию и личный бренд. И сегодня в ее «Академии успеха» любой желающий может с нуля обучиться на бизнес-консультанта. Кстати, это полезно не только тем, кто хочет заниматься данной деятельностью, но и вообще всем, кто продает свои услуги и желает увеличить доход.

В последние 5 лет у Ирины произошел квантовый скачок в ее деле. Доход сильно увеличился, и окончательно сформировалась «Академия

успеха - масштабный проект, включающий в себя обучающие программы, онлайн-клубы, консультационные и наставнические услуги, мероприятия. А в 2020 году она создала свою первую трансформационную игру. Большинство ее Т-игр, так или иначе, связаны с темой успеха (разными его гранями). К примеру, «Денежная спираль» делает акцент на балансе духовного и материального, а в «Лестнице успеха» участники могут пройти стадии, некоторые из которых раскрываются в данной статье... Собственно, давайте к ним и вернемся.

ОТПУСКАНИЕ ПРОШЛОГО

Помимо родовых «программ», людей, словно гири, могут сдерживать собственные успехи и провалы. **Они боятся, что что-то (негативное) повторится, а что-то (позитивное), наоборот, никогда больше не случится (а потому держатся за то, что имеют, до последнего).** Банальный пример - первая любовь: люди цепляются за отношения, которые по факту умерли, готовы страдать, терпеть лишения ради сохранения формальной оболочки былого счастья. А после окончательного разрыва им очень сложно строить новые отношения. **Точно также некоторые цепляются за сомнительное место работы или нерентабельный бизнес, теряя тем самым бесценное время и энергию.** Это ограничение, которое они накладывают сами на себя из-за страхов и неуверенности. Кстати, первая школа Ирины развалилась (в той ситуации, кроме прочего, имела место предательство). Здесь можно было бы опустить руки и уйти из сферы, но она создала новый проект - на уровень выше предыдущего.

Как «отклейтесь» от успехов и провалов из прошлого? Просто держать в голове и безусловно принять аксиому, что удача всегда повторяется (и она не случайна), кризисы сменяются подъемами. **«Каждый раз, когда я осознаю, что придется что-то делать с нуля, во мне есть уверенность, что в следующий раз все будет еще лучше», - делится Ирина.**

ПРИНЯТИЕ ОБЩЕСТВОМ

Кардинальная смена деятельности и образа жизни - это большой вызов. Старое окружение вас может не понять и пытаться возвратить назад, противодействовать. А с новым нужно знакомиться, завоевывать доверие, доказывать свою компетентность, преодолевать стереотипы, связанные с предыдущим бэкграундом.

Как найти для себя новое сообщество (клиентов, партнеров, единомышленников)? **Во-первых, начать искать (многие, получив новые знания и возможности, продолжают мариноваться в старом окружении).** Во-вторых, заходить в уже существующие популярные сообщества, знакомиться с их лидерами (например, экспертами в разных областях, авторами методик), брать у них консультации, делать совместные фото. Если говорить о помогающих профессиях (и не только), то полезно подавать заявки на разного рода форумы, фестивали, где, помимо опытных спикеров, берут и новичков.

ПРЕОДОЛЕНИЕ

ДАВЛЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Если у вас появились критики, «хейтеры», то, во всей видимости, вы доросли до четвертой стадии успеха. Вы стали видимы в целевом для вас сообществе, и многие начали воспринимать вас как конкурента. На этом этапе, как правило, отваливается немало коллег, партнеров, которые раньше вас поддерживали. Они просто перестали тянуть ваш новый уровень: в глубине души им бы хотелось быть такими же, но они не могут себе это позволить, а потому порой начи-

нают проявлять зависть и агрессию, распускать «грязные» слухи. «В свое время обо мне сложился мем «Злая Кондратова», - вспоминает Ирина. - Это из-за того, что я привыкла говорить людям правду в лицо, если они ноют, прокрастинируют, врут. В итоге, такие суждения стали элементом моего личного бренда: клиенты знают, что я не буду давать послабления, а потому изменения в их жизни будут мощными и быстрыми».

Что важно на данном этапе, помимо ассертивного отношения к хейту? Как можно больше подтверждать свою экспертизу! **Участвуйте в различных конкурсах, мероприятиях, где выдают дипломы и сертификаты, публикуйтесь в СМИ (именно на этой стадии пресса начинает вас замечать).** Идите в новые аудитории и на новые площадки, где можно получить объективную обратную связь, возможно, даже обрести признание, которое окрылит вас на дальнейшие достижения. И очень важно посвятить своих близких в то, что вы делаете, в чем-то даже подтянуть их до своего уровня. Иначе они в какой-то момент начнут тащить вас назад, ограничивать (см. раздел про первую стадию успеха). «Личностный рост человека - это всегда своего рода испытание для всей его семьи, - говорит Ирина. - Так, мужчина влюбляется и привыкает к одной женщине, а она становится другой - с иными запросами, иными ценностями. Это порождает недопонимание, конфликты, к чему стоит быть готовым. Если близкий человек совсем не будет принимать ваши изменения, то, видимо, придется от него отдалиться».

Часто на четвертом этапе проявляется и страх публичности. Это неудивительно, ведь ты теперь видим, тобой интересуются самые разные люди (в том числе не совсем адекватные), требуется поддерживать определенный сформированный образ. Этот страх многим не дает идти дальше: его стоит проработать с психологом.

СТАДИИ «ВОДИТЕЛЯ»

Если на предыдущих четырех этапах человек, словно «пассажир», сильно зависим (в той или иной степени) от людей и обстоятельств, то на следующих трех он становится полноценным управляющим своей жизнью. **На пятом уровне возникает соблазн остановиться на достигнутом, ограничиться узкими рамками изученной ниши, небольшой, стабильной аудиторией клиентов и партнеров.** Ты уже обладаешь определенными ресурсами, компетенциями, но чувствуешь себя не совсем уверенно, боишься навредить другим своими действиями, из-за чего не можешь проявить себя в полной мере. Ирина сравнивает это состояние с тем, что испытывает начинающий водитель, только вчера получивший права. Лайфхак тут простой: заполняйте пробелы в своих знаниях, обучайтесь новым направлениям и техникам, добирайте компетенции. Многие, кстати, даже не хотят смотреть в сторону новых направлений, думают, что только их знания правильные (например, психологи классических школ, воспринимающие в штыки эзотерику). Это, по словам Ирины, явный признак ограниченного мышления.

А если вы хотите совершить квантовый скачок в своем развитии и доходе, то именно на данном этапе стоит **найти себе наставника** - человека, знающего вашу нишу, сумевшего значительно масштабировать аудиторию и прибыль. Ирина в качестве наставника работает с людьми по многим направлениям. Например, к ней приходят астропсихологи с кейсами конкретных клиентов. Она разбирает их «от» и «до», дает подробную инструкцию, что и как говорить. В результате, человек получает новые знания, определенную

страховку от ошибок и довольного клиента, который запустит позитивное сарафанное радио.

Шестую стадию Ирина назвала «Внутренняя мощь и готовность к успеху». Здесь человек ощущает свою силу и энергию во всей полноте, чувствует, что ему по плечу самые амбициозные проекты. А о деньгах он практически перестает думать, потому что они поступают регулярно и не требуют титанических усилий (как на стадиях «пассажира»). Личность перестает «притворяться меньше» и стремится туда, где находится все самое лучшее: большие финансовые обороты, авторитетные, влиятельные, харизматичные люди, захватывающие путешествия и т.д. Главное здесь - не ставить себе рамок, разрешать проявляться по полной. Побочный эффект данной стадии - многие люди теперь боятся к вам подходить, предлагать взаимодействие, так как в их глазах вы выглядите как что-то недоступное, из другого мира.

Наконец, **7-ая стадия - это про неиссякаемое творчество, манифестацию, почти молниеносную реализацию самых смелых идей.** Конечно, у кого-то это может получаться и на более ранних стадиях, но здесь другой масштаб, и ты обладаешь непоколебимой уверенностью и способностью доводить идеи до успеха на регулярной основе. Один из свежих примеров из жизни Ирины: у нее возникла мысль организовать церемонию вручения диплома лучшей ученице курса бизнес-консультирования на Великой Китайской стене. В итоге, уже через считанные дни были куплены билеты на самолет! И такое у нашего эксперта происходит постоянно.

Если вы хотите дойти до 7-ой стадии успеха, то отличным первым шагом может стать знакомство с обучающими курсами и другими проектами «Академии успеха». В рамках различных клубов Академия регулярно проводит мини-тренинги для всех желающих по некоммерческим ценам. Тут же можно найти себе наставника, благодаря которому изменения в жизни будут происходить в разы быстрее. А действующих экспертов Ирина приглашает на масштабную онлайн-конференцию «Сила», которая пройдет 26 апреля. Там еще есть места для спикеров. Подробности обо всех программах Академии можно узнать на сайте jupitercenter.ru и в соцсетях - vk.com/astroprobusiness, t.me/kondratovapro.





МЕТА-ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

БЫСТРОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ БЕЗ ПОГРУЖЕНИЯ В ПРОШЛОЕ

Многие люди, понимающие, что им необходима психологическая помощь, в итоге, не решаются прийти к специалисту. Одна из причин - стереотипы о том, что психолог будет долго «копаться» в болезненных воспоминаниях из детства, а сам процесс работы затянется на множество сеансов (а, может, даже не на один год). Но сфера психологии не стоит на месте: появляются все больше методов и инструментов, помогающих решать проблемы экологично и быстро. И среди них - Мета-Персональная Терапия. Одна из ее ключевых идей заключается в том, что главным фактором текущих проблем человека являются не травмы из прошлого, а роли, с которыми он стал себя отождествлять в определенный момент жизни. Пережитые когда-то состояния он снова и снова воспроизводит в самых разных ситуациях, словно актер, продолжающий ощущать себя персонажем из фильма за пределами съемочной площадки. И, по большому счету, чтобы твоя жизнь радикально преобразилась, нужно просто... перестать идентифицировать себя с определенными ролями. То, что случилось в детстве, какими были родители и т.п. - второстепенно, и сами проблемы, по сути, не важны: главное - выйти из рамок своей бессознательной «роли».

ВЫХОД ЗА ПРЕДЕЛЫ

ОГРАНИЧЕННОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Метод Мета-Персональной Терапии был сформирован психологом Александром Волынским около 5 лет назад на основе более чем 20-летнего опыта практики. Александр обучался

множеству психологических подходов: гештальттерапия, КПТ, телесно-ориентированные практики... Но он чувствовал: в них чего-то не хватает! Изменения у клиентов происходили медленнее, чем хотелось бы, а работа требовала довольно больших усилий от обеих сторон. Александр задался вопросом: как помогать людям, не погружая их в травматичные воспоминания, быстро, но при этом - основательно. Постепенно у специалиста начали формироваться новые принципы работы. Они тестировались в формате психологического клуба, где психологи собирались для обмена опытом. В результате, стало понятно, что метод работает системно и эффективно. А позднее открылся Институт Мета-Персональной Психологии – структура для полноценного обучения специалистов.

Основа метода - работа с идентичностью, то есть с тем, с чем человек себя отождествляет на глубинном уровне. Ограниченные самоописания в бессознательном («Я слабый», «Я тревожный», «Я неудачник»...) определяют его поведение, эмоции и способы решения задач. Метод помогает выйти за пределы узкой самоидентификации - не заменить одну роль на другую, а вернуть себе свою целостность. «Мета» в названии означает «за пределами», а «персональная» относится к личной идентичности. Мета-Персональная Терапия – это работа за пределами ограниченного представления человека о себе, выход к более целостному восприятию.

ПОЧЕМУ ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ - ЭТО ВТОРОСТЕПЕННО?

Мета-Персональный подход считает, что механизм проблемы намного важнее ее причины.

Да, зарождение механизма, как правило, происходит в детстве. Например, ребенок злится – его наказывают, плачет от страха – получает назидание «Не будь слабаком!», слишком радуется – побуждают «вести себя прилично»... Так происходит обучение, что некоторые эмоции и реакции опасны, и их надо прятать. В результате, формируется искаженное, ограниченное представление о самом себе: человек воспринимает себя через набор качеств, оставшихся на «поверхности». Вот, к примеру, некоторые распространенные внутренние умозаключения:

- «Я трус, потому что спрятал свою злость и силу»;
- «Я должен быть хорошим, потому что спрятал все «неправильные» части»;
- «Я не достоин любви, потому что спрятал свои настоящие желания».

Такие установки со временем превращаются в твердое ощущение, что это и есть «настоящий я». И события, происходящие в жизни человека, вновь и вновь это подтверждают. Так, если он воспринимает себя как тревожного, то автоматически испытывает тревогу в различных ситуациях, а если считает себя слабым, то выбирает стратегии слабого. И проблему здесь создает не то, что случилось когда-то давно, а то, что человек продолжает отождествлять себя с этим ограниченным описанием.

Тут очень уместно вышеупомянутое сравнение с актером, который так вжился в своего персонажа, что забыл, что это всего лишь роль, и продолжает после окончания спектакля играть неуверенного, или тревожного, или «всегда сильного», или «жертву», ищущую во всем виноватых. В реальности это приводит к накоплению

ВИДЕО И РАЗБОРЫ СЕССИЙ МЕТА-ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ



ПОЗНАКОМЬСЯ С МЕТОДОМ ПРЯМО СЕЙЧАС!

БЕСПЛАТНЫЙ КУРС “СКРЫТЫЕ ПОТРЕБНОСТИ”

ВСЕГО ЗА 50 МИНУТ ВЫ НАЙДЕТЕ ИСТОЧНИК ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ И ПРЕВРАТИТЕ ЕГО В ТОПЛИВО ДЛЯ ЖЕЛАЕМЫХ ИЗМЕНЕНИЙ. ПСИХОЛОГИ УЗНАЮТ, КАК НАХОДИТЬ ГЛУБИННЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ КЛИЕНТОВ И ОПРЕДЕЛЯТЬ ГЛАВНУЮ МИШЕНЬ В ТЕРАПИИ. ОСТАЛЬНЫЕ - СМОГУТ ПОНЯТЬ ИСТИННЫЕ ПРИЧИНЫ СВОИХ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ И НАЙТИ ИСТОЧНИК ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ.



НА КАНАЛЕ МП В ТЕЛЕГРАМЕ РЕГУЛЯРНО ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНЫЕ ДЕМО-СЕССИИ И СУПЕРВИЗИИ, ДЕЛЯТСЯ ПРАКТИЧЕСКИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ И РАЗВИТИЮ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГА





проблем во многих сферах жизни, ухудшению психологического и физического состояния. Представьте женщину, постоянно играющую роль «хорошей». Она не может сказать «нет» просьбам коллег и регулярно остается после работы делать чужие задачи, молчит, когда соседи шумят по ночам (ведь «ссориться нельзя»), в очередной раз дает деньги подруге, хотя та еще не вернула предыдущие долги. У «хорошей девочки» постепенно накапливается усталость, обида, злость (которую показывать нельзя). Все это оборачивается депрессией, психосоматикой, выгоранием.

Мета-Персональная Терапия утверждает: **важно перестать отождествлять себя с определенными ролями!** Человек объективно не может быть только тревожным, только трусливым, только злым. Мы периодически переживаем все эти состояния, но НЕ РАВНЫ ни одному из них! И когда внутри нас происходит сдвиг от «Я есть моя проблема» к «Я больше любой моей части», автоматически меняется и поведение, и эмоциональные реакции, и способы решения задач. Специалисты метода Мета-Персональной Терапии, работая с самовосприятием человека, помогают ему совершить этот сдвиг. К примеру, тот, кто всегда считал себя «неуверенным», обнаруживает, что может, как отстоять свою позицию, так и согласиться с другими, как проявить силу, так и попросить о помощи. А у того, кто привык молчать в конфликтных ситуациях (ведь он «слабый»), появляется выбор - сохранить отношения или защитить границы.

ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНИ... ЗА 3 МИНУТЫ!

То, как быстро и кардинально меняется жизнь людей, переставших ассоциировать себя с определенным состоянием, наглядно иллюстрируют многочисленные примеры из практики специалистов Мета-Персональной Терапии.

Так, мужчина по имени Игорь на переговорах о зарплате автоматически соглашался с предложением начальника, ведь он «неуверенный», не способный настаивать на своем». Когда произошел сдвиг в его сознании, Игорь стал спокойно озвучивать во время беседы свои ожидания, выслушивать аргументы руководителя и находить решение, устраивающее обе стороны. **И все это не потому, что он стал «уверенным», а потому, что перестал быть «неуверенным»!**

Елена месяцами мучилась от тревожности и панических атак. Не помогали ни анализ причин, ни техники релаксации, ни дыхательные

практики: тревога только усиливалась. На терапии выяснилось: женщина не просто переживает тревогу, а отождествляет себя с ней («я тревожный человек»). **Работа специалиста метода заняла всего три (!) минуты:** тревога ушла, сменившись чувством внутреннего покоя и контроля. Девушка по имени Ирина пять лет боролась с лишним весом. Диеты, спорт, работа с психологом оказывали лишь временный эффект: килограммы уходили и возвращались снова. На сессии Мета-Персональной Терапии фокус Ирины сместился с еды на отношение к собственному телу: изменилась не физическая форма, а взгляд на нее. **И это запустило естественный процесс:** вес начал

уходить без борьбы и насилия над собой. А еще одна женщина неосознанно саботировала свои успешные проекты именно в тот момент, когда они начинали приносить большой доход. Работа со страхом больших денег заняла 20 минут! Страх не «проработался» и не спрятался глубже: он именно исчез! Вместе с ним ушло внутреннее сопротивление к деньгам.

Сложно во все это поверить? **На предыдущей странице журнала есть QR-код,** перейдя по которому, вы сможете посмотреть полные видеозаписи сессий и пошаговый разбор каждого случая. И, конечно, вы можете проверить все на себе - лично прийти на терапию со своим запросом к специалисту метода.

ТЕРАПИЯ КАК ИНТЕРЕСНОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

По словам Александра Волынского, большинство психологических методов фокусируются на изменении симптомов: временно убирают тревогу, повышают самооценку, учат новым стратегиям поведения. «**Но когда проблема – в ограниченном самовосприятии, то попытки изменить симптомы – это все равно, что переставлять мебель в комнате, стены которой постепенно сужаются.** Можно долго искать оптимальную расстановку, но лучше – **раздвинуть стены**», – говорит автор метода.

Еще особенность Мета-Персональной Терапии в том, что клиенты воспринимают психологическую работу не как что-то тяжелое и травмирующее, а как увлекательное исследование внутреннего мира, во время которого происходит множество открытий («Оказывается, моя тревога – это забота обо мне?»; «Агрессия, которую я подавлял, – это моя сила?»...). Люди не раз делились: «Мы не ожидали, что будет ТАК интересно! Терапия похожа на своего рода приключение». Клиенты в восторге от того, что открывают новые грани самих себя, обнаруживают скрытые ресурсы (ранее казавшиеся слабостями) и неожиданные решения.

Каждое такое открытие о себе похоже на найденное сокровище в комнате, где жил много лет. Так, перфекционист, который годами изматывал себя невыполнимыми стандартами, в результате сеанса увидел, что за ним стоит – потребность быть достойным любви. Когда он ее признал, то перестал доказывать свою ценность через идеальность. А одна женщина-руководитель годами подавляла свою злость, считая ее «плохим» качеством. В итоге, не могла защитить ни свои

границы, ни границы команды: соглашалась на невыполнимые сроки, терпела хамство клиентов и т.п. На сессии она поняла: злость – это не разрушительная сила, а энергия для защиты важного. И теперь она превратилась в спокойную способность сказать «нет» неадекватным требованиям и отстоять интересы.

ГДЕ ОБУЧАЮТ МЕТА-ПЕРСОНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ?

Если вы являетесь психологом или вам просто интересно освоить новые инструменты работы с психикой, то вы можете пройти обучение в Институте Мета-Персональной Психологии. **Сегодня через программы института прошли уже более 3 500 специалистов.** Это и психологи с опытом, и те, кто освоил профессию с нуля. Есть как годовая программа, так и практикумы, мини-курсы. Здесь не просто учат техникам, а помогают сформировать профессиональное видение, понять логику работы психики: она естественно стремится к целостности, а проблемы возникают из фрагментации и внутренних конфликтов.

Узнать подробнее о всех программах обучения можно на сайте www.mpp-institut.com. А в Телеграм-канале института регулярно проводятся бесплатные демо-сессии и супервизии, а также делятся практическими инструментами по продвижению и развитию практики психолога.

ИНСТИТУТ МЕТА-ПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



ГОДОВАЯ ПРОГРАММА:

ОБУЧЕНИЕ ПРОФЕССИИ ПСИХОЛОГА С НУЛЯ ИЛИ
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ НОВОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.
ДИПЛОМ ГОС. ОБРАЗЦА, ПРАКТИКА С РЕАЛЬНЫМИ КЛИЕНТАМИ, СУПЕРВИЗИИ.

ПРАКТИКУМЫ И МИНИ-КУРСЫ:

ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ РАСШИРИТЬ СВОЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

КЛУБ МПТ:
ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ТЕХ, КТО ИЩЕТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО. РАЗБОРЫ СЛУЧАЕВ,
ОБМЕН ОПЫТОМ, ЖИВЫЕ ДЕМОНСТРАЦИИ МЕТОДА.



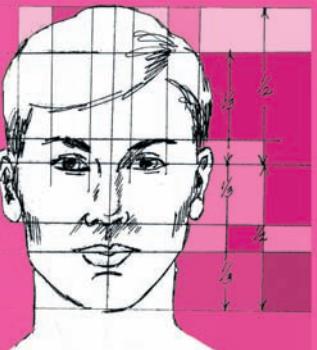
УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ ОБО ВСЕХ
ПРОГРАММАХ МОЖНО ТУТ





ТЕЛО КАК ОТКРЫТАЯ КНИГА

**УЗНАЕМ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ
ЧЕЛОВЕКА ПО
ЕГО ВНЕШНОСТИ**



Продолжение на стр.20 →

Тело – это физическое воплощение внутреннего состояния человека, его характера: оно неразрывно связано с сознанием. Внешние черты, положение в пространстве, движения очень многое могут рассказать о нас. Клинический психолог, телесно-ориентированный терапевт Елена Стыбаневич рассказала «Alfa Жизни» о том, как по наружности окружающих людей определить некоторые особенности их характера и различные психологические сложности, которые они имеют. В частности, можно понять, насколько у них разобщены тело, эмоции и мозг. Это полезно, и лично для нас – обратить внимание на существующие проблемы и начать делать шаги для их решения.

МАСКИРОВКА ИСТИННЫХ ЧУВСТВ

Тем, кто интересуется психологией хорошо известно: стоит проявлять свои желания во внешний мир, а не сдерживать их в себе. В противном случае, напряжение будет накапливаться, «записываться» в теле, что, в свою очередь, может обернуться сложностями во взаимоотношениях, болезнями, апатией и депрессией. **В идеале наши действия, мысли и эмоции должны быть согласованы друг с другом: простыми словами, важно делать то, что хочется, говорить то, что идет из души, а не стараться оправдывать чьи-то ожидания.**

Но по-настоящему целостных личностей в нашем социуме не так уж и много. Люди, скорее, предпочитают казаться, а не быть, носить маски. А некоторые, не умея проявлять во внешний мир истинные чувства, демонстрируют вместо них совершенно другие. Например, агрессия очень часто является свидетельством засевшего в теле страха. Конечно, есть и истинная агрессия, которая идет от сердца (ее, как раз, не стоит сдерживать – лучше выражать в безопасной для общества форме). Но чаще привычка постоянно «наезжать» на окружающих, притираться к ним, неадекватно реагировать на безобидные вещи – отражение глубоких внутренних противоречий. Здесь сразу вспоминается начальник-самодур, срывающийся на подчиненных, кондуктор в автобусе, повышающий голос на пассажиров, или старик, говорящий в лицо (без особой причины) молодым людям, что они пошлые, невоспитанные, неправильные. Хотя, по сути, таким образом человек выражает, что ему очень одиноко и тоскливо (или хочется поддержки, внимания)... На самом деле снять маску с любого человека довольно просто, если знать язык тела.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ И ПРОБЛЕМЫ ГОРДЕЦОВ, МАЗОХИСТОВ И ЛЮДЕЙ СО СТРАХОМ ЖИЗНИ

Итак, то, насколько человек в контакте со своим телом и желаниями, можно определить по внешним признакам, например, по мимике на лице. Если она яркая, активная, если по лицу можно читать эмоции и внутреннее состояние собеседника, то, скорее всего, у него все в порядке с выражением чувств. Но есть индивиды, по обличию которых невозможно понять ничего: что бы ни происходило, их мимика почти не меняется. Такая окаменелость, вероятно, является следствием глубинного страха жизни, корни которого идут из детства. Данный тип характера обычно действительно не испытывает сильных эмоций: их, как раз, блокирует страх. Люди с «покерфейсом» обычно выбирают деятельность, не подразумевающую живые контакты (вроде профессии сисадмина), ведь коммуникация для них – это страшно и непонятно. →

УДАЛЕНИЕ БРОВЕЙ БЕСПЛАТНО

*СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ ОГРАНИЧЕНЫ

ПАРМАНЕНТ:

- БРОВЕЙ/ ГУБ/ ВЕК
- ТРИХОПИГМЕНТАЦИЯ
- КАМУФЛЯЖ АРЕОЛ/ШРАМОВ

@BROWISSIMO_SCHOOL 8 (987) 397-52-55

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистами

Большинство наших постоянных читателей наверняка слышали о таком инструменте изменения жизни как трансформационные игры (многие даже участвовали в них). Внешне (игровое поле, красивый набор карточек и фишек) они выглядят как веселое развлечение, а на самом деле это один из самых эффективных психологических тренингов в мире. Наглядными примерами того, как благодаря Т-играм все может перевернуться на 180 градусов, являются наши героини – Елена Кострова и Ольга Федюкина, которые дружат с детства. Еще 1,5 года назад девушки жили обычной жизнью («дом – наемная работа – дом», сложившийся круг общения), имели немало страхов и ограничивающих убеждений. А сегодня они реализуют масштабные проекты, привлекающие людей из разных городов России. Среди них – Нижегородское представительство (крупнейшей в стране) Международной Школы Игропрактики, клуб развития «Время первых», фестиваль трансформационных игр «Расширение». А в 2026 году они запускают уникальный для города offline-формат – Центр помогающих практиков «Расширение». Здесь будет оказываться целый комплекс услуг для людей, желающих достичь успеха в мягких нишах. О том, как произошли такие резкие изменения, и об особенностях своих проектов Елена и Ольга рассказали «Alfa Жизни».

ИГРЫ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

«Как это часто бывает, все началось с осознания, что ты находишься на эмоциональном дне, – делится Елена. – Постоянный «день сурка», проблемы в семье, работа HR-специалистом, не приносившая былого удовольствия... Чувствовала, что нужно что-то менять, но не понимала, как. И тут я узнала о трансформационных играх и конкретно об Анастасии Решетниковой – одном из самых известных игропрактиков России. Ее школа сегодня имеет 22 представительства, в том числе за рубежом. В недрах школы создано уже больше 200 Т-игр. Я решила пройти 4-месячный онлайн-курс «Игропрактик: профессия будущего», который, в итоге, перевернул мою жизнь. В ходе обучения, включавшего непосредственно участие в Т-играх, обрела уверенность, убрала многие ограничивающие установки, совершила рывок в развитии коммуникационных навыков, поняла, что у меня есть организаторский талант, и открыла в себе немало других достоинств. Жить стало легче во всех сферах! И, конечно, я познакомилась (и продолжала это делать ежемесячно) с неизвестным количеством классных людей, вдохновляющих покорять новые вершины. Ну, и моя личная известность в городе радикально выросла за все это время. И, когда меня спрашивают об эффективности Т-игр, я всегда говорю: «Я самый лучший кейс! Такие стремительные изменения могут произойти абсолютно с каждым».

Ольга Федюкина пришла в мир игропрактики чуть позднее Елены, хотя уже давно проводила консультации по нумерологии и интересовалась сферой саморазвития. Она побывала на игре «Прицелься!» (ее, как раз, вела Елена) с запросом проработки страхов, связанных со сменой места работы. Игра реально подействовала: Ольга устроилась на желаемую работу в сроки, заданные ею самой. Ощущив эффект на себе, она решила



Фото с первого нижегородского фестиваля трансформационных и бизнес-игр «Расширение»

Ольга Федюкина
и Елена КостроваАнастасия
Решетникова

КАК СОВЕРШИТЬ ПРОРЫВ В ЖИЗНИ ИГРАЮЧИ?

развиваться в этой области, ведь, как и Елена, чувствовала внутреннюю потребность помогать людям, оказавшимся в трудных ситуациях. А тут и судьба помогла: на одном из фестивалей нижегородка выиграла курс обучения игропрактике.

В настоящий момент Ольга Федюнина на постоянной основе ведет 2 игры. Первая – «Выход из Матрицы» - построена на законах близкой ей нумерологии. В цифрах даты нашего рождения уже заложен наш потенциал, сильные стороны и зоны роста, и игра помогает все это увидеть. А в «Диалогах в темноте» участники разговаривают со своим внутренним ребенком. Одна из главных целей – поиск той легкости и радости, которые испытывал человек в детстве. Любимая игра Елены Костровой – «Риторический покер». Она «прокачивает» уверенность, искусство коммуникации и построения речи, навыки самопрезентации (а они сегодня крайне важны всем, кто работает с людьми, от бизнесменов до бухгалтеров и домашних кондитеров). Также есть игра «Представь себя ярко!» - более свежая, с похожим смыслом. Еще Елена проводит «Игру, которая меняет жизнь», посвященную проработке ограничивающих убеждений и построению дорожной карты во всех основных областях, важных для человека: отношения, деньги, здоровье и предназначение.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ, ИНСАЙТЫ, ЗНАКОМСТВА

В июне 2025 года Елена Кострова открыла в Нижнем представительство Международной школы игропрактики и запустила клуб развития «Время первых». В его рамках ежемесячно стали организовывать офлайн и онлайн мероприятия. В основном это разноформатные встречи специалистов помогающих профессий с людьми, желающими разобраться в своих проблемах и узнать что-то полезное. Цель клуба - создание сообщества, где профессионалы и ищущие поддержку люди объединяются в атмосфере доверия и взаимного роста. Участники клуба раскрывают лучшую версию себя через осознанность и развитие, находят единомышленников для совместного движения вперед, прокачивают свои таланты и навыки. Одновременно «Время первых» - это своего рода информационный центр, где можно узнать последние

известия обо всех проектах нижегородок.

А 16 ноября 2025 года Елена и Ольга организовали в Нижнем первый фестиваль трансформационных и бизнес-игр «Расширение». На него, в том числе, приехали представители Международной Школы Игропрактики и лично Анастасия Решетникова. Она провела для гостей запоминающийся мастер-класс о денежном мышлении. Фестиваль собрал около 120 человек, более 30 игропрактиков, в том числе авторов игр (многие из них были из Москвы). Тематика была разнообразной, но основой акцент – на игры про саморазвитие, пробитие «финансового потолка», выстраивание личного бренда. Гости в своих отзывах отмечали добрую, доверительную атмосферу, профессионализм игропрактиков, четкий тайминг (на больших мероприятиях с этим обычно сложности), интересную ярмарочную зону, вкусные угощения, розыгрыши призов, выступление музыканта. У фестиваля был даже свой стилист, который работал с образами игропрактиков, отвечал за формирование единого дресс-кода (в этот день доминировали фиолетовые оттенки). Участники «Расширения» получили много ярких эмоций и ценных инсайтов, завели полезные знакомства. А следующий фестиваль пройдет уже 5 апреля (подробнее о нем читайте в группе vk.com/clubrashirenie).

ИНКУБАТОР ИГРОПРАКТИКОВ

Если различные фестивали Т-игр проводятся

в Нижнем довольно давно, то запланированное открытие Центра помогающих практиков «Расширение» обещает стать особенным событием в сфере саморазвития в НН. Это будет пространство поддержки, роста и монетизации не только игропрактиков, но и всех, кто стремится развиваться в мягких нишах, быть помогающим специалистом. Благодаря ему, люди, нацеленные связать свою жизнь с психологией, коучингом, трансформационными играми, смогут вырасти с нуля до востребованных профессионалов. Да и тем, кто давно в профессии, он даст много новых знаний и возможностей. В перечне услуг Центра – 53 позиции: обучение самопрезентации, нетворкинги, мастер-майнды, юридическая поддержка, аренда трансформационных игр, услуги по продвижению, предоставление помещения для разного рода мероприятий... А покупатели Т-игр от Международной Школы Игропрактики получат в подарок (!) обучающий курс от Анастасии Решетниковой.

Если вы хотите присоединиться к мощному и постоянно расширяющемуся сообществу игропрактиков, участвовать в фестивалях Т-игр и в целом изменить свою жизнь, найти в себе скрытые ресурсы, преодолеть барьер между «сейчас» и «мечтой», как это в свое время сделали Елена и Ольга, то первый шаг - подписатьсь на группу клуба «Время первых» в Телеграмме и написать организаторам лично.

05 АПРЕЛЯ
11:00 - 19:00

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
ТРАНСФОРМАЦИОННЫХ И БИЗНЕС-ИГР

Расширение

16+

ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ФЕСТИВАЛЕ, ЦЕНТРЕ ПОМОГАЮЩИХ ПРАКТИКОВ
И ДРУГИХ ПРОЕКТАХ - В ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛЕ КЛУБА «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ»





10

ALFA 30Ж

Фестиваль здоровья
и телесных практик

Десятки 30Ж-активностей
за 1 день! 16+

Энергетические
практики

Йога, танцы

Фитнес Массаж

Здоровое питание

Продление
молодости

Похудение

Психология здоровья

5 апреля

воскресенье

11:00 - 20:30

vk.com/alfazozh

Знали ли вы о том, что у символа 2026 года - лошадей - гораздо большего общего с людьми, чем кажется. Так, по исследованиям ученых, уровень их психологического развития сравним с восприятием 5-летнего ребенка (как минимум). С древних времен известно о позитивном влиянии этих животных на физическое и эмоциональное состояние человека, что, в итоге, привело к появлению такого направления как иппотерапия (она сфокусирована на физиологической реабилитации). А около 60-ти лет назад в Европе оформилась методика под названием «Ипповенция», подразумевающая такое взаимодействие людей и лошадей, которое направлено, прежде всего, на решение психологических проблем и личностный рост. О том, как лошади помогают человеку прийти к важным осознаниям и, в конечном итоге, изменить свою жизнь, нашему журналу рассказала Александра Бербер, член Российской Ассоциации Тренингов и Терапии с Лошадьми, ментор личного бренда, специалист по работе с внутренним состоянием лидеров и предпринимателей, практикующий ипповенцию как метод принятия решений.

ПОЧЕМУ ИМЕННО ЛОШАДИ?

Что же такое есть в лошадях, и почему именно их используют для психотерапевтической работы, а не, скажем, собак, кошек, коров? Во-первых, на бессознательном уровне мы воспринимаем коней и кобыл как неизвестное, опасное, большое животное. Если собаки и кошки находятся плюс-минус под нашим полным контролем, то личные границы лошади лучше не нарушать, во избежание, в том числе, физических последствий. Рядом с ней нужно всегда сохранять осознанность, присутствовать в моменте. Во-вторых, это социальные животные: они живут в табуне, где наблюдается иерархия, схожая с человеческой. Тут есть лидеры и аутсайдеры, просматриваются чувства, забота друг о друге, объединение для решения каких-то задач. В-третьих, в природе они являются жертвами хищников (стратегия их выживания - бегство): за столетия эволюции они научились очень тонко чувствовать окружающих существ - их внутреннее состояние и намерения. И они способны, словно зеркало, отражать то, что происходит у нас внутри (например, страх, переживания, агрессию...). А если говорить о психотерапевтической стороне, то опыт, **пережитый в контакте с лошадью, обычно очень яркий, эмоциональный**, а значит, он запомнится надолго, равно как и те осознания, которые произошли в моменте. Это запускает изменения в жизни в более короткие сроки.

ЛОШАДЬ КАК МЕТАФОРИЧЕСКАЯ КАРТА

Ипповенция зародилась в Германии. Сегодня там существует множество организаций, изучающих взаимодействие людей и лошадей, и институтов, где можно получить квалификацию для осуществления данной деятельности. В Россию ипповенцию «завезла» бизнес-тренер, психотерапевт Ольга Платонова. В 2013 году она открыла Российскую Академию Тренингов и Терапии с Лошадьми, где обучалася и наш эксперт Александра. Сейчас в России и за ее пределами более 100 учеников и студентов РАТТЛ. Такое малое количество объясняется спецификой профессии: специалист должен одновременно серьезно разбираться в психологии и знать приемы конюха, иметь постоянную практику взаимодействия с животными, понимать алгоритм действий при форс-мажорах. Так, у Александры есть конь, с которым старается ежедневно ходить на прогулки. И она использует это время не только для отдыха, но и для того, чтобы с помощью животного услышать свое бессознательное (к примеру, сделать важный выбор, определяющий ближайшее будущее). В целом для профессионального проведения ипповенции требуются междисциплинарные знания во множестве областей, от работы гормональной системы человека до считывания эмоций лошадей (а их немало, и показывают они их различными способами).

Если условно сравнивать ипповенцию с другими психологическими техниками, то взаимодействие с лошадьми очень похоже на работу... с метафорическими картами - только живыми, дающими моментальную обратную связь. «Я, кстати, в своих сессиях нередко использую метафорические карты с изображением лошадей, - говорит Александра. - И когда после этого мы идем с клиентом в табун, то почти всегда очень быстро появляются лошади, сильно напоминающие животных с картинок - по характеру и поведению».

А еще у ипповенции есть много общего с расстановочными сессиями. Человек дает лошади определенную роль (это может быть он сам или его проект, кто-то из близких или врагов...) и взаимодействует с ней, смотрит на типичные для себя ситуации под новым углом, проигрывает разные сценарии, анализирует свои ощущения. В отличие от людей, задействованных в стандартных расстановках в качестве «фигур», лошади не интерпретируют заданные ситуации, не накладывают на них личный опыт. А в отличие от неживых «фигур» (кукол и других объектов, применяемых в расстановках), животные могут дать зеркальную ре-

Реклама

Счастье
ПРОСТРАНСТВО КРАСОТЫ

Для тех, кто ценит
комфорт, индивидуальный
подход, профессионализм
и внимание к деталям

- Окрашивание на премиальных брендах
 - "Умные" стрижки
(не нужно укладывать часами)
- Диагностика состояния кожи головы
- Эксклюзивные программы по уходу
за кожей головы и волосами
 - Наращивание волос
"под ключ"

8-953-566-1796
vk.com/id857008987

Курс "PROнаращивание волос"



Для тех, кто хочет попробовать себя в новой сфере или прокачать свои навыки

Реклама

ИППОВЕНЦИЯ

КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ... С ПОМОЩЬЮ ЛОШАДЕЙ?

акцию здесь и сейчас, что делает внутренний отклик в человеке более ярким, многогранным, запоминающимся. «Не зря мы называем работу с лошадьми психотерапией в 5D», - говорит Александра. - Задействуются все органы чувств, от обоняния до осязания, а опыт проживается человеком сразу на трех уровнях - тела, души и мыслей».

СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ, ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ, УКРЕПЛЕНИЕ СЕМЬИ

Существует целый ряд форматов проведения ипповенции. Индивидуальная работа - это терапия, коучинг, саморазвитие. Групповая - ретриты (для расслабления, перезагрузки), бизнес-тренинги (работа в команде, управление изменениями, мотивация и т.д.), тимбилдинги, корпоративы. Есть даже романтическая ипповенция - для пар, желающих укрепить отношения.

Давайте разберем, как проходит именно терапевтическая работа с животными на примере запроса, связанного с сильной тревожностью. До непосредственного приезда в конюшню специалист встречается с клиентом, делает предварительные выводы о его ситуации и определяется с форматом предстоящего взаимодействия с лошадьми. По приезду на место человеку обычно дается время, чтобы он прогулялся, прочувствовал атмосферу, в которой живут животные, отключился от повседневной рутинь.

И вот он заходит на площадку с лошадьми и начинает наблюдать за ними, размышлять (с помощью подсказок специалиста), какие животные и каким образом отражают его внутреннее состояние, в чем они похожи на него. Здесь происходит постепенное переключение с уровня сознания на бессознательное. А далее выбирается лошадь (или несколько лошадей), с которой будет происходить взаимодействие. Во время первого контакта с животным опытный специалист уже очень многое может понять о человеке - по языку его тела и по поведению лошади, которая как сенсор чувствует его состояние. Рядом с тревожными людьми кони обычно нервничают, часто вздрагивают, стараются избежать тактильного контакта. Находясь в непосредственной близости от большого животного, человек максимально проявляет свое внутреннее состояние, а лошадь это считывает. Клиент,

по сути, видит в лошади себя со стороны, испытывает яркие переживания, и постепенно (опять же, с помощью специалиста) происходит осознание природы своей тревожности - в чем ее причины, какие паттерны за ней стоят. А после такого осознания всегда появляется выбор - продолжать действовать по прежнему сценарию, или попробовать сделать что-то другое. И самое интересное, что можно совершить это новое действие прямо здесь и сейчас (например, погладить лошадь, сосредотачиваясь не на страхе неизвестности, а на приятных кинестетических ощущениях) и увидеть, что произойдет. **А лошади всегда реагируют на изменение внутреннего состояния (вообще одна и та же особь может абсолютно противоположно вести себя с двумя разными людьми).** Таким образом, в ходе сессии человек получает облегчение и новый опыт, который он может перенести на свою жизнь.

Если запрос клиента касается достижения цели, реализации проекта, жизненного выбора, то очень часто ипповенты дают задание провести лошадь из точки «А» в точку «Б» без использования жестких методов и специальных средств. А она может, как с доверием идти за человеком, так и упираться изо всех сил. Тут ты можешь наглядно увидеть, осознать свои сильные и слабые стороны, то, что тебе не хватает для реализации задуманного, на какие препятствия на пути стоит обратить особое внимание, почему хочется сдаться, из какого состояния нужно действовать, чтобы все получилось. Часто в процессе люди понимают, что выбранный путь - совсем не для них: им нужно совсем другое! Или, наоборот, человек, изменив свое внутреннее состояние, успешно проходит маршрут и укрепляется в своих наме-

рениях, обретает веру и мотивацию.

Лошади также могут «подсказать», как наилучшим образом проявлять лидерские качества, как налаживать контакты с людьми (в том числе со своими детьми), как выстраивать личный бренд (а он, по словам Александры Бербер, всегда начинается с внутреннего состояния), как управлять аудиторией, как развить уверенность в себе и многое другое. Эффективность метода подтверждается сотнями успешных кейсов. Так, один из клиентов нашего эксперта восстановил теплую связь с мамой, с которой у него на протяжении долгих лет были натянутые отношения. Другой мужчина стал уверенным лидером коллектива, который изначально его не воспринимал как руководителя. А еще был случай, что лошади спасли семью от почти 100%-го развода: женщина, осознав свои истинные потребности, поняв причины семейных разногласий, стала по-другому воспринимать своего мужа.

Конечно, ипповенция не дает готовых ответов. Но она создает пространство, в котором человек начинает слышать себя точнее. Лошади тебя не оценивают, а реагируют на реальное состояние. Именно поэтому работа с ними особенно ценна для тех, кто привык опираться на разум, опыт и контроль, но чувствует, что для следующего шага этого недостаточно. Ипповенция дает возможность встретиться с истинным собой - без ролей и ожиданий. А из таких встреч очень часто рождаются самые устойчивые решения.

Александра Бербер
ИППОВЕНЦИЯ

Работа с состоянием и
решениями через взаимодействие
с лошадьми

- Для лидеров и команд
- Для решений в бизнесе и управлении

8-920-000-88-28

Реклама





12

МЫШЦЫ КАК ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ЧТО МЫ МОЖЕМ УЗНАТЬ О СВОЕМ ФИЗИЧЕСКОМ И МЕНТАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ С ПОМОЩЬЮ НИХ?

В сознании обывателя мышечная структура тела ассоциируется с внешней красотой и силой человека. К примеру, люди, занимающиеся фитнесом, воспринимают данный процесс как строительство приятной глазу оболочки. На самом деле влияние здесь (далеко не всегда позитивное) идет на все внутренние системы организма, ведь мышцы с ними тесно связаны (собственно, оболочка внутренних органов - это и есть гладкие мышцы). Более того, природа сделала мышечную систему чуть ли не лучшим индикатором здоровья: по ней можно узнать буквально обо всем, что творится в теле, и даже выяснить особенности психологического состояния человека. Специалисты прикладной кинезиологии используют данный феномен для ранней диагностики, выяснения причин и исправления физических недугов. В их числе наш эксперт Артем Мороз. Нижегородский кинезиолог рассказал «Alfa Жизни», о каких проблемах в организме могут сигнализировать определенные группы мышц, почему очень важно следить за своей походкой и как большой палец руки способен создать серьезные проблемы тем, кто круглосуточно сидит в своем смартфоне.

ВЕСТИНИКИ ИЗМЕНЕНИЙ В ТЕЛЕ

Одно из ключевых понятий в прикладной кинезиологии - Триада здоровья. Считается, что здоровье человека определяется тремя взаимосвязанными составляющими. Первая - структура (мышцы, сухожилия, скелет, органы...). Вторая - биохимия (обмен веществ, водный баланс, грибки, паразиты...). Третий - эмоции, психика (стрессоустойчивость, психологическое состояние, бессознательные установки). Если в одной из этих составляющих случается какой-то сбой, изменения происходят и на остальных уровнях. Допустим, если человек получает физическое повреждение, то это нарушает естественное течение лимфы и крови в организме, что, в свою очередь, меняет химические процессы в органах. Кроме того, физиологический дискомфорт ухудшает и эмоциональное состояние. А о том, как ментальные установки, переживания влияют на физическое здоровье, мы в журнале писали не один раз. К примеру, стресс способствует изменению гормонального фона. Одно из возможных последствий этого - возникновение благоприятной среды в организме для размножения паразитов. Самое важное заключается в том, что, воздействуя на один из вышеописанных компонентов Треу-

гольника здоровья, мы можем гармонизировать остальные!

Отметим, что жизнь - это постоянные изменения, поэтому абсолютной идиллии внутри нашего тела долго быть не может. Поэтому под здоровьем следует понимать способность организма, являющегося самовосстанавливющейся системой, адаптироваться ко всем дестабилизирующим факторам.

«Но у системы есть ресурс, который ограничен, - говорит Артем. - Если человек ежедневно испытывает сильное моральное или физическое напряжение, то ресурс через какое-то время исчерпается: возникнет то, что мы привыкли называть болезнью. Обычно люди (особенно мужчины) обращаются к врачам тогда, когда многое уже запущено. И чём в этой связи интересна мышечная система? Тем, что именно в мышцы мозг посылает первые сигналы о функциональных нарушениях в организме (по всем компонентам триады)».

ЗЛОСТЬ, ГРУДНАЯ МЫШЦА, ПЕЧЕНЬ

Важно отметить, что отдельные группы мышц имеют с определенными органами особые связи (прямую неврологическую или ассоциативную). И их полезно знать не только специалистам, но и обычным людям - для общего понимания,

Метро Fitness
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса
6600 руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал
(тренажеры на все группы мышц)

Групповые занятия
(более 20 направлений)

Персональные тренировки
(7 профессиональных тренеров)

Единая карта по всей России
(45 клубов)

Хаммам

260-1-555
Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

metrofitness.ru

Реклама





что с ними происходит. Например, прямая мышца живота красноречиво сигналит о кишечнике, шея - о многом, но в основном о дыхательной системе, подлопаточная мышца - о сердце, лобные бугры - об эмоциях. Большая грудная мышца тесно связана с печенью. Если она находится в ослабленном состоянии, или в ней есть болезненные ощущения, то, вероятно, с вашей печенью не все в порядке. Не забывайте, что с органами, согласно Триаде здоровья, тесно связаны эмоции. Печень преимущественно «отвечает» за злость: в данном случае стоит проанализировать, какие события или люди вызывают в вас это чувство, и попытаться изменить вызывающее напряжение ситуацию (или отношение к ней). Хромота, болезненные ощущения в

ногах часто связаны с почками, а те, в свою очередь, проецируют на себя такое чувство, как страх. Люди, имеющие хронические проблемы с ногами, не ставшие результатом серьезной травмы, как правило, испытывают это чувство очень часто...

Есть еще немало нюансов мышечной механики. Так, если в мышце наблюдается слабость, дисфункция, далеко не обязательно, что она будет болеть. Существуют так называемые мышцы-синергисты, берущие на себя нагрузку, от которой их «коллеги» отказались, то есть работают «за себя и за того парня». Естественно, из-за повышенного расхода ресурса они быстро истощаются - возникает боль, хотя запуск данного процесса произошел в совершенно другой точке тела. Например, когда ягодичная мышца не дорабатывает (обычно это происходит при неправильной ходьбе), включается ее синергист - квадратная мышца поясницы, которая через какое-то время из-за перегрузки начинает болеть. Чтобы снизить боль, многие начинают разминать поясницу, что в данном случае бессмысленно: прорабатывать нужно ягодичные мышцы!

СИДЕТЬ ЗА СТОЛОМ - ТОЖЕ ИСКУССТВО

Что можно делать, чтобы сохранять способность организма эффективно адаптироваться к эмоциональным и физическим нагрузкам максимально долго? Артем Мороз рекомендует уделить внимание... своей походке! Один из основоположников прикладной кинезиологии Дэвид Лиф говорил: «Научите человека правильно ходить, и он сам себя вылечит». «Правильное движение способствует вос-

«Чрезмерное напряжение в руке, в частности в кисти, нарушает естественный кровоток, а голова и руки питаются, по сути, из одного кровеносного «вентиля». Возникают головные боли.

Цепочка продолжится далее: сбои начнут происходить в других органах»



Редакция



ЧАТ МЕРОПРИЯТИЙ VK

становлению структуры организма, а неправильное - травмирует, - объясняет Артем. - Не раз в своей практике наблюдал, что люди даже в 40 лет совершенно не умеют ходить, из-за чего испытывают боль в разных частях ног. А параллельно деформируются другие структуры их тела, например, позвоночник. Межпозвоночные диски вообще очень быстро портятся, иссыхают у таких людей».

Физиологическая ходьба подразумевает активное включение всего тулowiща. Если делается шаг левой ногой, правую руку и правое плечо тоже нужно выдвинуть вперед для баланса. Это обеспечивает хорошую скрутку позвоночника. При ходьбе важно опираться на прямую ногу, а не согнутую, полноценно включать ягодичные мышцы, переносить вес с пятки на носок, отталкиваться большим пальцем стопы.

Еще Артем советует пересмотреть свое отношение к фитнесу, которым сегодня так модно заниматься. «Конечно, он приносит пользу, но очень многие буквально грабят свое здоровье в спортзалах, - говорит эксперт. - Одно из самых опасных упражнений - выпады со штангой: от них «летят» колени. Зачастую тренеры совершенно не знают законов биомеханики, заставляют людей делать травмирующие движения. К примеру, популярное упражнение «Отведение плеча с гантелями» изначально основано на физиологических движениях, но фитнес-тренеры его видоизменили под свои задачи: теперь алгоритм его выполнения, принятый во многих спортклубах за абсолют, может нанести вред здоровью.

Сидеть за столом - тоже искусство. Так, положение «рука на руку», к которому принуждают детей в школах, совершенно не физиологично. Но основные проблемы у современных людей связаны с кистями рук, ведь из-за постоянного использования гаджетов, компьютерной клавиатуры они сильно напрягаются. Артем рекомендует регулярно делать разминку кистей, рук, гимнастику для пальцев. Многие подумают: «Ерунда! Эта незначительная часть тела не может серьезно влиять на состояние здоровья». На самом деле в организме взаимосвязано

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

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

все. Чрезмерное напряжение в руке, в частности в кисти, нарушает естественный кровоток, а голова и руки питаются, по сути, из одного кровеносного «вентиля». Возникают головные боли. А при длительной нагрузке ситуация будет ухудшаться, и цепочка продолжится далее: сбои начнут происходить в других органах.

«Очень актуальная проблемная зона сегодня - большой палец руки, ведь люди привыкли беспрерывно пользоваться смартфоном, - делится Артем. - Его дисфункция, деформация мышц, с помощью которых он крепится, может привести к возникновению целого каскада негативных изменений во всем организме - из-за нарушения кровотока. Вот и получается, что поврежденный большой палец, по сути, способен разрушить в течение времени все тело! Недаром, когда человеку прорабатываешь руку, у него перестают болеть ноги, живот, голова и многое другое».

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

Редакция



Количество проектов для женщин про самопознание и трансформацию жизни растет с каждым годом: бесконечные ретриты, практики, марафоны, клубы... Они помогают (иногда только на словах, иногда на деле) вырваться из повседневной рутины, перезагрузиться, прокачать женскую энергию, найти ответы на волнующие вопросы, получить важные инсайты, почувствовать поддержку. А вот проектов для мужчин, связанных с темой саморазвития, до сих пор крайне мало...

МУЖСКИЕ РЕТРИТЫ

ОТ СОЗДАТЕЛЯ «ГОРЬКОВСКОГО ЧАНА»

В чем причина, и почему в целом представители сильного пола менее активно проявляют себя в социуме? Возможно, влияет то, что у загруженных работой мужчин обычно мало свободного времени. Еще у них, как правило, много страхов, комплексов, в которых им сложно признаться самим себе, а также есть обманчивое ощущение «И так все нормально!». Плюс сама идея мужских развивающих проектов не раз дискредитировалась сомнительными мужскими сообществами со специфическим «сводом жизненных правил».

В конце 2025 года предприниматель, создатель популярного этнопространства «Горьковский чан» Павел Васильев запустил проект «Гармоника», призванный разрушить стереотипы о мужских ретритах. Одна из важнейших особенностей «Гармоники» - практичность: люди получают результаты, ощущают изменения в очень короткие сроки. Павел рассказал «Alfa Жизни» о том, какие проблемы беспокоят современных мужчин, и почему не нужно делиться ими с женщинами, какие привычки и асказы стоит внедрить в свою повседневность, и как «Гармоника» помогает изменить жизнь.

ПЕРЕУСТАНОВКА «ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ»

- Павел, как к вам пришла идея проводить мужские ретриты?

- Я почувствовал потребность общения с мужчинами на глубокие, духовные темы (в повседневности коммуникация обычно поверхностная - глубины нет). Начал изучать, какие мужские события проводятся в России и других странах, и, в итоге, поехал на ретрит в Турцию, собравший около 120 человек. 1,5 недели, проведенные там, перевернули мое сознание: домой приехал полностью обновленным. И вскоре я осознал, что качественные ретриты для

мужчин можно и нужно делать в нашем регионе, тем более, что есть отличная площадка для их проведения - пространство «Горьковский чан». Но я не буду ею ограничиваться: планирую организовывать мероприятия в самых разных уголках страны (в том числе в «местах силы») и за ее пределами.

- Понятие «ретрит» - многозначное. Что именно ваш проект под ним подразумевает?

- Ретрит - это специальное закрытое мероприятие, направленное на духовный рост. Человек находится в пространстве, правила которого ограничивают его взаимодействие с внешним миром, с привычной повседневностью. Здесь он собирает свою энергию, определяет, куда ее нужно направлять, а затем преобразует ее в конкретные действия. Сначала на ретритах происходит освобождение от старого, деструктивного «программного обеспечения» (внутренних установок, страхов и т.д.), чтобы появилось место для нового. Заодно приходит осознание: «Как я раньше мог так жить!» А потом мы даем инструменты, которые помогут ориентироваться в жизни, принимать правильные решения, достигать успеха. Тут нужно отметить, что жизнь постоянно «выталкивает» нас на новые пути, но многие воспринимают изменения как страдания, как нечто плохое, и предпочитают продолжать жить на автомате. Ретриты позволяют людям не только увидеть новое, но и дать «внутренний компас», с которым можно будет дальше увереннее идти по жизни и делать осознанный выбор, реализовывать истинные потребности, а не навязанные социумом. В целом наш ретрит - это большой интенсив, запускающий перемены во всех областях жизни.

- Почему у вас именно мужские ретриты, а не смешанные по половому составу?

- Целый ряд инструментов невозможно давать

одновременно и мужчинам, и женщинам: природа сделала нас разными. Конечно, в будущем в рамках проекта «Гармоника» появятся и женские, и смешанные ретриты, но пока я хочу сосредоточиться на том, в чем хорошо разбираюсь и где я вместе с другими мастерами смогу принести максимальную пользу. Кроме того, многие темы вообще лучше не поднимать при женщинах, особенно родных. Например, если ты делишься со своей второй половиной своими слабостями и страхами, то она, во-первых, все это накрутит в своей голове и будет бояться в три раза сильнее, а, во-вторых, ты опустишься в ее глазах, потеряешь прежний авторитет. И это (может, не сразу, а в будущем) негативно отзовется на отношениях. Тем не менее, мужчины не стоит игнорировать проблемы, накапливать деструктивные эмоции в себе (это сказывается и на здоровье, и на психологическом состоянии): нужно делиться, открываться! И наши ретриты идеально для этого подходят. Мы все общаемся на равных, без оценок, через «Я-сообщения». Среди обсуждаемых тем - напряжение в отношениях, переживание расставания, нереализованность в социуме, стресс из-за ощущения давящей ответственности, нелюбимой работы и прочее.

- А если мужчина думает, что он успешен и у него нет особых проблем, то есть ли смысл ему ехать на ретрит?

- Конечно! Он в любом случае познакомится с новыми гранями жизни и самого себя, узнает, как стать еще более успешным и счастливым. Скажу больше: мне даже хочется, чтобы на ретриты приезжало много успешных людей, например, бизнесменов, которые уперлись в «стеклянный потолок», пришли к осознанию, что духовная сторона не менее важна, чем материальная, которые желают привнести в свою жизнь новые

ценности, расширить свои границы. Ретрит, помимо всего прочего, дает им возможность найти единомышленников и вместе с ними - стать еще сильнее. У нас даже есть слоган: «Брат брата учит, брат брата бережет». И я вижу свою особую миссию - объединить сильных (и на социальном, и на духовном уровне) людей и сформировать тем самым сильное сообщество, не только в рамках Нижнего Новгорода, но и в масштабах страны.

ОТ КАЗАЧЕГО ВАРА ДО АСТРОЛОГИИ

- Кто является тренерами на проекте «Гармоника»?

- Это мастера из разных городов России, многих из которых я считаю своими духовными учителями. Для меня важно, чтобы у преподавателей одновременно хорошо были «прокачены», как духовная, так и материальная сфера (для гармонии в жизни это необходимо). Лично я в рамках проекта тоже делясь своим опытом и знаниями о здоровье, взаимодействии мужчин и женщин, банном искусстве, бизнесе, «конах (законах) судьбы», шаманских практиках, родовой системе...

- Насколько, кстати, тема рода важна для современного мужчины?

- Именно на мужчине лежит основная ответственность за текущее и дальнейшее благополучие его рода. Когда человек налаживает отношения со своими предками, материальная сторона его жизни заметно улучшается.

- Сколько делятся ваши ретриты, и каков примерный распорядок дня участников?

- Продолжительность ретритов - от 2 до 5 дней, в зависимости от программы и запросов участников. Подъем у нас ранний - в промежутке от 4 до 7 утра. Начинаем день с различных практик, пробуждающих и настраивающих тело и сознание: йога, цигун, дыхательные практики... Далее - полезный вегетарианский завтрак из натуральных продуктов (пищу готовят профессиональный повар). Вечером после ужина у нас чайные церемонии, медитации, баня. А основная дневная программа представляет собой чередование лекций, кругов с обсуждениями и физических активностей (в их числе, к примеру, гвоздестояние и казачий вар - славянская практика на сплочение, прокачку силы, выносливости и навыков боевых искусств). Среди тем, которые мы раскрываем на лекциях - отношения между мужчиной и женщиной, темы рода и Бога, структурирование дня, Колесо баланса, особые состояния мозга... Есть обширный блок про здоровье (мужчинам крайне важно взять полную ответственность за свое физическое состояние, а не надеяться на врачей и советы жены). Затрагиваем мы и основы философии Дао, а также ведической астрологии Джьютиш. Кстати, сами даты проведения ретритов выбираются осознанно: это благополучные дни для трансформации, начало новых дел. Раскрываем мы и философию древнего славянства: у наших предков, живших в гармонии с окружающим миром, зная природную суть мужчин и женщин, есть чему поучиться современным людям. Наблюдаемое сегодня вырождение общества (огромное число разводов, жизнь в постоянном стрессе, разобщенность людей...) во многом является следствием потери ценных знаний, которые славяне хранили веками. Конечно, мы никого не заставляем жить по правилам предков: просто рассказываем, как раньше жили люди, и уже выбор человека - брат ли что-то из этого в свою жизнь.

- Еще у вас есть шаманские церемонии...

- Это отдельная большая тема. Их проводят

родовой шаман, задача которого - налаживание связи с природой, духами, родом. Кульминация каждого ретрита - шаманский обряд на открытие жизненных дорог и закрытие старых деструктивных программ.

- Один из аспектов ваших ретритов - внедрение в повседневную жизнь полезных привычек и аскез. Расскажите о них подробнее.

- Во-первых, это ранний подъем и ранний уход ко сну: так мы приводим свою жизнь в соответствие с природными циклами. Во-вторых, контрастный душ по утрам - для энергетической перезагрузки, пробуждения органов чувств. Еще нужно сделать своей повседневной рутиной различные дыхательные, энергетические и медитативные практики, следить за режимом питания и прогулок. Базовый минимум по аскезам - полный отказ от вредных привычек, вроде алкоголя. Также мы рекомендуем максимально снизить время, проводимое в социальных сетях. Природа зависимости от соцсетей понятна: проблемы, которые есть в жизни человека, постоянно подсасывают его энергию, и он пытается через онлайн-сервисы восполнить недостаток дофамина. Но это плохой «кредит»: куда лучше - работать непосредственно с проблемами! То, что сегодня невозможно прожить без зависания в телефоне - это миф. Наоборот, отказ от чрезмерного погружения в соцсети дает ощущение свободы.

ОБРЕТЕНИЕ СМЫСЛА ЖИЗНИ И ГАРМОНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ

- Кому бы вы особенно порекомендовали проект «Гармоника»?

- Тем, кто потерял смысл жизни, кто не ощущает счастья при том, что формально в их повседневности все для этого есть. Тем, кто не удовлетворен своей работой или отношениями, кто тяжело переживает развод. Тем, кто

не чувствует себя уверенно, кому не хватает стержня внутри. Тем, кто ощущает потребность в духовном развитии, желает открыть новые грани самого себя, кто давно хочет изменений, но не хватает решающего толчка. Отдельно хотел бы обратиться к женщинам, желающим, чтобы их мужчины поменялись в лучшую сторону (стали сильнее, целеустремленней, избавились от вредных привычек): вы можете сами сделать важный шаг - отправить своего возлюбленного на ретрит. Кстати, проект «Гармоника» включает не только ретриты, но и много других форматов: онлайн-затворы (марафоны), курс «Дофаминовая перезагрузка», курс «Аппарат личности», индивидуальные консультации.

- Как менялась жизнь мужчин после ваших ретритов?

- У людей усиливался денежный поток, они закрывали изжившие себя бизнесы и создавали новые, переставали воспринимать окружающих как конкурентов, осознавали свои истинные потребности. Многие разводились, заканчивали затянувшиеся деструктивные отношения, забирающие много энергии. А с другой стороны, жизнеспособные отношения, наоборот, налаживались - прежде всего, потому, что мужчина начинал по-другому воспринимать свою женщины, становился более внимательным к ней и ее бытовым хлопотам, возникала потребность сочувствовать и созидать во имя семейного счастья.

- Когда будут ближайшие ретриты проекта и где можно узнать подробную информацию?

- Ближайший стартует 19 марта. Далее - 1.04 (однодневный), 10.04-14.04, 17.04-19.04. Все подробности о программе, мастерах и других нюансах можно узнать на сайте гармоника-ретрит.рф. Запись на индивидуальный и групповой ретрит - по телефону 8-920-073-5343.





ALFA LOVE 5

КАК ПРОШЕЛ ПЯТЫЙ НИЖЕГОРОДСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ДЛЯ ВЛЮБЛЕННЫХ И ИЩУЩИХ СВОЮ ЛЮБОВЬ

8 февраля в ТРЦ «Счастье» в коворкинге «VMESTE» прошел романтический и атмосферный фестиваль ALFA LOVE 5. С утра до позднего вечера гости участвовали в мастер-классах, телесных практиках, трансформационных играх, индивидуальных консультациях и других активностях (всего их было больше 30-ти), так или иначе связанных с межполовыми отношениями. Каждый участник мероприятия прожил свою мини-жизнь - яркую, насыщенную, наполненную полезными знаниями, знакомствами и приятным общением. Вряд ли еще где-то в нашем городе тема любви, отношений, прокачки женственности и мужественности раскрывалась так же широко и многогранно - в одном месте и в одно время. А некоторые на Alfa Love 5 реально нашли свою вторую половину.



«Самый первый Alfa Love мы проводили в ТЦ «Этажи» - так же в коворкинге, в очень схожем пространстве. В ТРЦ «Счастье» мы уже организовывали несколько успешных ALFA-фестивалей. И получилось, что в этот раз произошло своего рода соединение двух близких нам площадок, а потому мероприятие изначально обещало стать особенным, - рассказывает один из организаторов Alfa Love 5, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - Так и вышло! В теплом, комфортном, современном пространстве высокое качество тренингов и других активностей фестиваля раскрылось на новом уровне. **Многие делились, что с мастер-классов уходить не хотелось и что время летело стремительно. Было немало тех, кто пробыл с нами с раннего утра до 9-ти вечера.** Гости в этот день наслаждались лекциями и практиками, активно общались и знакомились, танцевали, играли, старались получить от происходящего максимум. Что же осталось неизменным, так это нелюбовь к нашему мероприятию соцсети «Вконтакте», которая уже пятый год блокирует в своем приложении основную группу «Alfa Love». Но это по-прежнему не мешает собирать немало, по нынешним кризисным временам, людей. И мы вновь удивили скептиков, считающих, что по теме отношений невозможно сделать по-настоящему разнообразную и интересную программу на 9 часов: 8 февраля у людей разбегались глаза от выбора, на какие-мастер-классы пойти».

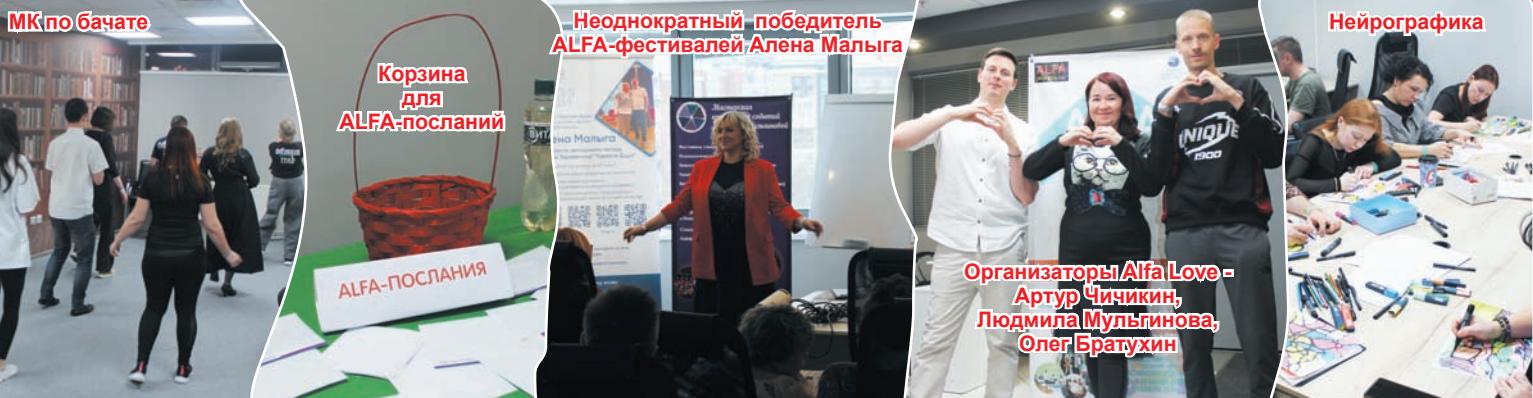
Главная особенность ALFA LOVE в линейке ALFA-фестивалей - это большое количество вне-программных активностей, проходивших между мастер-классами и параллельно с ними. Так, по традиции, **каждый участник и тренер носил браслет определенного цвета**. Красный был у тех, кто состоит в отношениях, очень серьезно и осознанно к этому относится. Сам цвет намекал на то, что до таких людей лучше не дотрагиваться). Серебряный носили те, кто находится в некоторой неопределенности в сфере отношений, или для кого они не имеют чересчур важного значения. Ну, и зеленый браслет надевали те, кто ищет отношения, и, в том числе, не против с кем-то познакомиться на Alfa Love.

На ALFA LOVE 5 снова была организована локация, где все желающие могли написать и положить в специальную корзину анонимное послание для любого участника фестиваля. Кто-то через такие сообщения озвучивал свою симпатию, а кто-то просто хотел сделать приятное, выразить благодарность определенному человеку. ALFA-послания озвучивались ведущим Артуром Чичикиным на специальной церемонии. В этом году их было реально много, а некоторые гости даже заранее подготовились и положили в корзину оформленные своими руками «валентинки» и целые стихотворные произведения. И стараться был смысл: ALFA-послания участвовали в конкурсе, победителей которого определяло компетентное жюри. **А двое лучших получили два суперприза - суточное проживание для двоих в загородном комплексе**

«Елховка SPA» и проживание для пары в отеле «Никитин» с завтраком. 3,4 и 5 места тоже не остались без подарков. Кстати, на традиционном утреннем розыгрыше для всех участников было, как никогда, много ценных призов: сертификаты в студии красоты, спа-салоны, падел-клуб, на пиццу больших размеров, фотосессии и многое другое.

Новой внепрограммной активностью ALFA LOVE стала локация от клуба знакомств **«Твой шанс»**, которая организовала для обладателей зеленых и серебряных браслетов игру «Найди меня». Мужчины и женщины писали на специальных листочках свои имена и указывали опознавательные знаки, по которым их можно было найти на фестивале (допустим определенная одежда, прическа, рост и т.д.). Далее они вытаскивали из коробки записку с именем и признаками неизвестного лица **противоположного пола**, а заодно вслепую доставали задание (например, «Сделать комплимент», «Подарить подарок», «Поразмышлять вместе о...»). Дело оставалось за малым - найти человека и выполнить с ним задание (а заодно познакомиться, узнать друг друга поближе). Также немало людей, даже без игр и подстроенных ситуаций, пережили на фестивале романтические приключения, перешедшие затем в реальную жизнь.

И еще второй год подряд интересной фишкой Alfa Love стала организация зоны массажа для лица от энерго-массажиста **Марго Эстетик** прямо в зале, где проходили групповые





мастер-классы. В заботливых руках мастера люди одновременно получали удовольствие и усваивали полезную информацию от тренеров.

Что касается непосредственно мастер-классов фестиваля, то они условно были разделены на 4 блока: «Для мужчин», «Для женщин» (то есть прокачка женских и мужских качеств - для того, чтобы, в том числе, стать более привлекательным в глазах противоположного пола), «Для ищущих отношения» и «Для пар». В последнем случае имелись в виду активности, полезные для тех, кто в данный момент находится в отношениях.

Несколько тренеров приехали в Нижний из других городов. Так, гость из Сочи, звукотерапевт **Павел Корчагин** погружал всех в медитативное состояние с помощью звука тибетских чаш. А автор целого ряда трансформационных игр, известный во многих городах России игропрактик **Елена Шаипкина** из Владимира представила на фестивале сразу две взаимосвязанные игры - «Основной инстинкт» и «Бабушки легкого поведения». Они созданы, прежде всего, для женщин 35+, которые выбирают удовольствие в качестве одного из главных жизненных принципов. Также на Alfa Love 5 были представлены Т-игры «Пара не Пара», «Как осуществлять свои мечты» и «Диалоги в темноте» (ведущие - **Наталья Данилова, Людмила Копосова и Ольга Федюкина**). А любимый многими участниками ALFA-фестивалей тренер, игропрактик **Наталья Моисеева** провела для желающих (которые едва поместились в зале) особую психодинамическую игру свежего формата «Правда о любви». Она включала целый ряд инструментов и техник, от соматопсихологии и родологии до телесных практик.

На ряд мастер-классов допускались исключительно женщины. На практике **Дарьи Черненко** участницы пробуждали свою женскую энергию. На МК «Ты - любимая» психолога и родолога **Галины Тарасовой** представительницы прекрасного пола исследовали самую нежную и правдивую часть себя — свою внутреннюю девушку. Гипнотерапевт **Вла-**

димир Мединга рассказывал, как привлекать адекватных мужчин и избавиться от токсичных отношений. А неоднократный победитель ALFA-фестивалей **Елена Романова** приоткрыла секреты, как можно влюбить любого человека «за 60 секунд». Представители сильного пола на фестивале тоже были при деле: специально для них **Александр Переслегин** провел практику «Путь мужчины / Танец Шивы», способствующую обретению твердости и уверенности в намерениях, укреплению внутреннего стержня и включению состояния «Я могу всё!».

Как всегда, на фестивале можно было познакомиться с немалым количеством психологических и трансформационных методов, как давно зарекомендовавших себя, так и новаторских. Так, гештальт-терапию представлял **Вячеслав Деркач**, чей мастер-класс был посвящен потере себя в отношениях, созависимости. На психодраматической сессии от **Светланы Кирюшиной** и **Павла Яковleva** участники в безопасной обстановке могли поэкспериментировать с разговорами о сексе, деньгах и воспитании детей. Вместе с нумерологом **Юлией Мандр** можно было изучить особенности своих отношений с противоположным полом с помощью чисел даты рождения. Мастер-класс по нейрографике от **Любови Снаткиной** дал возможность трансформировать негативные мысли и эмоции в позитивные через рисование, пере-программировать свое состояние по заданному запросу и, конечно, взять домой свой рисунок на память о фестивале. **Алена Малыга** вновь представила инновационный психологический метод «Терапия Души», с помощью которого можно получить ответы на волнующие годами вопросы в очень короткие сроки. На сей раз участники вытаскивали из себя и убирали бессознательные паттерны (стыд, иллюзии, боль...), касающиеся страсти в отношениях. И впервые на фестивале был представлен метод под названием «Нейроакустика»: **Вячеслав Поснов** рассказывал о том, как с помощью звука можно воздействовать на сознание и, в частности, настроиться на «частоту любви».

На целом ряде практик Alfa Love 5 можно было вступить в приятное взаимодействие с противо-

положным полом. Так, на занятии **Александра Лазарева** участники получили много эмоций и физической нагрузки на парной йоге, парном балансе и тантре-растяжке. **Екатерина Бурцева** провела авторскую практику, про-качивающую навык чувствования партнёра на уровне интуиции и тела. Психолог **Людмила Венедиктова** рассказала немало любопытного о нюансах тантры. Основатели школы социальных танцев «**Mambojazz**» дали урок по страстной бачате. На мастер-классе актера и режиссера **Павла Сазанова** можно было про-качать навык импровизации при знакомстве и в других ситуациях, где существует вторая половина. А самые смелые и незакомплексованные участники фестиваля решились сыграть в игру Love-Фанты вместе с создателем проекта «Alfa Фрейд» **Олегом Братухиным**. Они выполняли задания и отвечали на вопросы, во многом выводящие из зоны комфорта: было крайне весело и эмоционально!

Исследователь в области психологии **Дмитрий Кудрявцев** рассказывал о ловушках отношений, в которые может попасть каждый. Психолог **Наталья Чуракова** посвятила свой МК взаимосвязь отношений и денег. **Алексей Чалов** провел практику по активизации любви внутри себя. Преподаватель музыкальной школы «Атмосфера» **Мария Степурко** раскрыла много лайфхаков о вокале. На локации WebWellness **Anastasiiia Кузнецовой** и **Натальи Кузьминой** можно было узнать немало интересного о своем здоровье. Один из организаторов Alfa Love 5 **Людмила Мульгинова** по традиции провела консультации по соционике и распаковке архетипов. А лучшим мастер-классом по результатам голосования гостей уже 3-ий фестиваль подряд стала практика от **Натальи Межневой**. В этот день вместе с коллегой **Александром Удовиченко** Наталья была проводником участников в исследовании мужского и женского внутри них.

Шестой Alfa Love пройдет ровно через год: если вы все пропустили, то хотя бы в этот раз зафиксируйте себе в блокнот, где можно провести следующий День Влюбленных наилучшим образом!

ALFA LIFE FEST 17

КАК ПРОШЛО ЗНАКОВОЕ НИЖЕГОРОДСКОЕ СОБЫТИЕ В СФЕРЕ САМОРАЗВИТИЯ И ПСИХОЛОГИИ?

В декабре 2025 года в центре развития «Вселенная знаний» прошел семнадцатый фестиваль саморазвития Alfa Life Fest, организуемый журналом «Alfa Жизнь» и уже полюбившийся многим нижегородцам. Он объединил лучших нижегородских и иногородних специалистов и самые прогрессивные психологические, духовные, оздоровительные концепции, существующие сегодня. С 11.00 до 21.00 участники побывали на множестве мастер-классов (всего их было больше 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.



Больше фото -
в группе
vk.com/alfalifefest

Родорад: плетение
родового дерева

МК от психолога из Москвы
Татьяны Смирновой

«Интересное совпадение: Alfa Love 5 был по атмосфере очень похож на наш самый первый фестиваль для влюбленных и ищущих любовь, а ALF17 в ряде моментов напомнил дебютный Alfa Life Fest, который состоялся в уже далеком 2017 году. Действие тогда и сейчас происходило сразу на трех этажах здания, в котором реально можно было заблудиться и которое даже по планировке было схоже с нашей самой первой площадкой. Приятно осознавать, какой большой путь мы за это время прошли, насколько изменилось качество и разнообразие программы, как много у нас стало партнеров, от психологических центров до производителей энергетических напитков. И мы постоянно работаем над собой, находимся в поиске новых классных фишек и интересных спикеров, а потому уверены, что Alfa Life Fest, в отличие от многих проектов, никогда не устареет», - делится один из организаторов ALF, редактор журнала «Alfa Жизнь NN» Олег Братухин. - Некоторые традиции мы продолжаем с первого фестиваля, например, голосование гостей за лучший мастер-класс, большой утренний розыгрыш призов, выдаваемую каждому гостю распечатанную программу, по которой легко ориентироваться в происходящем... А некоторые зародились недавно. К примеру, уже второй фестиваль подряд работала бесплатная зона

(по-настоящему интересных) мастер-классов для детей. Преподаватели центра развития «Вселенная знаний» подготовили обширную программу: изготовление масок для сна, браслетов, новогодних свечей, инженерный мастер-класс, рисование, настольные игры... Некоторые взрослые даже немного завидовали детям, имевшим возможность создать своими руками предметы, которые можно привезти домой как память о фестивале. А ряд деток вместе с родителями поучаствовали в основных МК ALF17 и получили массу эмоций, а также ценный опыт совместного, увлекательного и полезного, времепрепровождения».

Организаторы Alfa Life Fest всегда подчеркивали, что тренинги на ALF - это не дополнение к общению, новым знакомствам и тусовке (как это обычно бывает на большинстве мероприятий), а все-таки главное блюдо. В том числе поэтому они получают много обратной связи о сильных изменениях в жизни людей после фестивалей. А еще на ALF всегда можно было познакомиться с различными трансформационными методами. Так, Инна Михеенко представляла одно из самых экологичных, но при этом глубоких современных психотерапевтических направлений - имагинативную психотерапию. Она позволяет человеку встретиться со своим бессознательным через образы, минуя раци-

ональные ограничения и защиты. Надежда Саймилова познакомила собравшихся с Гневными практиками - телесно-ориентированными упражнениями, которые помогают расслабить мышечный «панцирь» и выразить застрявшие внутри эмоции. На мастер-классе нашей гостьи из города Котлас, психолога Ирины Ядрихинской, участники узнали многое о себе с помощью работы с тканями. Ксения Белякова представила чувственную женскую практику под названием Erotraverse, которая раскрывает женственность, дает уверенность и яркие ощущения.

Одним из долгожданных гостей Alfa Life Fest 17 была Татьяна Смирнова - психолог из Москвы, не раз выступавшая экспертом материалов на страницах журнала «Alfa Жизнь». Татьяна познакомила собравшихся с методом трансформации жизни под названием «Reconnection» и раскрыла несколько системных лайфхаков о том, как деньги в жизни человека связаны с его уровнем осознанности, мышлением и энергетическими состояниями. Другим ярким спикером ALF17 была харизматичная Екатерина Жук - кинезиолог, коуч, основатель оздоровительно-психологического центра «БудьКраше». Она провела на фестивале сразу два мастер-класса. Первый был посвящен здоровью позвоночника, а второй - коррекции «подавленной женственности».



Екатерина Жук
с коллегой

Наталья Моисеева

Акройога
на презентационной
части ALF17

Марго Эстетик

Татьяна Ковалева



Многим запомнилось ее видео на церемонии открытия, а также календари со смыслом на 2026 год, которые она подарила каждому участнику Alfa Life Fest. Но, пожалуй, главным возмутителем спокойствия в этот день был мастер-класс «Гвоздестояние под звуки шаманского бубна» от **Натальи Межневой и Никиты Шерстнева**. На локацию пришло чрезмерно много желающих пройти по доскам садху и поймать мураски от звуковых вибраций: все это очень сильно сбило общий тайминг фестиваля. А крики некоторых участников практики были слышны на улице (хотя в здании были закрыты окна)! Неудивительно, что именно данный МК получил больше всего голосов в традиционном голосовании. А другим победителем ALF17 стала **Елена Малыга**, вновь представившая прогрессивный психологический метод «Терапия Души»: на ее МК гости исследовали, куда утекает их энергия и деньги.

Пожалуй, самой эффектной (с визуальной точки зрения) на фестивале была напольная трансформационная игра от **Натальи Моисеевой** «Алиса в стране чудес». Игровое поле было похоже на горизонтальную фотозону, у которой хотелось сделать множество снимков. Традиционные Т-игры на ALF также были представлены. Это «Землянин», «Переходы», «Риторический покер», «Сюжет: Выход из Матрицы» и «Игра, которая меняет жизнь» (ведущие - **Елена Кострова, Татьяна Шкатула, Марина Жур и Надежда Анисимова**).

На ALF17 было, как никогда, много мастер-классов, связанных с актерским мастерством. Так, **Анастасия Недугова** познакомила гостей с инструментами управления собой на сцене и в жизни. Тренинг режиссера **Павла Сазанова** был посвящен искусству импровизации. А известный многим нижегородцам игропрактик **Мария Наумова** презентовала свой свежий проект - тоже импровизацию, только на основе сюжетов из МАК-карт. Ряд

активностей фестиваля давали возможность изготовить что-то интересное своими руками. Например, на мастер-классе кондитера **Елены Дабуровой** участники создавали пряники, символизирующие их мечты. А под руководством психолога **Ольги Масловой** люди плели Родорад - дерево своего рода, где каждый узелок - это предок. Кстати, тема рода был посвящен еще один МК от **Галины Тарасовой**: она рассказала, как раскрыть его ресурсы и использовать их в своей жизни, чтобы стать более успешным и счастливым.

Телесных практик тоже было немало. **Александр Лазарев** провел любимую многими акройогу, **Александр Переслегин** - комплекс дыхательных практик под название «Пробуждение внутреннего огня», Дмитрий Гусев - МК про энергетическое взаимодействие мужчины и женщины, **Ирина Лютова** - мастер-класс по вибропластике и физиотерапии. Традиционная психология, конечно, тоже была представлена. **Вячеслав Деркач, Ольга Колесникова и Ольга Вихарева** рассказывали, соответственно, о выборе партнера для отношений, поведении в конфликтах и предназначении. За тему здорово

ты и красоты отвечали **Ирина Кулагина** (дала упражнения из фейс-билдинга), **Татьяна Ковалева** (говорила о важных особенностях мышц, тазового дна), **Марго Эстетик** (делала массаж лица на специальной ло-

кации), **Анастасия Кузнецова** (тестировала состояние здоровья участников на специальному оборудовании).

Психолог **Елена Балаганина** раскрыла тему Архетипов и Теней с помощью арт-терапии. Кинезиолог **Вадим Барацков** рассказал, как по мышечным реакциям в теле познать себя. **Елена Родионова** помогала участникам найти «личный код лидера» с помощью аромадиагностики. А один из организаторов фестиваля **Людмила Мульгинова** проводила консультации по соционике и МАК-картам.

Следующий Alfa Life Fest пройдет в конце мая. Подробности можно узнать в группе vk.com/alfalifefest А ближайший ALFA-фестиваль - ALFA ЗОЖ - состоится уже 5 апреля. Он для тех, кто хочет прожить, как минимум, до 100 лет. Там вас ждет больше 30 активностей, связанных с темой здоровья, долголетия, прокачки энергетики и раскрытия себя через тело. Записаться на него можно в группе vk.com/alfazozh.



НАТАЛИЯ ТАГУНОВА

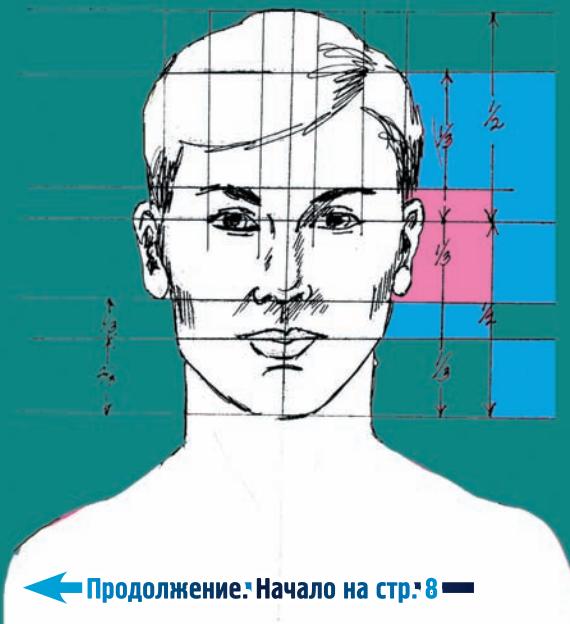
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
Медицинский психолог ПИМУ

Только доказательные методы:
ко^гнитивно-поведенческая терапия (КПТ), метод ДПДГ (EMDR), системный семейный и клинический подход

СПЕЦИАЛИЗИРУЮСЬ НА РАБОТЕ:

- СО СТРАХАМИ, ДЕПРЕССИЕЙ
- С ГОРЕМ И УТРАТАМИ
- ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ
- ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫМИ КРИЗИСАМИ





← Продолжение: Начало на стр. 8 —

ТЕЛО КАК ОТКРЫТАЯ КНИГА

УЗНАЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА ПО ЕГО ВНЕШНОСТИ

Обычно они имеют очень скованное тело, которое словно стремится сжаться до нуля. Нередко у них есть впадина в груди.

Обозначенный типаж не находится в контакте со своими эмоциями и чувствами, не понимает и не осознает их. **А есть люди, которые прекрасно их осознают, но намеренно сдерживают.** Они стараются угадать, что в текущей ситуации будет правильным в глазах окружающих, а что нет, а свое мнение и истинные чувства показать страшно и стыдно, так как они могут отличаться. С другими людьми им сложно быть на одной волне. Представители такого типа не хотят, чтобы посторонние определили, какие чувства они испытывают, их подлинную сущность. Им важно поддерживать определенный образ. Так «гордецы» лишают себя удовольствия наслаждаться искренним, открытым общением, недополучают массу позитивных эмоций. Опознать таких людей можно, например, по неестественно прямой осанке (как будто лопату проголтили), сильному напряжению в теле и читающейся во взгляде нотке надменности и отвращения к происходящему вокруг.

По словам Елены Стыбаневич, особенно заметно в социуме выделяются люди «стыдливого» (мазохистского) типа. У них «ужатый» низ (тонкие ноги, поджатый таз), но при этом масштабный верх (грудь, грудная клетка, плечи). **Они, с одной стороны, постоянно испытывают чувство стыда, а с другой, способны выкинуть такое, от чего стыд появится у всех окружающих (например, поднять в разговоре с незнакомцами туалетные темы).** Собственные желания у них на втором плане: главное – быть нужным кому-то. Поэтому «мазохисты» любят взваливать все на себя, брать неподъемную ответственность и притягивать разного рода садистов, которые пользуются ими.

МЕНЯЕМ ФИГУРУ С ПОМОШЬЮ МЫСЛЕЙ

Здесь кто-то может сказать, что «фигура» формируется с юных лет, есть гены и т.п. На самом деле, как говорит Елена, вполне возможно изменить мышечную структуру тела, а значит и его форму, просто изменения свою жизнь (образ мышления, привычки поведения и взаимодействия с окружающими). Она не раз подмечала, что у людей, занимающихся телесно-ориентированной психотерапией, действительно менялось тело, даже форма груди и губ. И это вполне объяснимо. Тело отражает все, что происходит в

нашем бессознательном: если человек улучшает свое психическое, эмоциональное состояние, то физическая оболочка тоже транслирует изменения. И, допустим, если «стыдливый» тип перестанет взваливать все на себя, то форма его нижней части станет крепче, объемнее. И все тело будет более пропорциональным.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПУХЛЫЕ ГУБЫ И БОЛЬШОЙ ЛОБ?

В целом в нашем теле протекают 3 вида процессов: рациональные (мысли, контроль, анализ), эмоционально-чувственные (чувства, эмоции, желания) и телесные. Первые условно проявляются в голове, вторые – в груди, а третья – в нижней половине тела. Соответственно, по внешнему виду человека можно проследить, какие процессы в нем превалируют. **Так, если голова (по пропорциям) больше, чем тело, то личность явно очень много проживает внутри себя, пытается контролировать эмоции (не только себя, но и все и всех вокруг), склонна заниматься самокопанием, постоянно все анализировать, а в проявлении эмоций и понимании своих чувств и желаний у нее, скорее всего, есть проблемы.**

В идеале, все три типа процессов должны гармонично сочетаться, плавно перетекать друг в друга. Например, результат совершаемых нами действий будет максимально удовлетворяющим, когда мы исходим из своих обдуманных желаний. У современных людей, как правило, имеет место провал в эмоциональной части: они совершают поступки, повинуясь разуму – в обход желаний. Счастья это явно не прибавляет.

Очень много информации о человеке может сказать его голова. Специалисты по телесно-ориентированной терапии условно делят ее на 3 части: лоб «ответственен» за мысли, промежуток от бровей до кончика носа – за чувственную сферу, а губы и нижняя часть подбородка – за желания. Есть, к примеру, закономерность: чем пухлее губы, тем сильнее у человека контакт со своими желаниями, своей сексуальностью. А очень тонкие губы говорят об обратном... Маленький размер глаз связан с боязнью проявлять эмоции, со страхом контакта и взаимодействия с окружающими. **Большой лоб свидетельствует, что человек постоянно живет в своей голове, склонен чрезмерно все анализировать. Крупный нос говорит о яркой индивидуальности.** «Понятно, что это не беспрекословная истина, и

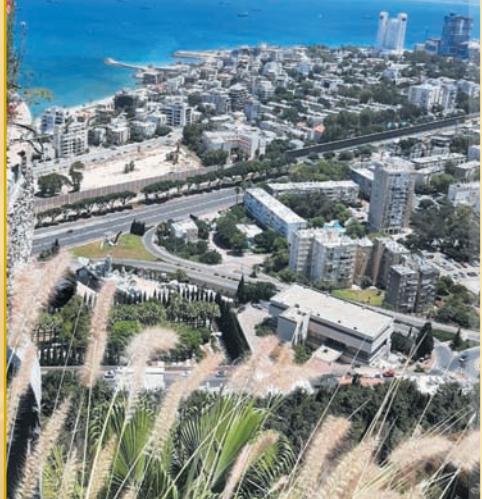
есть много исключений», – отмечает Елена. – И, тем не менее, считываемая с человека визуальная информация помогает его понять и строить с ним коммуникацию в наиболее комфортном формате. Так, если ты видишь кого-то с большим лбом, то нужно принять, что, скорее всего, у человека могут быть проблемы с выражением эмоций (и, как следствие, с коммуникацией). В психологическом консультировании, к примеру, это дает возможность более четко строить гипотезы и стратегии работы с клиентом. В дружеском взаимодействии человек может принять это во внимание и с бережностью отнестись к возможным сложностям в коммуникации».

УСТАНАВЛИВАЕМ КОНТАКТ С ТЕЛОМ

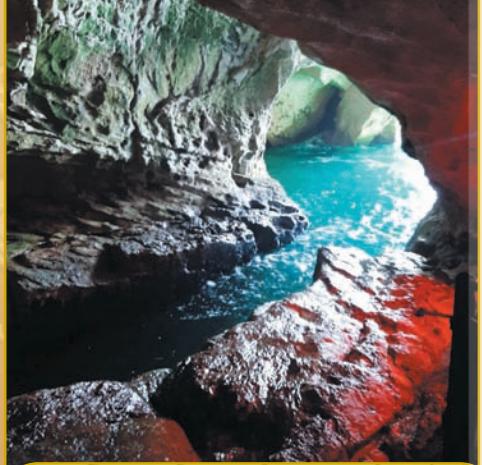
Возможно, прочитав предыдущие абзацы, вы осознали, что имеете дисбаланс между разумом и телом, склонны скрывать свои эмоции (или вообще вам сложно их осознавать). Как это можно исправить? **В первую очередь, стоит исследовать свое тело – найти на нем зоны, где чувствуется напряжение, мышечные зажимы.** Как говорит Елена, с помощью простых прикосновений к разным частям своего тела (от макушки до стоп) можно получить ценную информацию, улучшить эмоциональное состояние, повысить телесную чувствительность, что поможет установить контакт с чувствами, эмоциями и желаниями и более явно наладить связь с реальностью.

Вообще внутреннее напряжение можно снять различными телесными практиками (например, многие любят йогу). Они действительно помогают, но обычно не работают с причинами, вызвавшими дисбаланс в теле. А раз причина остается, то напряжение постоянно будет возвращаться. Гораздо большего эффекта можно достичь, если обратиться к телесно-ориентированной терапии. «Она позволяет заглянуть внутрь себя, обрести подлинную целостность, контакт с собой и окружающим миром, – говорит Елена. – Человек начинает действовать в соответствии со своими настоящими потребностями, что, конечно, меняет качество жизни и способно превратить ее в бесконечное удовольствие. Ну, и, как мы сегодня говорили, фигура людей тоже меняется, ведь энергия в теле начинает циркулировать совсем по-другому, поступать туда, где ее не доставало. Телосложение однозначно становится более женственным или мужественным, более пропорциональным»

ВТОРОЙ ОТДЫХ ПОД АККОМПАНЕМЕНТ ВЗРЫВОВ



**ПУТЕШЕСТВИЕ,
ИЗ КОТОРОГО МОЖНО
БЫЛО НЕ ВЕРНУТЬСЯ**



В прошлом году «Alfa Жизнь» публиковала материал о путешествии известного в городе лайф-коуча, соционика, специалиста по распаковке архетипов, партнера «Alfa Жизни» по ALFA-фестивалям Людмилы Мульгиновой в Израиль. Отдых оказался экстремальным из-за начавшихся в стране активных боевых действий на нескольких направлениях. Опасно было ходить даже на ближайший пляж: не было понятно, вернешься ты с него живым или нет, ведь некоторые летевшие в страну ракеты пробивали знаменитый «Железный купол». Прошло примерно 2 месяца после публикации статьи, когда нижегородка снова поехала в эту страну и... военные действия разгорелись с новой силой! Только в этот раз все было гораздо серьезней: Израиль каждый день подвергался беспрецедентному обстрелу, было немало жертв и разрушений. Своими впечатлениями от запомнившейся навсегда поездки Людмила поделилась с нашим журналом. Приводим ее слова от первого лица.

Я приехала в Израиль 7 июня, а уже 13 числа на Израиль полетело множество ракет и дронов. Вечером этого дня я проводила в аэропорт друзей (они, как раз, уезжали в отпуск в Россию: если бы чуть-чуть задержались, поездка бы не состоялась). Потом уехала в гости в другой город к своей знакомой. Ночью услышала уже подзабытые с моего прошлого приезда звуки сирены: она не умолкла. У меня не укладывалось в голове: «Не может быть, чтобы война снова началась ровно к моему приезду!» Утром посмотрела новости и поняла: дважды в одну воронку снаряд все-таки попадает! Редкостный же я «везунчик»!

Первое, что мне нужно было срочно сделать - мчаться в дом друзей, где я поселилась: дороги могли перекрыть, и я бы осталась без постоянной крыши над головой. Когда приехала на вокзал, выяснилось, что поезда уже не ходили. На автовокзале автобусы были, но они ездили лишь на небольшие расстояния. К счастью, я познакомилась с парой местных жителей, которые помогли мне сориентироваться, вместе со мной поехали (с несколькими пересадками) на разных автобусах, сопроводили до дома. Они, кстати, плохо знали английский (как и я), а русский вообще не понимали, и все равно сумели мне помочь: тогда я воспринимала их своими ангелами-хранителями - настолько удивительной была забота обо мне совершенно незнакомых людей!

Вот так я осталась абсолютно одна в чужой

стране, которую беспрерывно бомбили. К счастью, израильская подруга, улетевшая в Россию, была на связи. Она состыковала меня с русскоговорящей соседкой сверху. Та показала мне бомбоубежище, находившееся в соседнем доме через дорогу. Путь до него в течение следующих 12-ти дней стал моим привычным маршрутом (особенно по вечерам и ночам). Я бегала туда, как минимум, 2 раза за ночь. Оповещение приходило по телефону (он противно пищал), но слышала я его не всегда (однажды проспала сирену, которая визжала целых 4 часа). А в большинстве случаев, когда слышишь этот писк, включаются автоматизмы: ты встаешь, обуваясь, берешь телефон, спускаешься на улицу со второго этажа и бежишь. На все про все уходило 2 минуты. На одевание время не тратила - бежала в том, в чем спала (в пижаме). Первое время еще выходила с рюкзачком (там были документы, вода, пауэрбанк...), но потом поняла, что в этом нет смысла: никто из местных ничего не брал с собой. Кстати, люди в убежище вели себя удивительно спокойно, даже дети и собачки. Никто не паниковал, не истерил. Дети ложились на матрасы, взрослые садились на стулья, негромко разговаривали.

В отличие от прошлого года, когда я нередко игнорировала сигналы тревоги, в этот раз оставаться дома было смертельно опасно: бомбы скидывались более мощные, дроны летели более массово. Но не могу сказать, что мне было страшно. Днем, к примеру, ходила купаться на море, а, если в это время включалась сирена, то просто шла в убежище на пляже. А вот некоторые мои соотечественницы, которых я встречала в убежище, реально сильно боялись. Я старалась их заряжать своим оптимизмом и спокойствием. Опыт выживания в экстремальной ситуации не только пошел мне на пользу как человеку, но и пригодился мне в моей работе. Уже когда все закончилось, я начала проводить прямые эфиры по теме личной силы, рассказывала, как ее укрепить. Один из них назывался «Как сохранять баланс, даже когда мир рушится».

Через 12 дней бомбежки окончились: в убежище уже не нужно было бежать. Я с облегчением выдохнула, как и другие жители страны. Израиль ожидал стремительно. Местные власти для поддержания духа населения начали каждую неделю устраивать праздники - большие концерты и открытые массовые танцевальные вечеринки. Я же стала заниматься тем, что изначально планировала - купаться, загорать, путешествовать по стране и кайфовать.





ЗВЕЗДЫ И «ALFA ЖИЗНЬ»: ПОЛЕЗНЫЕ ОТКРОВЕНИЯ

За годы существования журнала, мы успели пообщаться с сотнями известных личностей, как российского, так и мирового масштаба (музыканты, спортсмены, блогеры и т.д.). Мы решили собрать в одном материале некоторые их высказывания и советы по разным темам, которые не потеряют актуальность, вне зависимости от текущей даты в календаре. Возможно, какие-то из них будут для вас полезными.

**СТИЛИСТ АЛЕКСАНДР РОГОВ
ОБ УНИВЕРСАЛЬНЫХ СОВЕТАХ
ПО СТИЛЮ, КОТОРЫЕ ПОДОЙДУТ ВСЕМ:**



- Важно оставаться собой, а не стараться быть на кого-то похожим. Не носите на себе фейки, дешевые копии, некачественные реплики: их видно сразу. Если финансовые возможности ограничены, одевайтесь нейтрально - носите простые вещи из базового гардероба.

А для придания образу яркости и индивидуальности стоит подыскать интересные аксессуары. Например, можно купить дешевое пальто, пойти в магазин фурнитуры, приобрести там необычные пуговицы и заменить ими старые: ваш лук станет очень стильным. Также научитесь делать себе нейтральный макияж (запишитесь ради этого на несколько уроков по визажу). Сегодня большинство девушек перебарщивает с ним, делят ресницы, которые видно за километры. На мой взгляд, лучше делать накладные ресницы к особым событиям, а потом их снимать. Еще есть одно неписаное правило: чем старше человек, тем светлее должна быть одежда (особенно приминаящая к голове). Оттенки, близкие к лицу, накладывают на него отпечаток: темные цвета подчеркивают изъяны кожи, складки, морщины. Женщинам за 40 больше подойдет небесно-голубой, пурпурно-розовый, цвет айвори. Ну, и универсальный совет: не бойтесь дублировать предметы базового гардероба! Пусть у вас будет несколько похожих пар туфель или брюк, зато они продержатся дольше.

**ПОБЕДИТЕЛЬ ЧЕМПИОНАТОВ ПО
ФИТНЕС-БИКИНИ АНАСТАСИЯ АШАЕВА
О ПИТАНИИ И РАБОТЕ С ПРЕССОМ:**



- Два новичка, выполняющие одну и ту же программу тренировок, могут добиться противоположных результатов при разном питании. Если вы желаете нарастить массу, то следует регулярно употреблять медленные углеводы, крупы (особенно подойдет рис).

Овсянка хороша тем, что из нее можно делать блины, а значит, в вас поместится очень много. Идеальное соотношение потребляемой пищи и вашей массы - 3,5 грамма на 1 кг. Худеющим можно просто мало есть и регулярно ходить на кардиотренировки. Из бесполезных упражнений я бы отметила наклоны с гантелями в стороны, которые любят делать девушки ради красивой талии. Бока так не уйдут, зато разовьются косые мышцы живота: из-за этого талия будет казаться шире. Вообще, по моим наблюдениям, 50% людей в фитнес-клубах делают все неправильно. Например, работают с прессом, излишне напрягая шею и тазобедренный сустав. Эффективная

проработка пресса связана, прежде всего, с правильным дыханием: при выполнении от пола отрываются только лопатки и делается глубокий вдох в верхней точке.

**МОТИВАЦИОННЫЙ СПИКЕР
НИК ВУЙЧИЧ О ТОМ, КАК НАЧАТЬ
ВЫСТАВАТЬ НА ПУБЛИКЕ:**



месседж ты хочешь донести до людей, что ты действительно можешь им дать, представляет ли это реальную ценность. Стоит определить, кто твоя главная аудитория, и целенаправленно работать с ней, а потом переходить к глобальному взаимодействию с широкой публикой.

**ТЕЛЕВЕДУЩАЯ, БЛОГЕР АЙЗА АНОХИНА
О ПРОЯВЛЕНИИ СОБСТВЕННОГО «Я»:**



шла без макияжа, не пойми, в какой одежде, но получались очень яркие любовные истории. По жизни я просто беру и делаю, особо не думая. Хотя нет, думаю: если бы много не думала, то вообще все было бы классно!

**АВТОР ПОПУЛЯРНЫХ КНИГ
ПО САМОРАЗВИТИЮ ДМИТРИЙ ХАРА
О ТОМ, КАК УДЕРЖИВАТЬ В СЕБЕ
ПОЛУЧАЕМОЕ НА ТРЕНИНГАХ:**



ТЕЛО. Без этого никакие знания не помогут. Наиболее полезны практики, где ты не просто двигаешься, дышишь, танцуешь, активизируешь мышцы, но и перепрограммируешь эмоции, скопившиеся в теле. Правда, знаю немало людей, которые постоянно занимаются динамическими медитациями, но в их жизни ничего не меняется.

Как правило, они не умеют управлять своим умом. А вот сочетание работы с телом и с умом дает колossalный результат: можно совершить квантовый скачок во всех сферах.

**ПСИХОЛОГ МИХАИЛ ЛАБКОВСКИЙ
ОБ ИНФОБИЗНЕСМЕНАХ:**



- Если психологи работают, прежде всего, с проблемами, то коучи занимаются в основном людьми, у которых все в порядке, но они хотят достичь больших результатов. А есть еще особый контингент - инфобизнесмены, зарабатывающие деньги на советах, которые по

своей ценности не далеко ушли от гороскопов в глянцевых журналах. Ну, например, «если муж к вам охладел, насыпьте в ванну лепестки роз, поставьте свечи, и к вам вернуться сексуальные отношения». И ведь на ТАКОЕ есть спрос! Хочется в таких случаях воскликнуть: «Люди! Неужели вы не можете отличить нормальный продукт от посерединенного?» Популярность подобных «тренеров» личностного роста можно объяснить тем, что они умеют находить и обрабатывать слабых духом людей, которые пытаются ухватиться за все, что, как им кажется, может их спасти (вернуть любимого, избавиться от хронических болезней и т.д.).

**РЕДАКТОР ЖУРНАЛА «ALFA ЖИЗНЬ»
ОЛЕГ БРАТУХИН О ВЛИЯНИИ
БЛОГЕРОВ ОТ ЖУРНАЛИСТОВ:**



- Журналисты пишут о глобальных вопросах, волнующих большую аудиторию. Блогеры, как правило, делают акцент на своей личности, своей жизни. Считаю, если блогер в своих постах процентов 20 уделяет себе, а остальное - важным для общества проблемам,

то его можно называть журналистом. А если он преимущественно пишет о том, как он ест, отдыхает, ходит в туалет, то, конечно, ни о какой журналистике здесь речи не идет. Да, очень часто у такого контента много поклонников, но это прискорбно. Сегодня значительная часть современных блогеров способствуют стремительной деградации людей, а деградирующими личностями очень просто управлять тем, кому это выгодно.

СЛУШАЙ НИЖЕГОРДСКОЕ!
MC BRAT «ALFA ЖИЗНЬ»

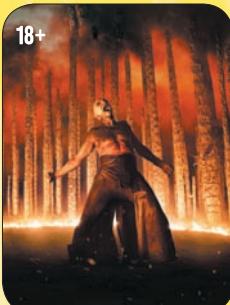
Реклама



ХИТ-ПАРАД. ФЕВРАЛЬ 2026

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	PINKPANTHERESS	STATESIDE (feat. ZARA LARSSON)
2	YOUNG POSSE	VISA
3	HAVEN	I RUN
4	JASON DERULO, INNA	COMPLICATED
5	THE KID LAROI	COME DOWN
6	ATEEZ	ADRENALINE
7	KATSEYE	INTERNET GIRL
8	YELLOW CLAW	LUV
9	FROST CHILDREN	SISTERS
10	TS7	WITHOUT YOU



шлом году, получилась довольно скучной. Но, чтобы понять происходящее и познакомиться с главными персонажами, ее стоит посмотреть. Это был своего рода пролог, а все самое интересное авторы уместили во вторую часть. Фильм держит внимание от начала до самого конца. Здесь нашлось место и юмору, и экшну, и оригинальным кровавым моментам, и трогательным сценам, и философским размышлением о человеческой природе. Отдельное достоинство - большое количество колоритных персонажей, за которыми реально интересно следить. Беготня от зомби ушла на второй план, а в центре внимания оказалось исследование сущности добра и зла. В фильме блестяще показано, как доброта способна сделать человека даже из зомби, и, наоборот, как жестокая среда может превратить здоровую личность в настоящего монстра. Одна из идей картины: быть зомби - это не про внешнее, а про состояние души и про осознанный выбор.

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Mc Brat

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

ВОЗВРАЩЕНИЕ В САЙЛЕНТ ХИЛЛ



Джеймс получает таинственное письмо из города, откуда родом его возлюбленная. Он надеется ее там найти, но место сильно изменилось...

«Худший фильм по видеоигре в истории кино» - так многие пользователи в сети высказывались про «Сайлент Хилл» 2006 года. Основания для такой критики есть. Во-первых, здесь ужасная, малобюджетная компьютерная графика. Она неимоверно мешает проникнуться происходящим, не говоря уже о том, чтобы испугаться. Страха во время просмотра совсем не испытываешь, а вот недоумение чувствуешь постоянно. Во-вторых, сюжет здесь почти не движется, многое кажется бессмыслен-

ным и затянутым, персонажи, попадающиеся на пути главного героя, не интересны, да и сам он получился каким-то плоским. Все, кто надеялся на экшн, будут разочарованы. Но все выглядит не так и плохо, если воспринимать «Сайлент Хилл» как некое артхаусное психологическое высказывание. Картина посвящена тому, как индивид переживает потерю близкого человека, а хоррор-элементы используются в качестве метафоры ужаса, творящегося внутри. Ну, и нельзя не отметить огромное количество красивых кадров, которые достойны того, чтобы поместить их в раму и повесить в художественных музеях.

28 ЛЕТ СПУСТЯ (2026)

Каждый по-разному существует в зараженной 28 лет назад части Европы. 12-летний Слейк просто пытается выжить в мире, населенном зомби, доктор Иэн тестирует способы излечения от вируса, а Джимми со своей бандой вершит самосуд над людьми...

Первая часть фильма, выпущенная в про-

ГРЕНЛАНДИЯ 2



Семья, поселившаяся после планетарной катастрофы в бункере в Гренландии, строит жизнь в новой реальности. Но смертоносная стихия добирается до острова..

Понятно, что реализм - не самая популярное качество фильмов-катастроф. Но тут живущесть главных персонажей выходит за все грани разумного. И обломки зданий их не царапают, и океанские волны не смывают, и запасы еды бесконечны, и метеориты промахиваются, и ураган их не может сбить с хрупкой лестницы над пропастью (в отличие от всех окружающих)... А появление в фильме зоны боевых действий превратило все происходящее в лютый фарс: вокруг умирают люди, взрываются гранаты, а семья идет вперед так, будто в их жизни это в порядке вещей. Кажется, лозунг «И так сойдет!» был главным при создании картины.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU



Реклама



24

ЖУРНАЛ «ALFA ЖИЗНЬ»

№ 56 февраль 2026 alfalife-nn@mail.ru

ALFA ФРЕЙД



Психологическая шоу-игра «Про любовь»



«Вокальные лайфхаки»



«ALFA ФРЕЙД» ПРОЕКТ, ПОВЫШАЮЩИЙ ЯРКОСТЬ КАЖДОГО ДНЯ

Переговорные батлы

Расписание мероприятий
«Alfa Фрейд»

«Денежное гвоздестояние»

18 февраля стартовал уже шестой сезон уникального нижегородского проекта «Alfa Фрейд». В самом центре города - в уютном трехэтажном пространстве «Ангелы Востока / Беовульф» (ул. Ошарская, 10/30) - по расписанию проходит 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!

5 сезон «Alfa Фрейда» был экстраординарным. Чтобы прочувствовать, насколько насыщенной и увлекательной была программа мероприятий, можно взять одну рандомную неделю проекта. **Суббота:** утром - расстановочная сессия с психологом Еленой Вахниной по денежным сценариям, вечером - психологическая шоу-игра «Про любовь» (аналог телевизионного шоу из 90-х «Любовь с первого взгляда», только более интересный, со множеством «фишек»). **Воскресенье:** утром - трансформационная игра с Натальей Моисеевой «Территория денег», вечером - турнир по настольной игре «Трубиrint» с руководителем клуба «БеоВульф» Александром Васкецовым. Во **вторник** одновременно в двух залах проходят: «Архетипический арт-конструктор» с психологом Ольгой Вихаревой (это новаторский метод познания себя) и мастер-класс «Вокальные лайфхаки» с преподавателем музыкальной школы «Атмосфера» Марией Степурко. В последнем случае участники не только узнавали секреты правильного звучания, но и спели любимые песни, а потом получили очень детальную обратную связь от тренера. В среду прошли «Переговорные батлы» с ведущим Дмитрием Тетом - мероприятие, увлекательное не только для участников, но и для зрителей, которые могут влиять на то, что происходит. В рамках поединков участвующим задается кейс: в ходе переговоров требуется отстоять свою позицию, добиться максимально выгодного для себя результата.

Далее наступил **четверг**, на который был назначен мастер-класс по искусству импровизации от актера и режиссера Павла Сазанова. Его участники пробовали играть без сценария, получали веселые задания, учились замечать и выражать эмоции, создавали свои истории. А в **пятницу**, как всегда, с аншлагом прошел интерактивный перформанс от плейбек-театра «Однажды». Его артисты разыгрывают сцены на основе реальных случаев из жизни зрителей. Актерские импровизационные миниатюры показываются в разных жанрах, от «телефонного автоответчика» и «хора» до стихов.

Заметьте, что это всего лишь ОДНА неделя! А сколько всего на «Alfa Фрейде» происходит за месяц! Среди постоянных мероприятий - мастер-классы с нижегородским стилистом и экспертом по расхламлению квартир (и сознания), вечеринка «LOVE-фанты», на которой свободные мужчины и женщины общаются друг с другом, выполняют различные задания, настольные и компанейские игры на английском языке, нетворкинг «Без пафоса и официоза», киновечера, МК по ораторскому мастерству, нейографика, вечеринка по собиранию пазлов «Puzzle Party», деловая игра «Ситиполия в Нижнем Новгороде» (аналог «Монополии»), где участники могут «покупать» реальные компании нашего города, и многое другое. В пятом сезоне дебютировали гвоздестояние (на тему денежного изобилия) и Гневные практики - комплекс телесно-ориентированных упражнений, которые позволяют раслабить мышечный панцирь и выразить застрявшие эмоции с целью снятия напряжения и обретения уверенности.

Основной формат мероприятий развивающей тематики на «Alfa Фрейде» - трансформационные игры. Сегодня это один из самых эффективных и быстрых инструментов изменения реальности. Так, в прошлом сезоне можно было поучаствовать в играх «Синдром самозванца», «Богиня процветания», «Лила»,

ALFA
ФРЕЙД

ИГРЫ ЗНАНИЯ САМОРАЗВИТИЕ

Т-игра
«Территория
денег»Ольга Вихарева
и архетипический
арт-конструктор

СИТУАЦИИ

Плейбек-театр
«Однажды»

«Ключи к себе», «СмехоТур», «В глубь себя», «Сила слова» и целом ряде других. Главное мероприятие из сферы «настолок» - турнир по игре «Танковый бой» (аналог всем известного «Морского боя»): соревнование проходит в очень доброй атмосфере и в соответствующем тематике антураже (некоторые игроки даже одеваются в стиле милитари). Победитель и призеры получают массу призов от многочисленных партнеров проекта, от сертификатов на пиццу и билетов в кино до beauty-процедур и лазертага. Вряд ли какой-либо турнир по настольным играм в Нижнем может похвастаться таким обширным призовым фондом! Кстати, подарки на «Alfa Фрейд» можно выиграть и совершенно неожиданно: например, есть традиция - пока гости ждут опаздывающих, они играют в интеллектуальный квиз и за правильные ответы получают различные «плюшки».

В наступающем сезоне будут как старые «хиты», полюбившиеся людям, так и совсем новые крутые мероприятия. Программа совершенствуется с каждым сезоном естественным образом: то, что вызвало большой интерес и получило высокие оценки остается, и к этому добавляются события нового формата. Так, весной 2026 года будет немало интересных активностей для женщин

(формата «красного шатра») и авторских телесных практик, появится тематическая арт-терапия, и даже неоднократный победитель ALFA-фестиваль Елена Романова к нам присоединится с очень крутым тренингом, - рассказывает создатель проекта, редактор журнала «Alfa Жизнь» Олег Братухин. - У нас отличная атмосфера, и я уверен, что каждый найдет для себя много интересного. Причем, осознанным людям я бы особо рекомендовал развлекательные мероприятия (вроде игр для компаний или просмотров фильмов с обсуждениями), чтобы перезагрузиться, добавить новые краски в свою жизнь. И, наоборот, тем, кто пока далек от сферы саморазвития, стоит воспользоваться возможностью и погрузиться в мир психологических мастер-классов, трансформационных игр, расстановок и т.п. Отдельно отмечу, что «Alfa Фрейд» уже сейчас можно назвать одним из лучших мест для свиданий в Нижнем Новгороде. В отличие от банальных мест проведения досуга, здесь можно испытывать каждую неделю совершенно разные эмоции вместе со своей второй половиной. А еще это весьма экономично в нынешних реалиях (особенно выгодно для тех, кто ходит не разово, а по абонементам)».

Подробности о прошедших и будущих мероприятиях ALFA ФРЕЙДа можно узнать в группе vk.com/alfafreid.



IOC (INITIO OMNE COMPLEX®)



**СОЗДАН, ЧТОБЫ
ПРЕОБРАЖАТЬ
И ВПЕЧАТЛЯТЬ**



Косметический бренд IOC (INITIO OMNE COMPLEX®), разработанный российскими специалистами в коллaborации с зарубежными партнерами, радует профессиональное косметологическое сообщество своими уникальными высокотехнологичными препаратами, готовыми процедурами всесезонного неинвазивного ремоделирования и ревитализации дермы, программами по межкурсовому уходу.



Спектр применения препаратов IOC:

- Жирная кожа, акне, постакне, рубцы
- Возрастная кожа: морщины, дряблость, атония кожи
- Ксероз кожи
- Гиперпигментация любого генеза

Основа успеха IOC – это безопасность, эффективность, инновации и отличное соотношение «цена-качество», которое делает препараты IOC доступными для широкого круга профессионалов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!



АКТЕРЫ ФИЛЬМА «ТЮЛЬПАНЫ» О ПРАЗДНИКЕ 8 МАРТА

Вячеслав Копейкин и Варвара Щербакова

Елена Яковleva

Гоша Куценко

Вячеслав Чепурченко

Певица Seville

Алексей Серебряков

Этой весной в преддверие главного весеннего праздника на экраны кинотеатров выйдет комедия «Тюльпаны», состоящая из 5-ти романтических новелл от разных режиссеров. Действие историй происходит в пяти российских городах - Санкт-Петербурге, Калининграде, Новороссийске, Екатеринбурге и Красноярске. Все они объединены общей темой - праздником 8 марта, который выступает фоном неординарных ситуаций, незапланированных встреч, признаний в любви, смешных и трогательных моментов. В фильме задействовано немало известных актеров и звезд шоу-бизнеса: Гоша Куценко,

Вячеслав Чепурченко, Юлия Топольницкая, Елена Яковleva, Алексей Серебряков, Варвара Щербакова («Женский Стендап»), Seville (группа Artik&Asti) и многие другие. Некоторые из них поделились своими впечатлениями от съемок, а также рассказали, что для них значит Международный женский день, и как они его проводят.

КРАТКО О НОВЕЛЛАХ ФИЛЬМА

Главный герой «Цветов для любимых» в прошлом году забыл поздравить всех своих женщин с 8 марта - жену, тещу, трех дочек, мать и сестру. Он хочет загладить вину, но размер зарплаты его сильно ограничивает. В итоге, он заказывает доставку - 21 тюльпан (по три цветка для каждой). Но почему-то вместо них привозят 19 роскошных роз - персонально для его жены от совершенно незнакомого мужчины...

В «Женском бизнесе» 25-летний Миша и 35-летняя Варя живут на правах друзей (он в нее влюблен и просто приютил у себя). Пережившая развод Варя относится к сожителю как к ребенку, расплачивается по кредитам, хочет развить бизнес по продаже крафтовой натуральной косметики. Миша решил ей помочь в этом деле...

Героиня новеллы «Стася идет гулять» прикована к инвалидной коляске. 8 марта ей обязательно нужно добраться до почты, чтобы получить крайне важную посылку. Но мама вынуждена уйти из дома, и помочь Стасе некому. Единственная надежда - позвонивший в ее дверь парень, совершивший смешное правонарушение...

Тамара из новеллы «Гриша» потеряла мужа: теперь ее беспросветно серую жизнь скрашивают только детективы. И тут у нее появляется умная колонка: с женщиной начинает разговаривать ИИ по имени Гриша. Он дает ей рецепт спагетти карбонара, развлекает и предлагает провести свое расследование - выяснить, кто

именно и с какой целью подложил колонку к порогу ее квартиры...

Света из «Стеклянного потолка» работает репортером в калининградской телекомпании. Ведущий-суперзвезда увольняется (в связи с переездом в Москву), и Света не прочь занять его место. Но на него претендует и ее коллега Дима. Руководит телекомпанией Светин отец, но он против блаты и предлагает соревнование. Света и Дима должны снять репортажи для вечернего выпуска: тот, чья работа наберет больше голосов, тот и займет кресло ведущего...

МАРИЯ ЗАТУЛОВСКАЯ, креативный продюсер «Тюльпанов» о создании фильма:

- Данный проект задумывался довольно давно. Мы нашли пятерку молодых, модных и талантливых режиссеров и предложили им снять коротометражки. В результате, каждый привнес в проект свой стиль, свой уникальный юмор, и мы очень довольны тем, что получилось. Работать с пятью режиссерами сразу на таком проекте не сложно: гораздо труднее свести графики всех актеров. Они у нас очень востребованные, занятые. Сюжеты рождались в результате «мозгового штурма»: ими занимались исключительно женщины, в том числе я. Мы долго размышляли, что же такое 8 марта как праздник? По сути, разные люди его воспринимают абсолютно по-разному. Для кого-то это день любви, для кого-то - день мамы, а кто-то ассоциирует его с праздником феминизма. Под каждый такой подход мы сделали новеллу. Нам было крайне важно показать в фильме самых разных женщин (по возрасту, профессии и судьбе). Кульминация фильма - очень серьезная речь героини Юлии Топольницкой о том, что женщины должны уважать себя и свои права.

Конечно, фильм «Тюльпаны» - прежде всего, для женской аудитории, но и мужчинам будет, над чем посмеяться и о чём задуматься. Уверена, к примеру, что в замечательном герое

Реклама



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

3000 кв.м. развлечений
и аттракционов
ТРК «НЕБО», 5 этаж
vk.com/jojo_park



Гоши Куценко многие представители сильного пола узнают себя. А вообще фильм обязательно понравится всем, кто находится в состоянии влюблённости: если мужчина захочет в начале весны сводить девушку на свидание в кино, «Тюльпаны» будут выигрышным вариантом.

АКТЕРЫ «ТЮЛЬПАНОВ» О СВОИХ ГЕРОЯХ

ГОША КУЦЕНКО (АРTEM,

НОВЕЛЛА «ЦВЕТЫ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ»)

- Типаж моего героя - измученный интеллигент. Он живет в женском царстве и пытается всем угодить. Тут реально можно сойти с ума, что с моим персонажем и происходит. Все его женщины действуют сообща и понемногу пьют его кровь (к примеру, дружно критикуют приготовленный им праздничный завтрак).

КАТИА ТЕМНОВА (МАША, ДОЧЬ АРТЕМА,

НОВЕЛЛА «ЦВЕТЫ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ»):

- Моя героиня довольно крутая: дерзкий подросток, который играет на барабанах, любит готический стиль в одежде. Думаю, данная история, прежде всего, о том, как важно быть чутким к своим близким.

ВАРВАРА ЩЕРБАКОВА

(ВАРЯ, НОВЕЛЛА «ЖЕНСКИЙ БИЗНЕС»):

- Когда я прочитала сценарий всех новелл, то в конце расплакалась! Наверное, главная мысль фильма заключается в том, что любовь спасет мир. Это не только любовь между мужчиной и женщиной, но и между родителем и ребенком, любовь к людям, животным, к добру и даже к самому себе... В моем послужном списке пока всего две роли, и одна из них, как раз, в «Тюльпанах». Все качества моих героинь мне очень близки: казалось, что я играю именно

саму себя. Варя - женщина примерно моих лет, имеющая за плечами опыт нулевых и десятых, бурную юность, которая сейчас акуется со средоточенностью на карьере. Она постоянно стремится быть лучше кого-то и лучше себя нынешней. А главная ее слабость - страшная неуверенность в себе, страх провала, которые умело маскируются под силой.

ВЯЧЕСЛАВ КОПЕЙКИН

(МИША, НОВЕЛЛА «ЖЕНСКИЙ БИЗНЕС»):

- Миша - спортивный, веселый, легкий, местами инфантильный, но добрый человек. Все эти качества он проявляет по отношению к своей женщине... Если на экране расцветает сказочная любовь (как в «Тюльпанах»), если кино наполнено сильными эмоциями, то фильм имеет все шансы пройтись по душе зрителям, ведь нам зачастую в жизни не хватает именно такой любовной сказки. В целом «Тюльпаны» - это картина о женщинах: они тут главные герои, вокруг которых все происходит.

АКТЕРЫ «ТЮЛЬПАНОВ»

О ПРАЗДНИКЕ 8 МАРТА:

ГОША КУЦЕНКО:

- Главное во время праздника - внимание, а как оно выражается - второстепенный вопрос. Стараюсь заранее узнавать у дочек и супруги, что они хотят в подарок, но часто делаю выбор интуитивно. Обычно женщинам дарю цветочки, а девочкам - легкие украшения, игрушки.

КАТИА ТЕМНОВА:

- На прошлую 8 марта я получила в подарок поездку на остров Валаам: добиралась туда на катере с воздушной подушкой по льду, получила массу эмоций. Самый главный подарок для меня

- это именно эмоции от впечатлений и путешествий. Также люблю, когда дарят сладкое. Ну, и какое 8 марта без цветов!

ВАРВАРА ЩЕРБАКОВА:

- Я люблю все праздники, в том числе 8 Марта. Мне нравится, что в этот день можно почувствовать себя хрупкой женщиной, получить подарочки и просто порадоваться! Конечно, многие женщины в моем окружении (и я в том числе) сделали борьбу за равноправие одним из смыслов своей жизни. Но иногда хочется вспомнить, что быть леди - это тоже часть твоей личности. Восьмого марта на улице расцветают даже самые суровые тетеньки! Кстати, в этот день я, как правило, работаю: все-таки горячая пора для артистов-женщин, чья основная аудитория - другие женщины. Меня это не тяготит: всегда рада дарить эмоции тем, кому это необходимо. Но в 2026 году на этот праздник выпал выходной! Планирую вкусно есть и фотографировать цветы без остановки!

ВЯЧЕСЛАВ КОПЕЙКИН:

- Считаю, что нужно всегда искать больше поводов праздновать эту жизнь, поэтому 8 марта - это здорово! Дарить подарки я люблю, но не умею и часто забываю: мой мозг просто не заточен на это. Но помню, как в детстве на 8 марта делал маме открытки, рисовал картинки, а потом смотрел, как она радуется. Мне легче, чтобы человек просто сказал мне, что он хочет получить в подарок. Если в разговоре кто-то невзначай произносит: «Ой, я бы хотел...», - стараюсь запоминать, а потом реализую. Так человек поймет, что его слушают, подмечают даже мелочи, а это самое ценное!



- Всегда свежие цветы
- Профессиональные флористы
- Букеты на любой бюджет
- Подарки и сувениры ручной работы
- Гелиевые шарики

**Мы делаем букеты -
вы делаете людей
счастливыми!**

Белинского, 102
+7 (930) 705-05-70



Артур Чичикин

Ведущий ПРЕМИУМ СОБЫТИЙ
в России и мире



[REDACTED]
веду ваши события
в любой точке планеты



ArturVedet.ru

Реклама



НАСТРОЙ ЯРКОСТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ
на максимум!

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

vk.com/alfafreid



Реклама



Частная школа "Вселенная знаний"
с инженерным уклоном

Счастливое детство – достойный старт к будущим успехам!

ИНТЕЛЛЕКТ

Шахматы, игротека,
финансовая грамотность,
ментальная арифметика

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Робототехника,
моделирование,
эксперименты,
"Юный инженер"

ТВОРЧЕСТВО

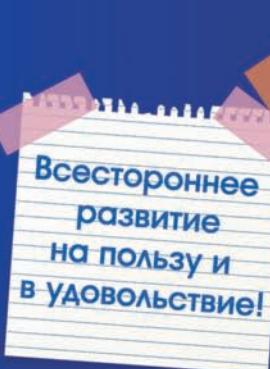
Рисование, лепка,
курсы кройки и шитья

МУЗЫКА

Хор, игра на
музыкальных
инструментах

СПОРТ

Айкидо, йога, ЛФК



Развивающие
занятия 3+
Подготовка к школе 5+
Группы 1-8 класса
Организация
мероприятий
Группа
продлённого дня
Пробные занятия



Реклама

