

# ALFA

## ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 54, сентябрь 2025



[alfalife-nn.ru](http://alfalife-nn.ru)

[alfalife-nn@mail.ru](mailto:alfalife-nn@mail.ru)

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

[zen.yandex.ru/alfalifenn](https://zen.yandex.ru/alfalifenn)

**ДОФАМИНФЕСТ  
АНАНДА,  
БИЗНЕС-ИНТУИЦИЯ  
И ДРУГИЕ ТОП-СОБЫТИЯ  
ЛЕТА 2025**

**СТР. 12-13,  
16-21, 26**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ  
НА ПУБЛИКЕ  
КАК ОТВЕЧАТЬ НА  
ПРОВОКАЦИОННЫЕ  
ВОПРОСЫ?**

**СТР. 4-5**

16+

**ПОДСОЗНАНИЕ  
КАК ОНО УПРАВЛЯЕТ  
ЖИЗНЬЮ И КАК ЕГО  
«ПЕРЕПРОШИТЬ»?**

**СТР. 8-9**

**СТР. 14-15**

**АКТЕР, ВЕДУЩИЙ**

# АРТУР ЧИЧИКИН:

**«ЕСЛИ ВЫ ТАЛАНТЛИВЫ -  
РИСКУЙТЕ!»**

**DJ FEEL:**

**«БЛОГ О СМАРТФОНАХ  
ВЫГОДНЕЕ ДИДЖЕИНГА»**

**СТР. 23**

**Лакшми**  
индийский ресторан

УНИКАЛЬНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ  
С ИНДИЙСКОЙ КУХНЕЙ И КОЛОРИТОМ

РАЗНООБРАЗНОЕ МЕНЮ | БОГАТСТВО СПЕЦИЙ  
АУТЕНТИЧНАЯ АТМОСФЕРА

8-986-151-2000 | 1 МИНУТА ХОДЬБЫ ОТ МЕТРО ГОРЬКОВСКАЯ | [VK.COM/LAKSHMINN](https://vk.com/lakshminn)

**ОБУЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

Музыкальная школа **Виртуозы**  
[nn.muz-school.ru](http://nn.muz-school.ru)

вокал | фортепиано | гитара | ударные  
гармонь | флейта | скрипка | рок-группа | ансамбль

**ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ БЕСПЛАТНО!**

Провиантская, 47 | пр. Ленина, 98 | Деловая, 19 | Ефремова, 6  
424-98-01 | 424-98-00 | 424-98-02 | 424-98-03

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. В последние месяцы в жизни многих нижегородцев стало меньше интернета. И, видимо, это надолго. Возможно, для части людей это будет поводом немного замедлиться, оглядеться по сторонам - увидеть, что в живом мире много всего интересного, осознать, как много времени они «сливают» на просмотр чужой отретушированной жизни, понять, что нужно, наконец-то, заняться СОБОЙ - и не фасадной частью, а внутренним содержанием. А разобраться в себе и сделать важные шаги на пути к изменениям всегда помогала «Альфа Жизнь». Вероятно, в отсутствие интернета у многих появится возможность читать журнал не впопыхах, а с глубоким, сознательным проникновением в суть.

Кстати, обратите внимание, какое это наслаждение - читать именно печатные статьи! Глаза не болят, электромагнитные волны не влияют на здоровье, заряд не садится, раздражающая реклама не выскакивает в середине просмотра, информация проверяется и обрабатывается - никакого кликебейта

и текстов формата «поток сознания», наводняющих сегодня соцсети.

В этом выпуске «Альфа Жизнь» вас ждет много полезных материалов, которые стоит изучить детально, если вы стремитесь к позитивным изменениям в жизни. К примеру, на **стр. 4-5** вы можете получить ценные знания о том, как себя вести на публике и красиво отвечать на вопросы (в том числе во время прямых эфиров в соцсетях). На **стр. 6-7** - поймете, как и зачем перепрограммировать подсознание (оно, по сути, определяет почти все, что с нами происходит). А на **стр. 8-9** узнаете, как можно спасти отношения за считанное время до окончательного разрыва (а от этого не застрахован никто).

Традиционная особенность первого выпуска сезона - репортажи (**стр.12-13, 16-21**) о самых ярких событиях прошедшего лета (к сожалению, из-за ограничений журнальной площади в номер вошло далеко не все, что мы планировали). А у каждого из вас уже сегодня есть возможность занести в актив 2025 года еще одно крутое событие - фестиваль саморазвития Alfa Life Fest 17, который пройдет 7 декабря. Вас ждет больше 40 мастер-классов по достижению успеха, самопознанию, развитию тела и отношениям. Подробности в группе [vk.com/alfalifefest](https://vk.com/alfalifefest).

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

**РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!**

Стр. 4-9, 12-15, 20-21, 26



**СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!**

Стр. 10-11



**ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!**

Стр. 16-17



**УВЕЛИЧЬ ДОХОД!**

Стр. 12-13



**ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!**

Стр. 16-21



## 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](http://www.artofliving.org)

### YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

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

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

### АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ.

Обучение современным востребованным профессиям с нуля.

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

### АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.

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

### ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

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

### КЛАСНАЯ ШКОЛА, частная школа.

Образование, достойное ваших детей.

Индивидуальный подход к ученикам. Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

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

### МАСТЕРСКАЯ, пространство помогающих практиков.

Цигун, терапевтическое кино, терапевтическая глина, аренда пространства.

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

### МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю Майя, матэпитие и другие церемонии.

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

### МИРАЙЯ, экоцентр.

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

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

### НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

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

### ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего

(курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)

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

### ПШ-ПРОСТРАНСТВО.

Площадка комфорт-класса

для проведения мероприятий по саморазвитию.

Ул. Советская, 12А. Тел. 8-910-798-1110. Сайт: [vk.com/psh\\_prostranstvo](http://vk.com/psh_prostranstvo)

### РАДУГА, йога-центр.

Весь спектр йоги в одном месте - в центре Соргово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м2.

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

### SVOBODA, культурное пространство.

Аренда залов, мероприятия, практики, танцы.

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

### СЕГОДНЯ, психологическая арт-студия.

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

Ул. Костина, 3. Тел. 8-951-919-1522. Сайт: [estetika-nn.ru](http://estetika-nn.ru)

### СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития.

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

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

### ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр.

Трансформационные игры, МАК-сессии, арт-практики, соматипология, родология, игротерапия для досуга

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

### ФЕНИКС, психологический центр.

Индивидуальные консультации, семейная и групповая терапия, тренинги

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

### ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

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



Журнал «Alfa Жизнь NN»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.  
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFALIFE  
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА  
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - АЛЕКСЕЙ ДАВЫДОВ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 1.09.2025, 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](mailto:alfalife-nn@mail.ru)  
(в том числе по вопросам рекламы)

[vkontakte.ru/alfalifenn](https://vk.com/alfalifenn)

[zen.yandex.ru/alfalifenn](https://zen.yandex.ru/alfalifenn)

[youtube.com/studlifenn](https://youtube.com/studlifenn)

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



Восточный зал  
(40 мест)



VIP-зал  
(100 мест)



**Ваше торжество в "Колизее" оставит в памяти гостей самые яркие и приятные воспоминания!**



Адрес: Н.Новгород,  
ул. Минская, 16а  
(Ленинский р-он, 400  
м. от ул. Кузбасская)

Время работы:  
ЕЖЕДНЕВНО  
с 11:00 до 24:00



**Кафе "Колизей" - уникальное место для проведения мероприятий!**

Здесь расположено 3 светлых, роскошно оформленных зала и красивая летняя терраса с фонтанами, деревьями, цветниками и беседками, в которых комфортно разместятся от 10 до 200 человек! Широкие возможности для декорирования, живописный вид, высокий уровень сервиса, отличная авторская кухня - все это сделает ваше торжество незабываемым!



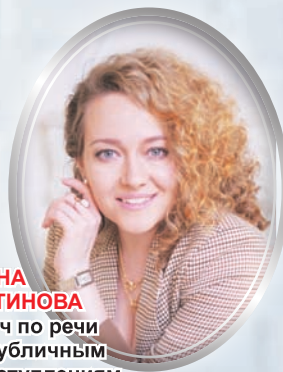
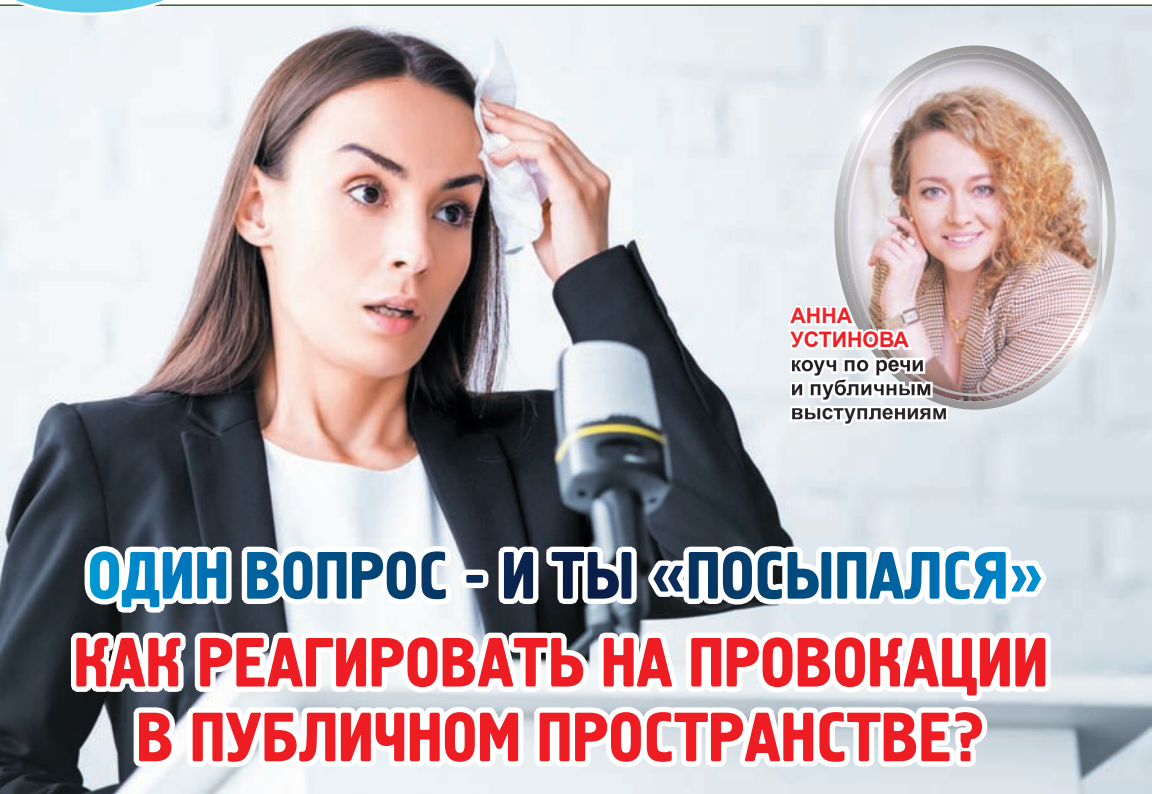
Основной зал  
(150 мест)

**Закрытая территория с большой парковкой**

**Разнообразное и постоянно обновляющееся банкетное меню**

 413-23-23

 KOLIZEY\_NN  
КОЛИЗЕЙНН.РФ



**АННА  
УСТИНОВА**  
коуч по речи  
и публичным  
выступлениям

## ОДИН ВОПРОС - И ТЫ «ПОСЫПАЛСЯ» КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОВОКАЦИИ В ПУБЛИЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ?

Во время любого выступления на публике (будь то речь на нетворкинге, переговоры, прямой эфир в соцсетях, проведение группового мастер-класса и т.д.) спикеры могут столкнуться с провокационными (вводящими в ступор, вызывающими всплеск эмоций) вопросами или репликами. Если вы лично столкнулись с этим, то спешим сообщить о позитивном моменте: такая реакция публики говорит об определенном интересе к вам и к предмету вашей речи. Но неумение грамотно работать с провокациями может «потопить» любого оратора, обесценить все его старания, подвергнуть сомнению его компетенции. Ответить на публике на нарушение личных границ, сарказм, уничижительные фразы в свою сторону гораздо сложнее, чем в личном разговоре. Наш эксперт - сертифицированный международный коуч по речи и публичным выступлениям, актриса, автор обучающих программ Анна Устинова - имеет большой опыт в работе с провокациями. Некоторыми техниками и полезными лайфхаками она поделилась с читателями «Alfa Жизни».

### 3 ВИДА ПРОВОКАЦИОННЫХ ВОПРОСОВ

Провокации бывают разными. Они сильно зависят от целей и настроения задающих неудобные вопросы, контекста, ситуации и субъективного восприятия самих спикеров. Пожалуй, здесь самое важное, чему стоит научиться любому оратору - отличать намеренные провокации от обычных вопросов, выбивающих (лично его) из зоны комфорта. От этого будет зависеть выбор ответной реакции.

Анна и ее коллеги условно разделяют все вопросы (и действия) в отношении оратора на «зеленые», «желтые» и «красные». «Зеленые» задаются зрителями из реального интереса, желания узнать больше. Но, бывает, они попадают в какую-то болезненную точку спикера, и это может быть им воспринято как «наезд», вторжение в личное пространство, стремление обесценить. Так, кто-то спокойно воспринимает вопросы, вроде «Сколько вы зарабатываете?» или «Чем вы можете доказать ваши суждения?»,

а в ком-то они разожгут эмоции и желание высказать что-то грубое в ответ. Анна всегда говорила своим ученикам, что за такие вопросы следует быть благодарными: они подсвечивают наши слабые места, с которыми важно работать.

Что нужно делать со своими проблемными областями, из-за которых может сорваться выступление на публике? Чисто технически можно подготовить шаблонные заготовки на неудобные для вас темы. Но эмоции, скорее всего, все равно вас выдадут. Красивый и продуманный ответ с нервной, эмоциональной подачей может звучать очень неприятно, и это только усилит конфронтацию. Поэтому нужно учиться управлять своим состоянием в целом и разбираться с конкретной проблемой, выводящей вас из равновесия. Тут, во-первых, можно превратить свои слабые стороны в сильные, то есть поменяться фактически (сомневаются в вашем профессионализме - получите новые знания, пройдите обучение, намекают на изъятия во внешности - запишитесь в спортзал, смените гардероб...). Во-вторых, можно изменить отношение к своей проблеме, поработать вместе с психологом с внутренними установками. **А иногда достаточно разобраться с кашей из эмоций и мыслей в своей голове.**

Именно так наш эксперт проработал в свое время «зеленый» вопрос «Есть ли у вас образование психолога?». «Внутренний самозванец долгое время подвергал сомнению мое право помогать людям. Поэтому на вопрос про диплом пси-

холога я раньше отвечала эмоционально, - делится Анна. - Но потом удалось расставить все по полочкам: как коуч я работаю с людьми на уровне сознания, а не подсознания. Здесь есть немало за-тыков, проблем, с которыми можно и нужно справляться, и моя профессиональная компетенция позволяет оказывать помощь в этом. И теперь обозначенный выше вопрос в мою сторону меня абсолютно не цепляет».

Еще очень важно развивать уверенность, самооценку. Люди, ощущающие ценность внутри себя, держатся на публике спокойно и вызывают доверие. Для повышения уверенности **Анна советует довольно известное, но эффективное упражнение: напишите на листе бумаги 50 своих лучших качеств, особенностей, которые выделяют вас среди окружающих.** Вначале, наверное, будет сложно сформулировать все 50, но со временем вы их допишете. Держите этот список на видном месте и у себя в голове: на него можно будет опираться, как в повседневной жи-

ни, так и перед публичным выступлением. Также нужно всегда разделять себя (как личность) и событие, в котором вы участвуете. Неудачи могут случиться всегда, но это вовсе не означает, что вы неудачник...

Итак, **если на «зеленом» уровне вопросы звучат провокационно только из-за субъективного восприятия конкретного человека, то на «желтом» уже могут иметь место реальная агрессия, сарказм, сомнения, неприятие в отношении спикера или каких-то отдельных моментов его выступления.** К примеру, оратора спрашивают: «Вы нас учите строить отношения, а сами не замужем. Как можете это прокомментировать?» Или нередкая жизненная ситуация, когда за помощью, а он говорит: «Что ж вы себя так запустили!»... На «желтом» уровне, как правило, помимо вопроса, обозначается некое утверждение, мнение, транслирующее, как минимум, скептицизм в отношении спикера и его темы. Но делается это не для того, чтобы специально оскорбить человека, вывести из себя или принизить. Такая неосознанная провокация возникает из-за желания озвучить свое мнение, выплеснуть эмоции, может, притянуть к себе внимание, или тема вызывает яркие или болезненные ассо-

## Анна Устинова

ТРЕНЕР ПО РЕЧИ И ПУБЛИЧНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ

• 14 лет тренерской практики • 2500+ обученных клиентов

- Избавление от страха публичных выступлений
- Постановка голоса, дикции, невербалики
- Структура убедительной речи и аргументация
- Подготовка к эфирам, съёмкам, выступлениям

Записывайтесь на бесплатную диагностику вашей речи!

ANYAUSTINOVA89

T.ME/USTINOVA\_PUBLCITY



циации. Бывает, что человек просто не обладает чувством такта, не умеет правильно выражать мысли. На «желтом» уровне будут полезны некоторые техники, работающие с провокациями, о которых пойдет речь далее.

**«Красная» зона - это, по сути, уже не вопросы, а утверждения. Спрашивающий осознанно хочет унижить оратора, поставить его в неловкое положение, опозорить.** Разницу между «красными» репликами и другими можно проследить на той же теме наличия образования. «Зеленый» вопрос звучал бы: «Подскажите, пожалуйста, есть ли у вас диплом психолога?» «Желтый» аналог: «Вы учите нас жить. А психологическое образование у вас есть?» А это «красный»: «Да кто ты вообще такой, чтобы нас учить, если не имеешь даже диплома!» Это уже явный вызов, открытый конфликт, манипуляция. Но профессионально спикеру и здесь нельзя давать волю эмоциям: нужно действовать грамотно, с учетом, что это не частный диалог, а часть продолжающегося публичного выступления.

#### ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ПРОВОКАЦИЯМИ

Как же реагировать на каждый из видов провокаций? **Общее правило для всех ситуаций: не позволяйте эмоциям взять верх над разумом! Чтобы этого не происходило, нужно, как было сказано выше, работать со своим внутренним состоянием, «прокачивать» психологическую устойчивость и самооценку.** Другое универсальное правило: **не оппонировать, не вступайте в открытый конфликт и особенно не оправдывайтесь (последнее очень сильно снижает статус эксперта в глазах зрителей).** «На некоторых курсах учат, как ораторам нападать на провокаторов, применять агрессивные техники, но лично я против этого, - говорит Анна. - Все-таки существует такое явление, как психология коллектива: любой человек в зрительном зале - это часть единой группы. Когда спикер вступает в конфликт с задавшим нетактичный вопрос, то зрители, на бессознательном уровне, примеряют это на себя, и выступающий начинает ассоциироваться с чем-то негативным».

На вопросы «зеленого» уровня нужно просто отвечать: по мере накопления опыта это будет даваться все легче. Правда, иногда попадаются так называемые «временные террористы», которые буквально заваливают тебя вопросами (пусть и безобидными). Их все-таки лучше пресечь фразами, вроде «Это не входит в тему встречи», «Подойдите ко мне в перерыв - я отвечу», «Напишите мне по данному поводу в соцсетях».

На «желтом» уровне отлично работает юмор. Уместен даже отказ от ответа (только его нужно красиво сформулировать). Отличная техника - перевод вопроса (путем ассоциаций) в отдельную, более комфортную для вас тему. Скажем, вас спрашивают с упрекающей интонацией: «Сколько же ты зарабатываешь? Как не посмотрю в соцсетях, ты все время где-то отдыхаешь!» Здесь уместно перевести акцент с финансов на тему отдыха: «Раньше я предпочитала копить, и на отдых особо не тратилась. Но потом осознала, как это важно, сколько это мне дает энергии и эмоций. Поэтому сейчас я на отдыхе не экономлю, что и всем советую!» Заметьте, человек тут не ответил на основной вопрос, но тема выглядит закрытой.

Еще есть такой прием как переформулирование вопроса. «В целом выступать на публике нужно с внутренним ощущением, что ты здесь главный и сам управляешь всеми процессами.

В частности, ты можешь переформатировать зрительские вопросы в нужную тебе сторону. Тем более, что на сцене у тебя, как правило, есть микрофон, а у провокаторов - нет, - комментирует Анна. - Допустим, прозвучала реплика: «Как вы можете это утверждать, если серьезных научных исследований не проводилось!» В ответ в микрофон можно сказать: «Как я понял, вам интересно, на каких научных исследованиях основано мое утверждение».

**Что касается «красного» уровня, то, в первую очередь, важно помнить, что нужно работать не с провокатором, а с публикой, наблюдающей, по сути, за вашим с ним конфликтом.** Можно, к примеру, обрисовать перед зрителями ситуацию, какая она есть: «Я здесь вижу манипуляцию с вашей стороны. Вы говорите это специально, чтобы вывести меня на эмоции. Но в данную игру я играть не буду. И вступать в длинные дискуссии не позволяет ограничение по времени». Вариант пожестче:

«Если я вам так не нравлюсь, и вы не доверяете тому, о чем я говорю, то вас здесь никто не держит - можете покинуть зал в любой момент». Еще можно применить тактику «бесконечных уточнений»: завалите провокатора множеством вопросов, вроде «А что вы имеете в виду?» или «Откуда у вас такая информация?». Смысл в том, что человек через определенное время устанет, и накал конфликта ослабнет. **Также интересный (но рискованный) метод - предложить провокатору выйти на сцену и озвучить свои мысли на глазах у всей аудитории. Дело в том, что задавать вопросы из зала и находиться на сцене - это совершенно разные состояния.** Многие начинают волноваться, теряться и, соответственно, снижают свой статус в глазах публики. Но, конечно, здесь можно нарваться на реально смелого и харизматичного человека, что создаст дополнительные проблемы спикеру.

И очень важный прием, который однозначно стоит практиковать - **соединение с залом с одновременной изоляцией провокатора.** Проиллюстрируем его на недавнем примере из практики нашего эксперта. Анна вела нетворкинг, где по очереди выступали различные спикеры. Тайминг мероприятия сильно сбился из-за того, что многие

из них выходили за пределы отведенного времени. В какой-то момент Анна решила прокомментировать эту ситуацию, и вдруг прозвучала «красная» реплика из-за зала: «Да у спикеров просто словесный понос!» Но выступающая быстро сориентировалась и обратилась к публике: «Поднимите руки те, для кого выступления спикеров были полезны? (люди поднимают) А кто готов слушать дальше? (снова поднимают)» И вдогонку предложение: «Давайте поддержим наших выступающих! Если согласны - поаплодируйте!» В результате, провокатор в зале, по сути, остался в одиночестве и уже не влиял на происходящее. Кстати, этот человек ушел довольным и потом благодарил Анну за мероприятие.

Подводя итоги, хочется отметить: не бойтесь вопросов, которые вам задают, будьте доброжелательны и открыты! **Ну, а если вам попадаются настоящие провокаторы, то помните: кто на сцене - тот и главный! И всегда старайтесь быть самими собой.**

Выставка репродукций картин

# ДАЛИ И МАГРИТТ

## ИГРА С РЕАЛЬНОСТЬЮ



VEKARTA  
ПОГРУЖЕНИЕ В ИСКУССТВО



vystavki-nn.ru



+7 (910) 392-77-15



Нижний Новгород,  
ул. Белинского 11/66

6+

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

## КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ, И ПРИ ЧЕМ ТУТ ГЕШТАЛЬТ?

В современном стрессовом мире люди все реже ощущают психологическую безопасность (ПБ). Это состояние, когда ты чувствуешь себя защищенным, можешь свободно проявлять себя, озвучивать мысли и выражать чувства, то есть быть собой настоящим. Также не так уж часто мы осознаем, что находимся в психологически безопасной среде - там, где можно комфортно выражать свое мнение, получать в ответ поддержку и уважение (как правило, это ощущение мы ловим лишь при общении с близкими друзьями). И, кстати, сегодня многие руководители компаний обращаются к психологам и другим специалистам, чтобы они помогли создать для работников ту самую психологически безопасную среду. Но реально ли полностью окружить себя людьми, с которыми ты себя чувствуешь комфортно и которые принимают тебя безусловно? Конечно, нет! Но мы можем выстроить внутри себя необходимое стойкое ощущение комфорта и безопасности, которое мало зависит от окружения и обстоятельств. Об особенностях ПБ и о том, как гештальт-терапия помогает ее достичь, мы поговорили с региональным представителем Московского Института Гештальта и Психодрамы (МИГИП) в Н.Новгороде, гештальт-терапевтом, тренером, супервизором, действительным членом АРГИГТ Вячеславом Деркачем.

**- Вячеслав, по каким признакам можно определить, что человек пребывает в состоянии ПБ? И в целом давайте раскроем поглубже это понятие.**

- Во-первых, человек свободно позволяет себе проявлять эмоции в соответствии с ситуацией в моменте. Во-вторых, он четко чувствует свои границы и с уважением относится к чужим. То есть, если на индивида оказывается давление, проявляется агрессия, озвучиваются обесценивающие фразы, он не испытывает сильный стресс, раздражение и желание выразить злость в ответ, а в достаточно комфортном для себя состоянии спокойно обозначает свою позицию и свои чувства в отношении происходящего. Во время коммуникации (какой бы она ни была) он стремится оставаться в контакте, а не уходить из него. Точнее, осознанное прерывание контакта (ради сохранения отношений, извлечения какой-то иной пользы или из-за опасности для жизни), согласно гештальт-подходу, тоже считается формой контакта. А вот совершение импульсивных действий, несоизмеримых с реальностью, способно нанести вред и свиде-

тельствует об отсутствии у человека ощущения ПБ.

**- А когда ты не позволяешь себе вступать во взаимодействие с интересным здесь и сейчас человеком, боишься знакомиться, что-то просить и т.п., это тоже форма прерывания контакта?**

- Да! Все это из-за страхов, засевших в подсознании (например, люди боятся, что о них подумают, стыдно показать нужду), из-за родительских установок о том, что просить и навязываться - это плохо. В результате, жизнь сильно усложняется, упускается много возможностей.

**- Кстати, есть люди, которые воспринимают как нарушение своих границ самые мелкие, безобидные вопросы в их сторону...**

- Таких немало. Здесь имеет место какой-то травмирующий опыт. Психически здоровая личность нормально воспринимает вопросы и предложения в свой адрес, а при необходимости может спокойно говорить «Нет».

**- Какие еще признаки характерны для состояния ПБ?**

- Человек в этом состоянии в значительной степени знает свои потребности и старается делать в жизни то, что ему хочется, а не то, что навязывается. Для него не приемлемо насилие и давление. И ощущение тревоги, хорошо знакомое многим современным людям, личность, выстроившая свою зону ПБ, испытывает намного реже. Чувство тревоги в основном связано с будущим, а состояние ПБ - больше про текущий момент. Если у человека закрыты основные потребно-

сти и он умеет наслаждаться настоящим, то он не будет чрезмерно переживать за будущее. На курсе обучения гештальту умению пребывать в состоянии «здесь и сейчас» уделяется отдельное внимание. А, пожалуй, главное, что мы даем ученикам 1-ой ступени - ценный практический опыт (практика у нас вообще составляет 80% программы), который помогает получить навыки ПБ, благодаря тренеру, создающим психологически безопасную среду на протяжении всего курса. Почему это важно? Дело в том, что в реальной жизни крайне сложно получить опыт нахождения в безопасной среде, а без такого опыта человеку трудно,

как выбрать комфортное для себя окружение, так и организовать его, а также возвращать ощущение ПБ внутри себя. В учебных группах вы можете безопасно вступать во взаимодействие, выражать чувства, просить и убеждать, что за этим не последует ничего плохого и во многих случаях тебе готовы дать то, что тебе нужно. Приобретается и опыт получения отказов: потом в реальной жизни они будут гораздо легче восприниматься. Еще обучение гештальту помогает осознать свои истинные потребности и закрыть незавершенные ситуации, нерешенные конфликты из прошлого, влияющие на текущее эмоциональное состояние и события, происходящие в жизни. Вообще наша психика всегда стремится к завершению действия. Так, если нас сильно обидят, мы, на уровне подсознания, стремимся установить справедливость. Но это далеко не всегда возможно из-за возраста, силы, статуса обидчика...

**- И это прорабатывается во время обучения?**

- Да, на демонстрационных сессиях, групповой терапии и во время выполнения специальных упражнений. Так, на одних занятиях прожигается осознание в моменте (умение замечать, что происходит здесь и сейчас, чувствовать тело, осознавать мысли и эмоции). На других исследуются границы между собственными переживаниями и реакциями другого человека, вступление в контакт и его прерывание. Ряд упражнений тренируют умение говорить «Нет», выражать злость или радость, открыто просить



НИЖНИЙ НОВГОРОД

СТАРТ  
24.10  
2025

ОЧНАЯ  
УЧЕБНО-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ  
ГРУППА

1 ступень  
гештальт

Реклама

тренер  
Вячеслав Деркач

мигип

о поддержке... Все это первые шаги к тому, чтобы жить более осознанно, гибко и свободно.

- Кому бы вы особенно рекомендовали поработать с темой ПБ и, в частности, пойти на базовый курс обучения гештальту?

- Во-первых, тем, кто часто испытывает тревогу о будущем и витает в прошлом, живет словно на автопилоте. Во-вторых, тем, кому сложно отличать истинные желания от навязанных, кто привык подавлять свои чувства (гнев, страх и т.д.), кому знакомо чувство одиночества и бессилия. В-третьих, это будет крайне полезно людям, привыкшим прерывать контакт (избегание, заигрывание, агрессия...) и стремящимся научиться честному диалогу без разрушения. Гештальт работает с глубинными механизмами, которые останавливают нас в реализации потребностей, будь то знакомство с противоположным полом или проявление на публике.

- Что, в итоге, получают ваши ученики?

- Как минимум, они начинают лучше понимать самих себя, видеть паттерны своего повседневного поведения (как отдаляются от людей, как избегают изменений и т.д.), каковы их личные границы и как по сигналам тела считывать эмоции. Они перестают жить на автомате: их поступки становятся более осознанными, соответствующими личным потребностям. Происходит личностный рост в целом. Даже круг общения меняется: токсичные люди уходят из окружения, а психически здоровых в нем становится больше. И они приобретают навык формирования состояния ПБ для самих себя.

- Расскажите чуть подробнее о самом процессе обучения в МИГИП?

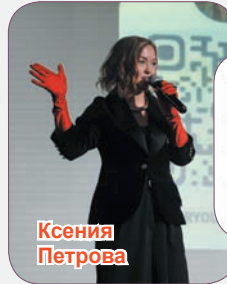
- Выпускниками МИГИП уже являются тысячи студентов из разных городов и стран. В Нижнем я его представляю около трех лет. Первая ступень длится с октября по май и рассчитана на людей абсолютно любых профессий и интересов. Со второй ступени начинается полноценное образование для тех, кто хочет профессионально заниматься гештальтом. Преподавателями являются практикующие гештальт-терапевты с опытом более 25 лет.

Узнать подробнее о программах Московского Института Гештальта и Психодрамы и записаться на первую ступень обучения можно тут <https://vderkach.ru/1stepnn6>.

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



Участники, судьи и организаторы спикер-поединка



Ксения Петрова



В мае в Арт-клубе «Маяковка 10» прошел финал пятого спикер-поединка «Честный микрофон». Девять ранее отобранных спикеров, специалистов из разных сфер, выступали перед зрителями и экспертным жюри, которое выбирало лучших. При оценке учитывалось множество критериев, от умения держаться на публике и манеры речи до соблюдения регламента. Отдельный пункт – актуальность темы и польза: многие гости ушли домой с ценными знаниями, инсайтами. А выступления экспертов из состава жюри были настоящим кладом пользы! Победителями финала стали сразу две участницы - Екатерина Гудова и Ксения Петрова. Последняя является психологом, специалистом по кинезиологии и системным терапевтом. Своими впечатлениями от участия в проекте Ксения поделилась с «Alfa Жизнь».

- Почему вы решили принять участие в спикер-поединке?

- Я всегда любила выступать перед большой аудиторией и доносить до людей что-то ценное. У меня были выступления на больших нетворкингах, фестивалях, столичных мероприятиях... В «Честном микрофоне» я увидела возможность еще больше прокачать свои ораторские навыки, завести знакомства, поделиться своими знаниями. Узнала о конкурсе всего за несколько недель до кастинга и сразу поняла, что мне здесь надо быть!

- Ваше выступление называлось «Система успеха на пальцах». Раскройте кратко ее суть.

- Речь о системе приоритетов между важнейшими составляющими жизни. Я как специалист по расстановкам убеждена, что, если порядок в системе нарушен, это негативно влияет буквально на все сферы бытия. Поэтому крайне важно соблюдать иерархию, грамотно распределять время, энергию, ресурсы между отдельными областями жизни. Согласно моей системе, во главе угла должна быть забота о себе любимом. На втором месте - партнер, раскрытие себя в отношениях. Далее - дети (а ведь сегодня многим женщинам свойственно ставить их выше своего партнера и самих себя). Следующее по приоритету - реализация



в социуме, бизнес, творчество. И только затем - родители и друзья, которым многие привыкли уделять чрезмерное внимание в своей жизни.

- Что помогло вас победить?

- Думаю, свою роль сыграл спортивный опыт. Сейчас я хожу на занятия по боксу, а в детстве был КМС по дзюдо. Тренер закладывал в нас мысль, что спортсмен должен быть всесторонне развитым человеком (уделять внимание не только телу, но и психологическому состоянию). У нас даже проверяли дневники: детей с плохими оценками не допускали до соревнований. Спорт научил меня собираться в решающий момент, концентрироваться на задаче, справляться с волнением. Но, пожалуй, самое важное - моя искренность, то, что я «горела» темой, которую доносила со сцены. Поэтому я всем советую брать для выступления те темы, которые вас реально волнуют, которыми вы живете: это совершенно иной уровень энергии, что зрители в зале всегда чувствуют. Еще мой секрет в том, что я стараюсь доносить суть максимально простыми словами, чтобы поняли даже дети. Плюс к этому у меня был продуманный визуальный образ: решила, что яркая перчатка поможет сконцентрировать зрительское внимание на пальцах, символизирующих разные сферы жизни.

- Что вам дала победа в проекте?

- Она для меня стала очередной точкой фиксации результатов, подтверждением текущих навыков ораторского мастерства, которое я постоянно совершенствую различными способами. Планирую в будущем выходить на еще большую аудиторию.

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

### ОРГАНИЗАТОР «ЧЕСТНОГО МИКРОФОНА»

Марина Третьякова,

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







НАСТРОЙ ЯРНОСТЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ  
НА МАКСИМУМ!

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

Здесь можно узнать полную информацию о проекте «ALFA ФРЕЙД» и записи на мероприятия



Решалка

# ПЕРЕПРОШИВКА ПОДСОЗНАНИЯ

Автор  
**ДАРЬЯ ЧЕРНЕНКО,**  
энергoprактик

## ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ СЧАСТЬЮ

Почему каждый раз, когда вы выходите на сцену, даже с продуманным и натренированным текстом, у вас леденеют ладони, а внутри звучит: «Я сейчас опозорюсь!»? Почему так часто у людей ломается техника или им приходит какой-то штраф, когда они неожиданно получают большую сумму денег? Почему при всем огромном желании и наличии возможностей, многие не могут бросить наемную работу ради любимого дела? Ответ лежит в подсознании, управляющем реальностью каждого человека. Оно, конечно же, не наш враг, а просто защитник, кото-

рый огораживает нас от уже неактуальных угроз. Возможно, в далеком детстве данные программы были полезны, но теперь они только мешают реализовываться и быть счастливым. К счастью, каждый из нас способен переписать «коды» подсознания и тем самым кардинально изменить свою жизнь. О том, как это сделать, и в целом о том, как функционирует подсознание, читайте в данном материале.

### КАК ПОДСОЗНАНИЕ УПРАВЛЯЕТ НАШЕЙ ЖИЗНЬЮ?

Давайте представим свое тело в образе компьютера. Думаете, ум - это главное в нем (то есть именно он играет роль процессора)? На самом деле, ум - лишь монитор, показывающий информацию! А процессор - это подсознание: там происходит весь расчет и управление. **Процессор-подсознание обрабатывает все данные, от телесных ощущений до скрытых воспоминаний, и выдает готовые «программы» поведения. Монитор-сознание отображает результат, но далеко не всегда понимает, как он был получен.** А еще есть ограничивающие убеждения-вирусы, которые «тормозят» систему, даже если вы ставите другие, нужные вам «программы» (цели, аффирмации и т.д.).

Чтобы реально что-то изменить в своей жизни, нужно работать не с монитором (то есть логикой), а с процессором (подсознанием). Одни сознательные усилия не дадут нужного эффекта. Возьмем, к примеру, решение ума «Я перестану есть сладкое». Его будет сложно воплотить в жизнь, если в глубинах подсознания хранится установка «Сладкое = любовь». Это убеждение могло укорениться, к примеру, когда мама в детстве давала конфетку, выражая тем самым свою любовь, любящая бабушка постоянно чем-то угощала, а торт на столе ассоциировался с праздником, весельем. И теперь дефицит сладкого на глубинном уровне воспринимается как нехватка сча-

стья. Данная установка, если с ней не работать, будет всегда конфликтовать с вашими волевыми намерениями.

Стоит отметить, что и ум, и подсознание, по большому счету, не заинтересованы в нашем счастье. Самое важное для них - чтобы мы выжили. Мозг - древний механизм выживания, который стремится защитить человека даже от воображаемых угроз. Он руководствуется устаревшими инструкциями о том, что «опасно», а что «безопасно». Часто они берутся из родовых «программ». Например, если кого-то из ваших предков раскулачили, ваше подсознание может блокировать доход (установка «деньги = опасность»). Если ребенка в раннем возрасте прилюдно высмеяли, то во взрослой жизни это может перерасти в панический страх выступления (убеждение «Быть заметным = боль»). Что-то «записывается» даже из опыта предыдущих жизней. Так, если у индивида есть необъяснимая боязнь воды, то в прошлом воплощении он, вероятно, тонул. А еще существует коллективное бессознательное: страх темноты, змей, высоты и т.п. Это «общая память» человечества о реальных угрозах.

Память подсознания особо фокусируется на жизненных моментах, которые ярко показали ему, что опасно, а что нет, и может их хранить в памяти долгие годы (слова родителей, их страхи и мнения, школьные унижения, неудачи, боль...). Также подсознание создает шаблоны поведения и реакций. Так, если в детстве вас часто наказывали за ошибки, во взрослой жизни может включиться программа «Лучше ничего не делать, чем ошибиться». Еще оно фильтрует реальность: человек с установкой «Я неудачник» будет регулярно замечать факты, подтверждающие ее. Все это - автоматизмы, неосознаваемые нами. Автоматизация нужна нашему мозгу, чтобы беречь энергию (вместо того, чтобы вновь и вновь анализировать жизненные события).

Побочный эффект заключается в том, что в моменты опасности подсознание не отличает реальную угрозу от мнимой. Поэтому **очень часто возникает конфликт между автоматической реакцией и нашими сознательными желаниями.** Что тут происходит на физическом уровне? Отдел головного мозга Таламус фильтрует всю входящую информацию (звуки, образы, тактильные ощущения) и решает, какие из них попадут в наше сознание. Другой отдел - Амигдала, своего рода детектор угроз. Он оценивает, несет ли информация возможную угрозу, и при необходимости бьет тревогу раньше, чем вы проанализируете ситуацию. А Гиппокамп — это «библиотека памяти». Он связывает, а потом сравнивает текущий опыт с прошлым и при опасности активирует инстинкт «Бей, беги или замри».

Таким образом, наше восприятие реальности — это лишь ее интерпретация, созданная мозгом. Мы обычно видим не то, что есть на самом деле, а что ожидаем. Так, если вы убеждены, что люди злые, то мозг будет подсвечивать вам именно грубости со стороны других, а добрые жесты — игнорировать. Хорошая новость в том, что эту и другие установки можно менять — через осознанность, терапию и работу с подсознанием.

### ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОДСОЗНАНИЯ

Как же переписать свое подсознание? Пожалуй, один из лучших современных методов, позволяющих добраться до глубин души (минуя сопротивление ума) - это **Тета-хилинг**, созданный американкой Вианной Стайбл. С помощью

## ДАРЬЯ ЧЕРНЕНКО

Мастер

Тета-хилинга и Ченнелинга

ПОМОГУ ВАМ:

Найти внутренний покой и гармонию

Освободиться от обид и страхов

Получить ответ от Высшего Я

Наладить связь с душой

8-962-507-4346





специальной медитации твой мозг погружается в особый режим - «тета-состояние», во многом похожее на сон. В этом режиме ум засыпает, а подсознание просыпается. В результате, ты получаешь уникальную возможность познать суть, первооснову происходящих с тобою событий и испытываемых эмоций. Конечно, все это лучше делать с профессиональным проводником - мастером Тета-хилинга, но самостоятельно тоже можно: книги Вианны Стайбл с подробными инструкциями есть в интернете.

В Тета-хилинге часто применяется так называемый **диггинг** - техника, помогающая докопаться (сквозь массу второстепенных, производных убеждений) до самых глубин - ключевого негативного убеждения, на котором держатся все остальные установки, связанные с запросом (потому его можно будет заменить на позитивное). Возьмем распространенную ситуацию: вы очень сильно боитесь выступать на публике и хотите разобраться в причинах своих страхов. Задайте себе вопрос: «Что самое страшное случится, если это произойдет (в данном случае - выход на сцену, а так, данный вопрос можно применять ко всем другим ситуациям)?». Например, вы ответите: «Я ошибусь». Затем продолжайте копать: «Что самое страшное в том, что я ошибусь?». Ответ: «Люди будут смеяться»... И так далее, пока не доберетесь до своего основного страха. В примере с публичным выступлением люди часто в глубине души просто боятся остаться одни и быть отвергнуты миром (что во многом синонимично смерти). Как понять, что это то самое ключевое убеждение? По эмоциям, которые вы испытываете (сильные переживания, возможно, слезы, боль, раздражение...).

Эффективный инструмент выявления скрытых в подсознании паттернов поведения - так называемый **«Дневник эмоций»**. Вы анализируете повторяющиеся ситуации, которые вызывают одну и ту же реакцию (злость, раздражение, тревогу...). Алгоритм примерно следующий. Вначале фиксируйте суть ситуации на бумаге, пока свежи впечатления. Записывайте, что произошло (конкретные слова, действия, обстоятельства), вашу основную эмоцию (допустим, «я почувствовал обиду»), физические ощущения (заколотилось сердце, перехватило дыхание...), первые мысли

(«опять меня не слушают»...). А теперь вспомните, когда в вашей жизни случалось нечто подобное, и проанализируйте это. Допустим, выяснится, что вы испытываете злость каждый раз, когда вас кто-то перебивает. И далее попытайтесь глубже вникнуть в суть того, что именно вас злит (например, «раз меня перебивают - я не важен»). А еще постарайтесь вспомнить, когда впервые чувствовали подобное (может, когда-то в раннем детстве родители проигнорировали ваши слова)... **Увидев систему, вы будете по-другому воспринимать происходящие с вами повторяющиеся события и примете другие решения.** Со временем новый сценарий действий должен войти в привычку.

Почему, кстати, так важно все писать на бумаге, а не просто формулировать в голове? Во время данного процесса мозг впадает в своего рода медитацию, и открывается «портал» в подсознание. Ответы на запросы могут прийти сами собой уже в моменте: нужно только их зафиксировать, осознать.

**Отличный способ перепрограммировать подсознание - целенаправленно отходить от привычных шаблонов поведения, пробовать новое.** Когда мы выходим из своей зоны комфорта, то обретаем... настоящую свободу! Подсознание стремится удержать нас в иллюзорной безопасной зоне, где нет тревоги и страхов, и проецирует такие паттерны поведения, которые помогают не нарваться на неприятности, уйти от того, что оно считает «страшным». Но одновременно данная зона - тюрьма, не дающая полноценно проявиться в мире, реализовать свой потенциал. В зоне комфорта ты ограничен в своих желаниях и действиях.

Старайтесь каждый день делать хотя бы маленькие шаги за пределы привычного. **Можно, к примеру, поехать другим путем на работу, заказать новое блюдо в любимом кафе, заговорить с человеком, с которым не решались вступить в диалог. После выполнения - похвалите себя за смелость («Я сделал(а) это!»).** Так вы создаете новые нейронные связи, формируете убеждение **«Новое - это безопасно + интересно»**. А реакция страха перепрограммируется: вы показываете подсознанию, что данное действие совершать вовсе

не страшно. То есть, к примеру, если вы давно боитесь тараканов, пауков и прочих насекомых, позвольте себе вступить с ними в более тесное взаимодействие (в спокойном состоянии), и увидите, что страх будет постепенно слабеть.

**«ВОРОНА», ВСЕЛИВШАЯ СТРАХ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

**Если говорить лично обо мне, то когда я начала работать со своим подсознанием, жизнь очень быстро стала меняться (окружающим мир вообще является зеркалом нашего подсознания, отражает то, что у нас внутри).** Раньше я была очень замкнутым человеком, интровертом с низкой самооценкой, постоянно подстраивавшимся под других. Сейчас я проработала тему обесценивания, умею отстаивать личные границы.

Поделюсь, как преодолела сильный страх неожиданностей (когда все планы начинали рушиться, у меня возникал сильный стресс, сопровождавшийся истерикой). С помощью Тета-хилинга я вспомнила давно забытую историю из детства. В возрасте 5 лет я еще любила пить молоко из бутылки с соской. Родители решили меня отучить. Однажды мама мне сообщила: «Бутылку из холодильника... украла ворона!» Это стала для меня шок. С тех пор у меня в подсознании закрепились убеждения: мир опасен, все может рухнуть в один момент, я абсолютно незащищена, все неожиданное - плохо. Отсюда - обесценивание, желание постоянного контроля, стремление не «отсвечивать» (то есть не проявляться в мире)... К счастью, благодаря тому же Тета-хилингу, я это осознала, и теперь все по-другому.

Также благодаря ему я сменила профессию и теперь занимаюсь делом, которое мне реально нравится - энергопрактиками. Сильно улучшилось и состояние здоровья: прежние регулярные головные боли перестали беспокоить. Изменилось даже отношение к своей внешности. Раньше я не любила свое тело, а теперь принимаю его таким, какое оно есть. И, если ранее я себя постоянно ругала, истязала самокритикой, то теперь хвалю за малейшие достижения. Многим людям этот навык не помешал бы!

**Желаю всем исследовать свои глубинные установки и трансформировать их!**

ИГРОКИ



**VEKARTA**  
ПОГРУЖЕНИЕ В ИСКУССТВО

**Искрометная комедия Н.В. Гоголя  
в постановке Народного Артиста  
России В.Н. Шиловского**

 03.10.2025

 ДК «Красное Сормово»  
Нижний Новгород

 19:00, продолжительность:  
1 ч. 30 мин. (без антракта)

teatr-veka.ru



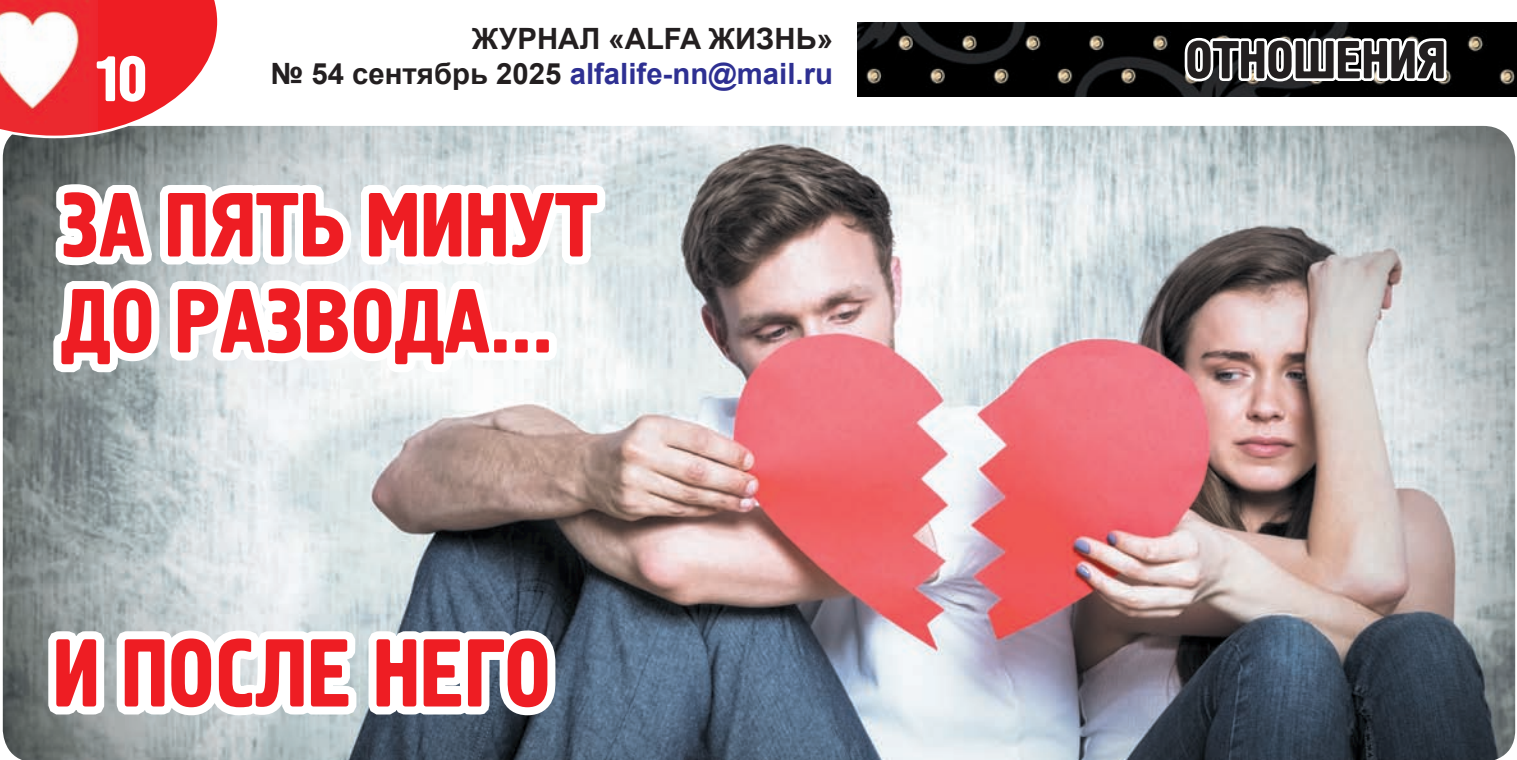
12+



Реклама

# ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО РАЗВОДА...

# И ПОСЛЕ НЕГО



Почти каждый год в России обновляются рекорды по количеству разводов. В данном материале мы не станем анализировать причины печального тренда. Но хочется отметить, что это событие не является приятным даже для тех, кто воспринимает его с облегчением и имеет четкие планы на будущее: это в любом случае свидетельство, что, как минимум, часть жизни ты двигался не туда и упущено ценное время. Каковы основные причины разводов? Можно ли спасти брак «за 5 минут» до юридического оформления разрыва? Как легче и быстрее перестроить свою жизнь после расставания и найти в ней новые смыслы? Об этом и многом другом «Alfa Жизни» рассказала Татьяна Беликова, психолог-сексолог, специализирующийся на добрачном и супружеском консультировании.

### ПОЧЕМУ РАСПАДАЮТСЯ ПАРЫ?

«На консультации по поводу развода ко мне приходят совершенно разные люди, - говорит Татьяна. - Есть совсем молодые студенческие пары, а есть те, кто больше 10-ти лет вместе, со взрослыми детьми, совместным бизнесом и общими усилиями построенным домом. Обращаются, как правило, не после развода, а в преддверии. Часто люди в этот период пребывают в агонии: привычный мир рушится, непонятно, что делать дальше, боль в душе, сильный стресс. И во многих случаях (если у людей еще остались чувства друг к другу) все поправимо. Могу долго рассказывать истории из практики, когда партнеры, настроенные на разрыв,

решали вновь соединиться. А были ситуации, когда, прожив некоторое время отдельно, успев попробовать новые отношения, люди приходили к осознанию, что они вряд ли в своей жизни встретят кого-то лучше, чем бывший спутник, и, в том числе благодаря помощи психолога, возобновляли союз».

Один из главных аспектов, с которыми разбирается специалист по отношениям - это причины нарушения гармонии в паре. Их множество, но одна из главных - накопление обид, претензий, скрытого недовольства партнером, пропажа доверия в паре. К сожалению, во многих семьях не принято открыто делиться своими чувствами, откровенно разговаривать. Значительная часть союзов распадается именно из-за отсутствия нормальной коммуникации между мужчиной и женщиной. В данном случае совместный поход к психологу может стать тем самым инструментом, налаживающим связь, помогающим обоим, наконец, услышать друг друга, раскрыть истинные мысли. И вероятность благополучного исхода здесь достаточно высокая.

Еще одна из самых популярных причин разводов - измены. «Я бы в один ряд с ними поставила переключение внимания (в чрезмерной форме) с любимого человека на детей или родителей. В основном это свойственно женщинам, - делится Татьяна. - А еще они нередко используют интимную близость как предмет шантажа (чтобы мужчина выполнял определенные прихоти). Естественно, это разрушает отношения: для

мужчин сексуальная часть жизни крайне важна, и такой шантаж подталкивает их на поиск альтернативы на стороне». Еще пары распадаются из-за различных зависимостей (алкоголь и т.п.) или психических отклонений одного из партнеров. Типичный пример - муж-абьюзер, с которым даже страшно находиться под одной крышей. Также отношения рушатся из-за того, что для мужчины и (или) женщины личный фронт вообще не является приоритетом: многое они ставят выше, от карьеры и хобби до друзей. Татьяна убеждена: если человек хочет быть по-настоящему счастливым, то он должен на второе место после себя ставить именно вторую половину, а потом - все остальное. А еще есть проблема, характерная, прежде всего, для молодых пар (но не только): люди просто не знают самих себя, не осознают свои истинные потребности и то, какой партнер им действительно нужен.

### ИНТРОВЕРТАМ И СЕМЬЯНИНАМ СО СТАЖЕМ - БОЛЬШЕ

Человек, узнавший, что с ним хотят разойтись, переживают серьезный кризис, состоящий из нескольких стадий. Первая стадия - шок. Он может длиться и 2-3 дня, и 2-3 месяца: это нормально. Но иногда люди годами не могут выйти из шокового состояния. По словам Татьяны, интроверты обычно переживают все острее и дольше, чем экстраверты, ведь они привыкли держать свои переживания в себе, а устанавливать новые контакты (с тем же противоположным полом) им нелегко. И, конечно, это особенно сильное испытание для людей в возрасте, проживших с партнером несколько десятилетий. Бывает, один человек смотрит на все через розовые очки, считая, что все в порядке, не замечая проблем. А, тем временем, его спутник годами ведет двойную жизнь. «Кстати, многие думают, что дети и совместно нажитое имущество скрепляют брак. А на самом деле по-настоящему удерживает людей друг с другом только любовь», - говорит эксперт.

Когда шок проходит, наступает стадия отрицания. Человек «грызет» себя за то, что что-то упустил, что-то не сделал для сохранения отношений. Не дает покоя осознание, что это происходит именно с ним, а не с другими. Предпринимаются попытки вернуть все назад. Далее происходит принятие безысходности. И уже только после этого появляются первые упорядоченные мысли в голове о том, как строить жизнь по-новому, а может, даже о том, что все произошедшее - к лучшему. «Идеально, если человек осознает, для чего ему был дан такой кризис, какую максимальную пользу можно из него извлечь, чтобы выйти на новый уровень своего развития», - отмечает Татьяна.



**Татьяна Беликова**  
психолог-сексолог

**Помогаю урегулировать отношения с помощью техник:**

- гештальт-терапии
- образная терапия
- сказкотерапии
- экзистенциальной терапия

Бесплатная индивидуальная психодиагностика и диагностика совместности в паре по промокоду "ALFA ЖИЗНЬ"

8-987-741-9488

мужчин сексуальная часть жизни крайне важна, и такой шантаж подталкивает их на поиск альтернативы на стороне».

Еще пары распадаются из-за различных зависимостей (алкоголь и т.п.) или психических отклонений одного из партнеров. Ти-

**ЖИВИ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ  
- И ПАРТНЕР ПОЯВИТСЯ!**

Как же пройти кризис, связанный с разводом, легче и быстрее? Татьяна рекомендует не заикливаться на поиске нового спутника, тем более, что риск повторения прошлых ошибок очень велик, да и постоянные сравнения новых представителей противоположного пола с прежним партнером вряд ли приведут к чему-то хорошему. Стоит просто наслаждаться жизнью во всем ее разнообразном проявлении, наполняться энергией и впечатлениями, возможно, позволить себе то, на что не решились раньше. Спорт, танцы, путешествия, ретриты, посещение различных мероприятий, связанных, в том числе, с темой саморазвития (вроде фестиваля «Alfa Love»), марафонов личностного роста, курсов для женщин/мужчин и т.д... Очень полезна для излечения душевной боли «трудотерапия» - разного рода активная деятельность.

«А если вы прямо в данный момент находитесь в удручающем состоянии (на первых стадиях кризиса), то просто знайте, что сильная обида и отчаяние через какое-то время пройдут, и к вам снова вернется вкус к жизни, поэтому не нужно воспринимать свое горе как что-то фатальное, - советует психолог. - Еще важно помнить, что все люди, в том числе вы, имеют право ошибаться. Незачем корить себя за то, что не получилось».

Когда переживания станут менее острыми, будет замечательно посвятить время познанию себя и, в частности, того, какой партнер вам подойдет для будущей семейной

жизни - в соответствии с вашим психотипом. Татьяна уже давно проводит для желающих психодиагностику с акцентом на сферу отношений. Люди узнают особенности своего архетипа и получают рекомендации, на каких представителей противоположного пола стоит обратить особое внимание. Например, личностям с активным, спортивным складом характера, любящим движение, экстрим, приключения, лучше искать партнера со схожими интересами (а те, кто предпочитает проводить время дома, им не очень подойдут). А «девушке-принцессе», купающейся в родительской любви, явно нужен мужчина постарше: он ей частично будет напоминать образ отца. Психодиагностика уже доказала свою эффективность: немало людей на глазах Татьяны нашли друг друга и живут счастливо. Кстати, в планах у нашего эксперта - проведение специальных мероприятий для мужчин и женщин, которые будут знакомиться и общаться друг с другом, обладая информацией о психотипах.

**ВТОРОЙ ШАНС ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ**

Что же делать одному или обоим партнерам, если они все-таки хотят сохранить отношения, дать им второй шанс? Во-первых, начать искренне говорить друг с другом о своих чувствах и желаниях. Во-вторых, исследовать причины

нарушения гармонии в семье (лучше это сделать вместе с психологом). Возможно, стоит временно пожить отдельно: если чувства все еще живы, партнеров наверняка снова потянет друг к другу.

Человеку, который сильнее верит в будущее пары и чувствует большую ответственность за общую судьбу, нужно взять инициативу в свои руки. Вполне реально, к примеру, устроить свидание, во множестве деталей копирующее какое-то очень яркое, запоминающееся свидание из прошлого (когда все только начиналось). Это должно вызвать волну теплых чувств, погрузить в атмосферу самого страстного периода отношений. Можно устроить и романтический сюрприз, подарив второй половине то, что она любила в те самые счастливые годы (например, включить или самому исполнить песню того времени). И, конечно, стоит добавить больше тактильности (поглаживаний, прикосновений...): очень часто, когда двое вместе уже длительное время, она уходит, как и сексуальное влечение. Кстати, последнее - это не только про физику: оно является следствием потери интереса к партнеру как к личности. Соответственно, чтобы вновь разжечь страсть в паре, нужно налаживать не только тактильность, но и искреннее общение, трепетное отношение друг к другу.



## Школа шитья СВОЙ СТИЛЬ

**ЭТО НЕ ПРОСТО ШКОЛА, А ПРОСТРАНСТВО,  
КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ КАЖДОМУ РАСКРЫТЬ СВОЙ  
УНИКАЛЬНЫЙ СТИЛЬ И РЕАЛИЗОВАТЬ СВОИ ТАЛАНТЫ.  
КОМПЛЕКСНОЕ ОБУЧЕНИЕ ОХВАТЫВАЕТ ВСЕ АСПЕКТЫ  
СОЗДАНИЯ ОДЕЖДЫ, ОТ БАЗОВЫХ ТЕХНИК ШИТЬЯ  
ДО РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ГАРДЕРОБА**

**АЛЛА ТРЕФИЛОВА,  
РУКОВОДИТЕЛЬ  
ШКОЛЫ ШИТЬЯ  
«СВОЙ СТИЛЬ»**



РОЖДЕСТВЕНСКАЯ, 13

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

- **Персонализированный подход:** индивидуальные программы обучения, учитывающие цели и уровень подготовки каждого ученика
- **Современное** швейное оборудование и **качественные материалы**
- **Творческая атмосфера**, помогающая раскрыть по максимуму творческий потенциал и получить удовольствие от процесса обучения

**Курсы для всех уровней:**

- **Базовый для начинающих:** основы шитья, работа с выкройками и создание простых, но стильных вещей
- **Продвинутое курсы по пошиву конкретных изделий** (юбки, платья, брюки, блузки...), более сложные техники и приемы.
- **Курсы по моделированию и конструированию одежды**
- **МК по стилю и созданию гардероба**



☎ 8-903-054-33-97

**Для тех, кто хочет:**

- воплощать в жизнь любые идеи и создавать одежду, которая идеально сидит на фигуре, подчеркивает индивидуальность
- экономить на покупке одежды



- создать свой уникальный гардероб (у вас будут вещи, которые не увидишь ни у кого)
- приобрести новое хобби или профессию, приносящую удовольствие и доход
- повысить свою самооценку, уверенность в себе
- стать частью сообщества единомышленников



Реклама

# ТОП-СПИКЕРЫ «БИЗНЕС-ИНТУИЦИИ 2025»



ИРИНА ВАСИЛЬЕВА

**Тема на форуме:** «Путь по сердцу в жизни и бизнесе. Как выбрать верный путь?».

**О спикере:** Собственник компании «НижегорХимПродукт», владелица сети цветочных магазинов «Дисконт Центр Роз», наставник и тренер по тайм-менеджменту.



ЮЛИЯ ПЕТРОВА

**Тема на форуме:** «Психология экзистенциальной зрелости: от выгорания к ресурсу. Практические инструменты».

**О спикере:** Трансформационный психолог, автор женских программ и ретритов в России и за рубежом. Эксперт в теме личностной зрелости.



АННА ФЕДЯКИНА

**Тема на форуме:** «Тренды маркетинга 2025. Инструменты масштабирования бизнеса и стратегии лидеров».

**О спикере:** Основатель маркетингового агентства, практикующий маркетолог с опытом 15 лет, член «Российской гильдии маркетологов».



УЛЬЯНА КОТИНА

**Тема на форуме:** «Хочу Франшизу! Масштабирование своего бизнеса через франшизу простым языком».

**О спикере:** Основатель франчайзинговой сети школ английского языка English School, организатор конференции VOLGA в Нижнем Новгороде.



СВЕТЛАНА ВАСЁВА

**Тема на форуме:** «Выход на полки розничных магазинов. Инструкция по шагам. Как сделать так, чтобы магазины сами тебя звали».

**О спикере:** Президент Национальной ассоциации мастеров и ремесленников, владелица магазина «Душа моя», управляющая центром «Классическая йога»



## «БИЗНЕС»

### 400+ ЖЕНЩИН, МОТИВИРУЮЩИХ ДРУГ ДРУГА

16 июня в пространстве «Маяк» прошел пятый ежегодный женский форум «Бизнес Интуиция». Он собрал более 400 целеустремленных представительниц прекрасного пола из Нижнего и других городов, интересующихся сферой предпринимательства и саморазвитием, при этом желающих сочетать активную деятельность с гармоничным внутренним состоянием и семейным счастьем. Гостей ждала насыщенная лекционная программа - от продвижения в соцсетях и масштабирования бизнеса до психологических мастер-классов и лайфхаков о трансляции статуса и успеха через внешний вид. И все это - бесплатно! А еще в этот день можно было завести полезные контакты на большом нетворкинге, получить эстетическое наслаждение во время просмотра модного показа, купить украшения, одежду, косметические средства в зоне ярмарки, выиграть призы и, конечно, сделать интересный контент для своих соцсетей. «Alfa Жизнь» стала свидетелем происходившего.

На нескольких этажах «Маяка» был создан своего рода рай для женщин: им дарили розы, угощали фуршетом, дали возможность «выгулять» свои лучшие наряды в красивом интерьере. В зоне регистрации для них играли саксофонисты, в другой локации - делали массаж лица, а на церемонии открытия выступала известная нижегородская певица Наталья Иванова. Но, конечно, главным «блюдом» стали мастер-классы и лекции (длительностью от 20 до 40 минут). Участницы имели неплохой выбор, на что сходить в течение дня (больше 35 МК).

Спикерами в основном были женщины, добившиеся незаурядного успеха в своей нише. Например, та же Наталья Иванова рассказывала об обратной стороне шоу-бизнеса и цене успеха. Создатель собственной академии астрологии Антонина Ануфриева раскрыла секреты, как управлять своим временем без чувства вины и выгорания. Совладелица «Дисконт Центра Роз», организатор вечеринок «Новый уровень» Ирина Васильева поведала о том, как делать выбор в жизни и бизнесе, если многое поставлено на карту. Владелица сети центров чистки обуви Анастасия Гуталлини поделилась своими знаниями

## ИНТУИЦИЯ»

## ЖЕНСКИЙ ФОРУМ



Продолжение на стр. 26

ФОТО - Антон Молев Александр Верин

о том, как превратить энергозатратное ремесло в прибыльный бизнес.

Целый ряд лекций был посвящен продвижению и маркетингу (спикеры - Анна Федякина, Юлия Харитоновна, Ольга Ольнева и другие). Руководитель клиники Preventa Елена Кудымова поделилась крайне полезной в современном изменчивом мире информацией о том, как отслеживать новые тренды, запросы клиентов и активно внедрять свежие инструменты в свой бизнес. Трансформационный коуч Джейвейра Колосова раскрыла секреты, как специалистам мягких ниш (психологам, нутрициологам, мастерам телесных практик...) в разы поднять свой средний чек (рассказанные ею истории о том, как женщины повышали свой ценник за услуги с 5000 рублей до 500000, по-настоящему впечатляли).

На «Бизнес Интуиции» было немало психологических МК. Так, этнопсихолог Татьяна Ильичинич говорила о развитии интуиции для бизнеса и жизни, трансформационный психолог Юлия Петрова - о том, как справиться с выгоранием, Ольга Семенова - о чувстве вины многих женщин-предпринимателей перед своими детьми. Стилист Лилия Акопян приоткрыла секреты, как нужно выглядеть, чтобы привлекать состоятельных клиентов, элитную аудиторию. Тренер по ораторскому мастерству Юлия Рябцева рассказывала о невербалике - о том, как жесты и умение управлять своим телом влияют на производимое впечатление. Также в этот день можно было посетить мастер-классы, связанные с запуском франшиз, благотворительностью, экологией, мышлением богатых людей, дизайном, фандрайзингом, имиджем лидера, корпоративной культурой, изменениями в законодательстве и еще целым рядом полезных для жизни тем. Особыми событиями форума стали награждение победителей конкурса кондитеров Нижегородской области, fashion-показ дизайнера Нелли Крук со специальной видеопрезентацией, арт-аукцион и нетворкинг, в рамках которого нижегородки получили возможность рассказать друг другу о своих компетенциях, найти потенциальных клиентов и партнеров для действующих и будущих проектов.

ТОП-СПИКЕРЫ  
«БИЗНЕС-ИНТУИЦИИ 2025»

ИРИНА СОЧНЕВА

**Тема:** «Система WELL-BEING в корпоративной культуре как способ повысить доход компании, эффективность и уровень здоровья сотрудников».

**О спикере:** Специалист в области управления корпоративного здоровья и благополучия, нутрициолог.



ОЛЬГА ОЛЬНЕВА

**Тема на форуме:** «От 0 до 1000 подписчиков: стратегия запуска Telegram-канала без бюджета».

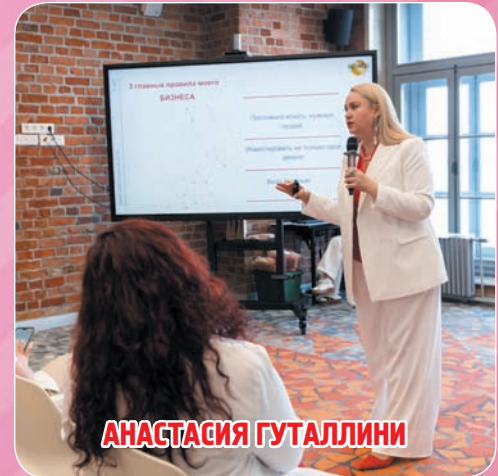
**О спикере:** Блогер с аудиторией более 550 тысяч подписчиков в соцсетях, серийный предприниматель, Начиная с нуля и построила несколько успешных проектов.



СВЕТЛАНА БРИТОВА

**Тема на форуме:** «Как с помощью правильных вопросов узнать, что действительно нужно партнеру (в бизнесе и семье)».

**О спикере:** Наставник, ментор, психолог, преподаватель хатха-йоги, владелец семейного бизнеса по аренде недвижимости.



АНАСТАСИЯ ГУТАЛЛИНИ

**Тема на форуме:** «Как ремесло превратить в бизнес. Апгрейд непрестижного ремесла в премиальный рентабельный сервис».

**О спикере:** Предприниматель (20 лет опыта), основатель бренда и разработчик франшизы «GUTALLINI», а также ряда других брендов.



ЛИЛИЯ АКОПЯН

**Тема на форуме:** «Как выглядеть, чтобы привлекать состоятельных клиентов и элитную аудиторию. Ключи от ТОП-стилиста».

**О спикере:** Основатель агентства «Образ на миллион», стилист, имиджмейкер звезд, мастер международного класса, чемпионка и призер чемпионатов по парикмахерскому искусству.



Мечта Артура - сняться в роли русского Джеймса Бонда

## ВЕДУЩИЙ И АКТЕР

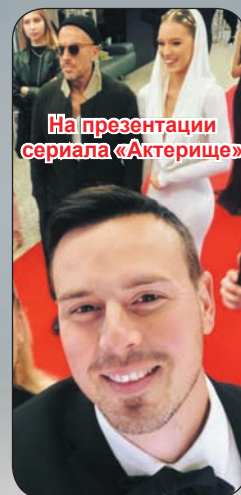
# АРТУР ЧИЧИКИН:

## «ИСПОЛНЯТЬ МЕЧТЫ НЕ ПОЗДНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ»

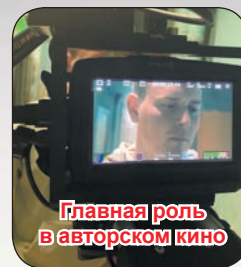


Артур в соцсетях  
@arturvedet

Страница на Кинопоиске  
[www.kinopoisk.ru/name/10308315](http://www.kinopoisk.ru/name/10308315)



На презентации сериала «Актрище»



Главная роль в авторском кино

Многие люди в юности грезил сниматься в кино, стать известными актерами (актрисами). С годами, как правило, детская мечта забывается в реалиях повседневности. А, когда мысли об этом всплывают вновь, часто выясняется, что у тебя уже «не тот возраст», и в устоявшейся жизни сложно что-то менять. Но история нашего героя, ведущего мероприятий Артура Чичикина, наглядно показывает, что воплощать мечты никогда не поздно. Активно сниматься в кино он начал всего несколько лет назад, когда ему было за 30. А в его портфолио уже есть, к примеру, роль в одном из самых популярных сериалов 2025 года - «Актрище» с Дмитрием Нагиевым. И планы на киноиндустрию у нижегородца далеко идущие. Артур рассказал «Alfa Жизни» о том, как стал актером, о своей мотивации, о кастингах, внутренней кухне съемочного процесса и многом другом. Также он поделился интересными лайфхаками, которые помогут достичь успеха на творческом поприще и жизни в целом.

### ПРАКТИКА ВАЖНЕЕ ТЕОРИИ

Впервые я попал в кино еще в возрасте 10 лет. Тогда в Нижнем Новгороде для канала РЕН ТВ снимался детский музыкальный сериал «Тетушка Ре и ее друзья», и меня туда пригласили на роль ноты «До». Помню, съемки шли около двух недель. Мои дети, кстати, были в восторге, когда я им показал те самые серии со своим участием... Потом моя жизнь развивалась в другом направлении - золотая медаль в школе, радиофак ННГУ, event-индустрия. Но тема видеосъемок периодически всплывала: в качестве режиссера и сценариста снимал студенческие ролики, участвовал в музыкальных видеоклипах у друзей, массовках и т.п. И вот к 28 годам я осознал, что мне реально нравится эта сфера и ей стоит заняться серьезно, превратить из хобби в профессию. В 2018 году стал ходить в школу-театр, играть в спектаклях. Довольно быстро понял, что, несмотря на любовь к театру, больше хочу реализовать себя в кино. Затем устроился на нижегородский телеканал. Деньги там платили

скромные, но я получил хороший опыт, в том числе съемок в рекламе. Далее прошел немало актерских курсов и тренингов.

Но настоящее переосмысление актерского ремесла произошло в 2024 году во время обучения в московской Школе Драмы Германа Сидакова. Мне ее посоветовал известный кастинг-директор (я в тот период уже активно участвовал в пробах, снимался в различных столичных проектах). Здесь я ходил, как на актерские курсы, так и режиссерские, и услышал от самого Германа фразу, которую запомню навсегда: «Если вы талантливы, то не имеете право не рисковать!» То есть нужно постоянно сниматься, пробовать, не сдаваться и ставить масштабные цели. В этой школе суть актерской профессии доносится до учеников под особым углом. Много внимания уделяется проработке интуитивных реакций, взаимодействия с партнерами, крупным планам во время съемки. Нас учили естественным диалогам - не переигрывать, а жить. Еще здесь я получил ценные навыки сценического боя. Но, пожалуй, самый главный учитель в кино - это практика. Мне очень многое дало участие в различных массовках: там я познал в деталях, как устроен съемочный процесс, и увидел, как играют опытные актеры.

### О РОЛЯХ В КИНО И РЕКЛАМЕ

Если говорить о большом кино, то пока у меня были только эпизодические роли. Вначале я в основном получал приглашения воплотить на экране образ ведущего (по сути, самого себя). Например, снимался в данном амплуа в сериале «Отмороженные». Именно представители кастинг-команды «Отмороженных» предложили мне роль в первом крупном фильме в моей картере - «Водитель-олигарх». Мой персонаж - администратор яхт-клуба: у него всего несколько реплик, но многие писали, что узнали меня на экране. Еще я снимался в сериале «Маня и Груня» в роли охранника парка «Швейцария» (съемки были в НН). А в сериале «Актрище» я появляюсь в самом первом эпизоде - в амплуа режиссера, на презентации которого выступает герой Нагиева. Что касается главных ролей, то в моем активе авторском кино «Тихо, идет

съемка» (его даже отправляли на фестивали) и музыкальный клип группы Додэка «Селфи». Последний интересен тем, что там я как актер передал большой диапазон эмоций - от радости до боли от предательства возлюбленной. В рекламе я так же активно снимаюсь, но всегда тщательно изучаю, что рекламирую. Например, совесть не позволяет мне участвовать в роликах про алкоголь или про лекарства, имеющие сомнительный эффект. И всем начинающим актерам я советую следить за своей репутацией, ведь одни съемки способны погубить всю карьеру. Пока моя самая необычная роль в рекламе - образ зомби.

### ДИСЦИПЛИНА БЬЕТ КЛАСС

Сегодня большинство кастингов проходит онлайн (тренд начался во времена пандемии). С одной стороны, это удобно: не нужно куда-то ехать, сидеть в длинных очередях. С другой, нет никакой гарантии, что твои материалы вообще посмотрят. Набор в основном идет в тематических телеграм-каналах: кастинг-директор выкладывает информацию и просит прислать портфолио. Обычно уже через пять минут под такими постами сотни откликов! Конкуренция в индустрии сумасшедшая, что неудивительно: одни только театральные вузы выпускают тысячи человек ежегодно. А люди без образования так же стремятся сниматься. Получить одну роль за 100 проб - это вполне нормально.

Для съемок в массовке обычно вполне достаточно прислать заранее записанную видеовизитку. Для роли в эпизоде ты скачиваешь текст и разыгрываешь его на камеру. Бывает, тебя просто приглашают по рекомендации, сарафанному радио, зная, что ты подходишь по типуажу. Нет однозначного рецепта, как понравиться кастинг-директору. Но точно знаю, что ценятся ответственные люди. Выражение «Дисциплина бьет класс» отлично характеризует профессию актера. Если ты вовремя отвечаешь на звонки, не опаздываешь, приходишь на съемки с выученным текстом, терпеливо относишься ко множеству дублей, технических задержек, то ты будешь востребован больше, чем непредсказуемые «гении». Еще интересный момент:

если у вас есть одежда, подходящая под персонажа (на которого идет отбор), не полнитесь прислать свое фото именно в ней! Это увеличивает шансы понравиться кастинг-группе. Нередко актеры даже снимаются в своей одежде, ведь это оптимизирует труд костюмеров. Например, в «Актерище» я появляюсь в кадре в собственном смокинге.

### 90% РАБОТЫ АКТЕРА - РУТИНА

У многих людей чересчур романтические представления о работе актера. На самом деле, 90% времени занимает не творчество, а рутина. Съёмочный день длится не менее 12 часов. **Съёмки проходят, как правило, на окраине Москвы, поэтому нужно складывать 1,5-2 часа на проезд до места (а еще обратный путь!). Также ты тратишь время на заучивание текста и подготовку внешнего вида. На площадке обычно сидишь в долгом ожидании своей очереди.** Бывает, из-за разных форс-мажоров сцена с твоим участием не единожды переснимается... А еще в этой сфере немало работы с документами и переговорных процессов. И, конечно, подготовка материалов для кинопроб довольно трудоёмка. Некоторые актеры нанимают специальных менеджеров, которые освобождают их от части рутины (они отслеживают кастинги, ведут переписки и т.д.). Только нюанс в том, что они не могут дать гарантии результата.

Неудивительно, что многие не выдерживают и уходят из кино в другие сферы. Лично меня мотивирует не сдаваться моя высокая цель - вырасти в большого актера, который будет вдохновлять тысячи людей, поднимать им настроение, вселять в них надежду, стимулировать развиваться.

### ТО, ЧТО ДАЕТ СИЛЫ

Чтобы успешно справиться с актерской рутинной, нужно много энергии и эмоций. Поэтому крайне важно, помимо работы, иметь то, что тебя постоянно вдохновляет, дает силы. Для меня это, прежде всего, семья - мудрая супруга (она не имеет отношения к шоу-бизнесу и даже не ведет соцсети) и прекрасные сыновья. Они сильно на меня похожи, как внешне, так и характером, увлечениями. Например, и их, и меня сильно заряжает бег: в моей «копилке» десятки полумарафонов и два полных марафона. И особенная страсть - путешествия. **К настоящему моменту я посетил 15 стран: особенно запомнились Япония и Шри-Ланка. На последней прошла наша с женой свадебная церемония - по традициям местных народностей: берег океана, звук барабанов, торт из риса...** Любимое место в России - Алтай (был там больше 20 раз, в том числе с семьей). Еще много эмоций я получил в Арктике (Кольский полуостров). А главное место силы для меня в Нижегородском регионе - Горьковское море с его магической природой. Только за последние несколько лет мы с детьми отдышали там раз 30.

Отмечу, что в каждом путешествии я с любопытством изучаю местную культуру и традиции. Благодаря этому я как личность расширяю свои горизонты, набираюсь знаний, которые мне пригодятся, в том числе, на актерском поприще.

### ВЕДУЩИЙ

#### С РЕЖИССЕРСКИМ МЫШЛЕНИЕМ

Профессии актера и ведущего во многом схожи. И там, и там ты доносишь до людей информацию, транслируешь энергию, эмо-

ции (отличие только в масштабе). Поэтому две деятельности в моей жизни гармонично сочетаются. Съёмки у меня обычно по будням, а корпоративы и свадьбы - по выходным. **Актерские и режиссерские навыки я гармонично интегрирую в свою (пока) основную работу: могу применять разные образы в течение одного мероприятия (от трогательного до брутального), направлять людей в нужную сторону, чтобы им было интереснее, знаю ходы для создания wow-эффекта.** При необходимости сделать жесткий выбор между съёмками и ведением мероприятий, я, пожалуй, выбрал бы первое, так как кино дает больше возможностей для личного развития.

### ЧТО ДАЛЬШЕ?

Если говорить о ближайших проектах, то меня утвердили на роль в историческом сериале про поэтов. В следующего году планирую снять свой первый короткометражный фильм (уже готов сценарий). Кстати, съёмки в собственных проектах - отличная альтернатива бесконечным кинопробам: немало артистов стали известны именно благодаря им. **Очень хочется пройти обучение в киношколе за рубежом и там же сняться в кино (уже есть конкретные варианты).** В качестве ведущего я уже проводил мероприятия за границей (например, в Дубае): настала пора сделать следующий шаг... А в целом я продолжаю набирать опыт и увеличивать масштаб съёмок.

### ЛАЙФХАКИ

#### ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ СНИМАТЬСЯ

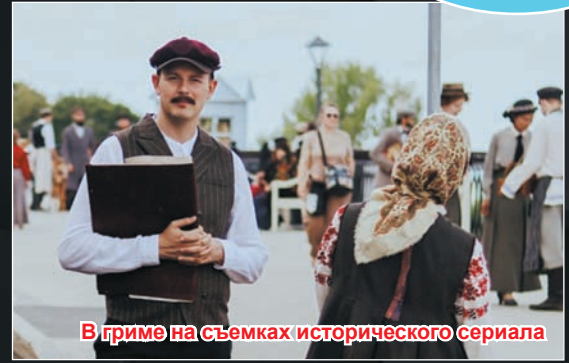
- Так как практика имеет огромное значение, нижегородцам стоит либо переехать, либо выделить время на поездки в Москву, где съёмки проводятся несравнимо больше. И в целом нужно постоянно подавать заявки, проходить кастинги, а не ждать лучших проектов и условий.

- Воспринимайте возраст (если вы далеко не подросток) как свое преимущество. Конкуренция среди молодежи намного выше: многие люди постарше не выдерживают актерской рутины и «сходят с дистанции». А взрослые типажи режиссерам, конечно же, нужны. Более того, личности с большим жизненным опытом очень ценятся: им есть, о чем рассказать зрителям. Кстати, знаю мужчину за 50, который сильно востребован в рекламных съёмках, хотя он не проходил актерские курсы.

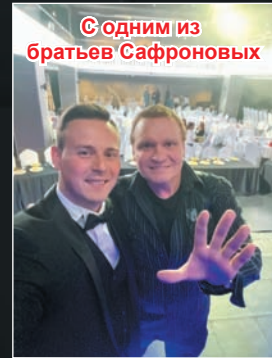
- **Займитесь своим психологическим и физическим здоровьем. Для актера это крайне важно: его график очень тяжелый, но в кадре нужно быть всегда в форме. Зритель все считывает: ему не интересно смотреть на вялых, морально истощенных персонажей.** Поэтому уделяйте время спорту, фитнесу, переходите на правильное питание. А что касается психологической устойчивости, то стоит заниматься саморазвитием, ходить на разного рода тренинги и практики, в частности на фестиваль Alfa Life Fest.

- **Не предавайте свои принципы ради краткосрочной выгоды.** Последствия съёмок в неэкологичном проекте могут быть долгоиграющими.

- **Ставьте амбициозные цели и всегда помните о них, особенно когда ваши текущие усилия кажутся бессмысленными.**



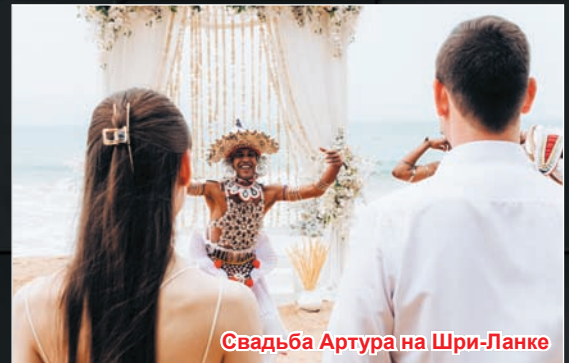
В гриме на съемках исторического сериала



С одним из братьев Сафроновых



С актером Олегом Тактаровым



Свадьба Артура на Шри-Ланке



С детьми на забеге «Беги, герой»



В Дубае





# ДОФАМИНФЕСТ

2025

## ПРАЗДНИК ЖИЗНИ НА ГОРЬКОВСКОМ МОРЕ

Alfa Gravity

Сцена  
«Miracle»

Виталий Лалетин,  
чемпион мира  
по армреслингу



Видео с  
фестиваля  
смотрите  
здесь

В начале июля в серф-лагере на Горьковском море прошел третий фестиваль культуры, спорта и бизнеса «Дофамин». 4 дня фестиваля вместили просто невероятное количество разнообразных активностей: это была, по сути, отдельная жизнь, состоящая из множества ярких событий, без пауз сменяющих друг друга. Спорт во всех его проявлениях (от единоборств, бега и кроссфита до воздушной йоги и шахмат), лекции, телесные практики, квиз-игры, соревнования и флешмобы, танцы, выступления музыкантов, театральные представления, управленческие поединки, тест-драйв машин - это лишь часть того, что было в обширной программе. По сути, каждую минуту фестиваля людям с абсолютно разными интересами было, чем

заняться, а это один из главных показателей качества любого event-проекта. Корреспондент «Альфа Жизни» делится впечатлениями от масштабного события.

ДофаминФест 2025 можно считать пока лучшим в истории, хотя бы даже потому, что погода, в отличие от предыдущих лет, не мешала его проведению. Ураган не ломал конструкции, дождя почти не было, поэтому участники насладились многочисленными активностями в полном объеме. Кстати, главная сцена в этот раз предусмотрительно была возведена не на платформе на воде, а подальше от берега: да, не так красиво, но зато безопасно. А на той самой платформе, в свою очередь, возник привлекающий внимание арт-объект (осьминог, обнимающий пианино). На его фоне проходили

различные практики - йога, акройога, fitrock (фитнес с барабанными палочками), медитации, танцы. А главным событием на данной локации стал масштабный зумба-флешмоб. В самой воде тоже было немало активностей, от челленджа «Берпи на сапах» и заплыва на тех же сапах и каяках до различных тренировок. И одним из символов фестиваля стала lounge-зона с качелями, до которой можно было добраться только по воде.

Главная сцена была в основном отдана под выступления музыкантов инди-направления. Явного хедлайнера в этом году не было, и в принципе вся музыкальная часть «Дофамина» в рамках всего происходящего не играла ведущую скрипку. Диджейской музыки сильно не хватало, зато немало времени было отведено под фор-

**Метро  
Fitness**  
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса  
**6600** руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал  
(тренажеры на все  
группы мышц)

Персональные  
тренировки  
(7 профессиональных  
тренеров)

Единая карта  
по всей России  
(45 клубов)

Хаммам

☎ 260-1-555

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

Групповые занятия  
(более 20 направлений)

**metrofitness.ru**



Реклама



Зона для занятий  
фитнесомАвтор  
- MC BRATБольшой  
МК по Зумбе

МК «Здоровая спина»

Зона единоборств

Йога  
в гамаках

Берпи на сапах

МК по нунчакам

Акрыйога

мат ecstatic dance: экстатик-вечеринки проходили на сцене «Miracle», уютно расположившейся в овраге. Данная локация, кстати, получилась одной из самых живописных, но все время была на периферии общего внимания.

Спорта и фитнеса на фестивале было очень много. Пожалуй, главным хедлайнером этой составляющей «Дофамина» был многократный чемпион России и мира по армрестлингу, участник шоу «Титаны» на канале ТНТ Виталий Лалетин. На площадке он не только судил соревнования по армрестлингу, но и лично принял участие в турнире по жиму штанги. Другой заметной фигурой на фестивале был наш земляк, чемпион по тайскому боксу и кикбоксингу Артем Пашпорин. В зоне единоборств он давал свои мастер-классы для желающих. Здесь же проводились занятия по карате, джиу-джитсу, работе с нунчаками, фитбоксингу, самообороне и прочему. В других зонах можно было поиграть в волейбол, поучаствовать в групповых фитнес-практиках, пожонглировать различными предметами, постоять на руках и многое другое. Были в программе и разнообразные танцевальные занятия (от брейкинга и восточных танцев до кизомбы). В круглосуточном доступе была локация со спортивными снарядами и турниками. Нельзя не отметить, что фестиваль в целом являлся местом концентрации людей со спортивными, красивыми телами, что само по себе вызывало эстетическое наслаждение и большой заряд мотивации работать над собой.

Что касается составляющей «Дофамина», связанной с саморазвитием, бизнесом, психологией, то она явно сделала шаг вперед по сравнению с предыдущими годами: реально полезных лекций стало больше, а скучных поделок с пафосными личностями - меньше.

Среди спикеров отдельно хочется выделить двух человек. Это, во-первых, автор множества книг по психологии, доктор наук Николай Козлов (Москва). Он представлял на фестивале лекции и интерактивные игры, в основном связанные с темой отношений. Особенно необычным и во многом провокационным получился его МК про ревность. Во-вторых, свои авторские танцевально-двигательные практики на «Дофамине» провела известная писательница и психолог из Санкт-Петербурга Аглая Детешидзе. Люди, побывавшие на ее МК, едины во мнении, что они были просто волшебными! Тренерам и психологам однозначно стоит поучиться у нее, как нужно вести практики: одновременно легко, свободно, по-доброму, с юмором и при этом с жестким контролем, с выведением участников из зоны комфорта, с созданием условий, при которых можно получить максимальную пользу и удовольствие от процесса.

Вообще сложно даже подсчитать, сколько локаций было выделено на фестивале под лекции, тренинги, психологические консультации, дебаты - «пища для ума» была, наверное, под все жизненные запросы. Эмоциональный интеллект, символика снов, корпоративная культура, стратегии выживания в бизнесе, перепрошивка внутренних установок, построение жизненных связей, НЛП, поиск предназначения, нейросети, маркетинг, нутрициология, денежное мышление - вот лишь краткий срез тем, представленных на «Дофамине». Плюс прекрасная половина гостей могла зайти в «Красный шатер», где проходили МК, связанные с различными сторонами жизни женщины. Еще на фестивале было огромное количество телесных практик, благодаря которым люди познавали себя, работали с внутренними зажимами, вступали в приятное взаимодействие

с партнерами и приносили пользу своему организму. Среди них - гвоздестояние, тантра, пранаяма, разные виды массажа, МК про здоровье спины, ошо-медитации и многое другое. Также можно было посетить оздоровительные локации от партнеров - Альфа гравити, тренажер Правило, баня, Горьковский чан... А у детей была своя обширная программа на локации «Амурыта».

Среди особых активностей «Дофамина» стоит отметить вечер знакомств, где у участников была возможность найти новых друзей, бизнес-партнеров и даже любовь (если за предшествующий период фестиваля это не получилось сделать естественным образом). Также очень любопытными были управленческие поединки: участники получали задания, в которых нужно было отстоять свою позицию перед оппонентом. Любому желающему мог выступить, как в роли игрока, так и в качестве судьи. Еще в рамках фестиваля прошло множество соревнований: командная эстафета с силовыми испытаниями, чемпионат по ягодичному мостику, шахматный турнир, фитнес-челлендж, игры на пеньках и многое другое. А, пожалуй, одним из самых ярких и эмоциональных событий стал музыкальный «Квиз Плиз». Огромное количество людей с азартом соревновались друг с другом и хором пели песни. Атмосфера была огненной!

В итоге, получились очень сбалансированный, насыщенный фестиваль, о котором многие будут вспоминать целый год. Название «Дофамин» оправдало себя на все 100%. Кстати, отсутствие топ-хедлайнеров (какими в свое время были Денис Семенихин, группа Сироткин, Эд Халилов) совершенно не испортило общую картину. Надеюсь, в будущие годы энтузиазм организаторов не иссякнет, и проект не потеряет свою «душу» в ходе дальнейшей коммерциализации.

# АНАНДА 2025



Видео с фестиваля смотрите здесь



Фото с «Ананды 2025» смотрите здесь

Dj Feel

## МУЗЫКА И ПРАКТИКИ В ЛЕСНОЙ АТМОСФЕРЕ

Зона лекций для бизнесменов

Телесные практики

VOLAC

**25-27 июля под Нижним Новгородом в четвертый раз прошел музыкально-трансформационный фестиваль «Ананда». Его дневная программа – это тренинги, мастер-классы, телесные практики, Т-игры, спортивные активности и т.д. А вечером и ночью можно было отрываться под клубную музыку разных направлений на 3-х сценах. Если в предыдущие годы все происходило в чистом поле, то в это лето - в лесной зоне (на территории курортного пространства «Бугров Эко Парк»). Это стало залогом защиты людей от палящего солнца (на прежних фестивалях оно доставляло дискомфорт) и добавило особый шарм и новизну происходящему. «Alfa Жизнь» по традиции была в центре событий.**

Одно из главных преимуществ новой площадки «Ананды» - то, что локации с фестивальными активностями и сцены были на достаточном удалении друг от друга, везде много уютных уголков. То есть, в отличие от прошлых лет, посторонние звуки и любопытные прохожие почти не мешали участникам погружаться в процесс. Это было особенно важно для проведения различных телесных и энергетических практик в дневное время. Среди них - стояние на гвоздях, тантра, йога, цигун, медитации и многое другое. Отдельно стоит отметить очень обширную программу саундхилинга (то есть терапии звуком). Ощутить и насладиться целительной силой тибетских чаш, гонга, шаманского бубна и других инструментов можно было в течение всех дней фестиваля.

Также достаточно комфортно было участвовать в трансформационных играх, психологических мастер-классах, МАК-сессиях, аромадиагностике и других активностях, нацеленных на самопознание и получение ценных инсайтов. А владельцы бизнеса и просто интересующиеся

темой предпринимательства узнали для себя много полезного на специальной локации от «Бугров Эко Парка» (среди тем - маркетинг, франшизы, финансовая грамотность, инвестиции и т.д.).

Музыкальная составляющая «Ананды», пожалуй, была лучшей за все время существования фестиваля. Вместо доминировавших в прошлые годы скучноватых и монотонных транс и техно на первый план вышел EDM. Диджейские сетсы были разнообразными, и под них действительно хотелось танцевать. Этому, правда, мешала (как многие шутили) «камнетерапия» под ногами, песок и различные неровности площадки: в соцсетях было немало негативных отзывов о подготовке территории, поэтому не будем на этом заострять внимание. Музыка и общая атмосфера все равно намного важнее, и со временем ты перестаешь обращать внимание на некоторые неудобства.

Если говорить об именах выступавших артистов, то лайнап для нынешних времен (когда на российской клубной сцене продолжается застой, и новые яркие имена почти не появляются) был весьма неплохим. Главными хедлайнерами были: один из самых популярных диджеев в истории отечественной клубной культуры Dj Feel (*интервью с ним читайте на стр. 23*), Dj Nejtrino (резидент Радио Рекорд и самых престижных московских клубов, известный широкой публике, прежде всего, по различным ремиксам на хиты отечественных и мировых звезд) и дуэт Volac, который за рубежом добился даже большего успеха, чем в России. Последний, кстати, выступал около 10-ти лет назад на Alfa Future People, но мало кто об этом помнит. А на «Ананде» они получили прайм-тайм на главной сцене (то есть прогресс налицо). На сцене DrumPool, ставшей настоящим раем для любителей drum and bass (и в целом музыка пожестче), самыми

заметными артистами были две девушки - Lira и Liza Meier. Первая является преподавателем в школе диджеев и ведущей популярного подкаста о клубной музыке. Вторая вновь, как и в прошлом году, шокировала всех своим крайне экстравагантным, откровенным нарядом (по сути, весь ее образ состоял из чулка на голове и нижнего белья). Вообще, на drum-сцене было немало диджеев с «Ананды 2024», и это порадовало: сетсы у них просто отменные!

Еще одно явное достоинство нынешнего фестиваля - главная сцена. Диджеи здесь играли на крыше здания, на большой высоте, и это вызвало приятные ассоциации со сценическими конструкциями Alfa Future People. Кстати, вид с этой крыши на танцпол - невероятно живописный! И остальные две сцены были по-своему интересны. На DrumPool люди танцевали на дне бывшего бассейна. А Boiler Room, где работу диджеев можно было наблюдать максимально близко, получился очень уютным и атмосферным. Качество звука порадовало на всех площадках.

Костюмированных шоу на сценах в этом году было не очень много, зато публика, как всегда, не подкачала: немало людей хорошо подготовились, подобрали яркую одежду, маски, аксессуары, головные уборы, украшения для лица и волос, тату, перья, крылья и т.д. Тот, кто не привез ничего из дома, могли украсить себя и приобрести что-то в зоне ярмарки. Из-за этого очень многие знакомые люди на площадке стали реально неузнаваемы! Собственно, участники, простые тусовщики - это один из главных элементов любого фестиваля, и именно они в значительной степени сделали «Ананду 2025» одним из самых запоминающихся событий этого лета. Кстати, визуально средний возраст гостей стал выше, чем раньше, что объяснимо: золотая эпоха клубной культуры нулевых-десятих годов



Локация саундхилинга

Dj Lira

Олег Братухин,  
«Alfa Жизнь»

ФОТО:  
Любовь  
Пустовалова,  
Олег  
Братухин

У НЕСТРАИНО

все более отдаляется во времени, и костяк ее поклонников - молодежь того периода - стал старше.

Нельзя не отметить, что на «Ананде» этого года был ряд минусов, связанных, прежде всего, с моментами бытового характера и разными форс-мажорами. Так, неприятным сюрпризом

для значительной части людей стало известие, что не будет традиционного кемпинга: каждый решал вопрос с жильем самостоятельно. Вероятно, это стало для многих аргументом не ехать на фестиваль. Но в музыкальной, технической, атмосферной составляющих «Ананда 2025» сделала шаг вперед. Те, кто любит музыку,

практики, знакомства и общение со множеством людей, явно получили удовольствие, несмотря ни на что. И лес однозначно подходит фестивалю больше, чем поле. Поэтому в следующие годы хотелось бы видеть «Ананду» на схожих площадках (только с меньшим количеством камней под ногами).

РОСЛА  
ТРАВА

Добро пожаловать в мир отдыха и гармонии с природой в Росла Трава!

Всего в 20 минутах от Нижнего Новгорода в Зеленом городе, вы сможете насладиться уютными домиками с панорамными окнами, горячим чаном под открытым небом.

Мы создаем идеальные условия для романтического уикенда и отдыха от городской суеты.

По прокоду "Альфа" дарим скидку 10% на бронирование домика до 30 сентября 2025.

Реклама



Мы ВКонтакте



Наш сайт



# ALFA LIFE FEST 16:

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

В конце мая в центре развития «Вселенная знаний» прошел шестнадцатый 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.



«На этом ALF ощущалась особенная, очень добрая атмосфера, во многом благодаря появлению - впервые в истории фестиваля - зоны мастер-классов для детей, - делится один из организаторов ALF, редактор журнала «Alfa Жизнь NN» Олег Братухин. - Преподаватели центра развития «Вселенная знаний» подготовили крайне интересную программу: изготовление слаймов и свечей из вошчины, рисование (в том числе на срубе дерева), МК по каллиграфии... Некоторые взрослые даже немного завидовали детям, имевшим возможность создать своими руками предметы, которые можно привезти домой как память о фестивале. Работала и специальная комната с настольными и другими играми, где ребята проводили время в свободном формате. А ряд деток вместе с родителями поучаствовали в

основных МК фестиваля и получили массу эмоций. И, конечно, ALF16 запомнится уникальной локацией - соляной пещерой. Люди всех возрастов здесь могли расслабиться, отдохнуть от шумных активностей, внести вклад в свое здоровье и переварить информацию, полученную на мастер-классах. И в целом пространство «Вселенной знаний» было комфортным, просторным, способствующим максимальному погружению в происходящее».

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 ивентов), 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 познако-

миться со свежими, новаторскими, редкими для Нижнего трансформационными методами. К примеру, в этот день гости узнали, как работает Техника Эмоциональной Свободы. Ведущая **Любовь Потехина** показала, как с помощью нее снизить уровень тревоги и проработать ограничивающие убеждения. **Галина Самохина** рассказала о Методе Легализации Правды, работающем практически с любыми проблемами и запросами. Основной его смысл - снижение лжи в жизни человека, а ложь - это именно то, что продлевает действие негативных программ, сидящих в бессознательном и определяющих нашу реальность. **Надежда Самойлова** познакомилась собравшихся с Гневными практиками - телесно-ориентированными упражнениями, которые позволяют расслабить мышечный «панцирь» и выразить застрявшие

## ОБУЧЕНИЕ НА ПСИХОЛОГА В Н.НОВГОРОДЕ

ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ + РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ДИПЛОМ + НОВАЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ ПРОФЕССИЯ

ОБУЧЕНИЕ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ



ПРОГРАММА

**ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ**

Институт психотерапии  
и клинической психологии  
г. Москва

10 месяцев  
416 часов  
64 ч. практики

ул. Студеная, 3  
[psy-programms.ru](http://psy-programms.ru)  
тел. 413-57-00, 8-951-909-25-16

ПРОГРАММА

**ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ.  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

Институт психотерапии и  
консультирования "Гармония"  
г. Санкт-Петербург

20 месяцев  
618 часов  
290 ч. практики

ПРОГРАММА

**Базовый курс КПТ**  
Ассоциация  
когнитивно-поведенческой  
психотерапии АКПТ  
г. Санкт-Петербург

10 месяцев  
311 часов  
(академических)

Реклама





внутри эмоции. Вместе с **Евгенией Турбасовой** участники делали упражнения с вантовым ремнем под названием «Остеокинезис». В процессе выполнения возникают биорезонансные колебания, благодаря которым прорабатываются буквально все мышцы (как после часовой йоги). А преподаватель ННГУ, психолог **Евгений Мишин** показал, как решать проблемы в отношениях с помощью метода Схемотерапии.

На мастер-классе **Ксении Удаловой** «Каким меня видит мир?» участники узнали много интересного о самих себе и окружающих. **Любовь Снаткина** провела сессию расстановок на универсальную тематику, **Оксана Роговцева** - психодраму на тему «Танец с деньгами». Многократный победитель ALFA-фестивалей **Елена Романова** раскрыла секреты, в чем заключается сила женщины и как вызывать яркие эмоции у представителя противоположного пола. МК коуча **Анжелики Гольдштейн** был посвящен тому, как импровизировать в коммуникации (а от этого зависит и успех в карьере, и эффективность взаимоотношений). **Михаил Рыжов** раскрывал тему психосоматики и делился лайфхаками о том, как перезагружать «программы» психики. Также с установками из подсознания гости фестиваля работали на МК по гипнокоучингу от **Владимира Мединга**. Ароматерапевт **Дарья Доброгорская** погрузила участников в мир эфирных масел, а вместе с руководителем «Уютной мастерской» **Ольгой Коровиной** желающие связали для себя и близких «арома-сердечко» (тоже «приправленное» эфирным маслом).

На Alfa Life Fest были и телесные практики на любой вкус. **Александр Лазарев** провел акробатику, **Сергей и Вероника Гарины** - ecstatic dance, **Татьяна Ивлева** - ОШО-активную медитацию Надабрама, **Максим Звегин** - целый комплекс медитативных, дыхательных и двигательных практик, помогающих лучше чувствовать свое тело. Практика **Сергея Кошкина** с элементами тантры была посвящена исследованию двух состояний - нейтральности (умение ощущать момент без эмоций, как бы со стороны) и опоры (безопасность, стабильность). На занятии **Юрия Шапошникова** участники вместе с партнерами работали с чувством стыда. Кинезиолог **Вадим Барашков** в рамках МК «Струны души» продемонстрировал, как тесно мышцы связаны с нашими установками в подсознании. Еще ряд мастер-классов на ALF был посвящен работе с энергиями. Так, **Елена Винокурова** провела сеанс Рейки, **Алексей Чалов** рассказывал о повышении частоты вибраций, а **Вадим Кузнецов** показал немало упражнений, способствующих долголетию. А еще на ALF16 можно было записаться сразу на две локации по массажу лица. В чутких руках **Евгении Евстифеевой** и **Марго Эстетик** гости получили много удовольствия и пользы для красоты и здоровья.

Уже по традиции на фестивале работали локации от **Анастасии Кузнецовой** (биорезонансное тестирование) и одного из организаторов ALF **Людмилы Мульгиной** (соционика, МАК-карты, анализ архетипов). Также с утра до вечера функционировала зона трансформационных игр. Их вели игропрактики **Татьяна Шкатула**, **Мария Наумова**, **Мария Блинова** и **Юлия Ванкова**. Продолжились и другие постоянные традиции Alfa Life Fest - бесплатные энергетические напитки для участников, вкусная еда от специально приглашенного кафе и огромный розыгрыш призов, который ведущий **Артур Чичикин** проводит в

самом начале насыщенного дня.

И, как обычно, в течение всего фестивального дня гости могли проголодосовать за лучший мастер-класс. В этот раз им стала многогранная практика от **Нatalьи Межневой** и **Юлии Смирновой**. Ее участники проходили по дорожке гвоздей и выплескивали эмоции под звуки шаманского бубна. Свободного места в зале не было от слова «совсем» - настолько людям хотелось ощутить все на себе!

Следующий Alfa Life Fest пройдет 7 декабря. Регистрация уже открыта, программа активно формируется и обещает быть одной из самых насыщенных в истории. Подробности в группе [vk.com/alfalifest](https://vk.com/alfalifest)



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  
№ 1041-01164-52/00348829 от 20.04.2020 г.

ул. Студеная, 78, п.1

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Команда Религион -  
победители фестиваля  
«Здравый Смысл 2025»

# РЭПЕРЫ СО ЗДРАВЫМ МЫШЛЕНИЕМ



Весной в баре «Мориарти» прошел фестиваль андеграундного рэпа «Здравый смысл», организованный группой С52 и музыкальным лейблом «Квазар Музыка». 10 отобранных финалистов из Нижнего Новгорода и некоторых других городов показывали свое мастерство перед публикой и жюри, в котором в том числе состоял известный нижегородский рэпер, участник группы Район Моей Мечты Варчун. Судьи оценивали тексты (важно, чтобы это был не просто набор фраз (как это часто бывает), а что-то реально интересное и осмысленное), качество музыки, поведение на сцене. Почти после каждого выступления члены жюри озвучивали артистам обратную связь, причем, порой очень жесткую (здесь не было смысла сглаживать углы, как на различных телевизионных конкурсах). Это давало музыкантам возможность посмотреть на себя и свое творчество с новой стороны, увидеть свои зоны роста. В целом на мероприятии была очень теплая, дружеская атмосфера, поэтому рэперам было комфортно выступать и демонстрировать свои лучшие стороны. А победителем стал нижегородский дуэт Религион. Организаторы обещают, что фестиваль будет проходить ежегодно.

«Alfa Жизнь» не только наблюдала все происходящее, но и немного успела пообщаться с организаторами и членами жюри.

**Ведущий «Здорового смысла» рэпер Лито о названии фестиваля:**

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

**Организатор «Здорового смысла», участник группы С52 Фрол об отличиях фестиваля от ему подобных:**

- У нас выступают исключительно представители андеграунд-рэпа (то есть жесткого, без «сопливых» текстов). Нам было важно, чтобы лирика выступающих несла определенный смысловой посыл. В финал конкурса вышли те, кто делает реально «трушный» андеграунд. Если же говорить о группе С52, то мы никогда не ограничивали себя жанровыми рамками. В нашем творчестве есть и тот же андеграунд, и лирика, и танцевальные композиции, и полный трэш. Сам я в молодости вообще был «металлюгой». А по профессии я автомалар: это, как и музыка, очень творческая работа.

**Битмейкер, звукорежиссер, член жюри фестиваля Shaman (Александр Мигунов)**

- Считанным нижегородцам удастся зарабатывать деньги музыкой (в основном они, наоборот, в нее вкладываются). У вас же это получилось? В чем секрет?

- Я занимаюсь музыкой с детства. И в молодые годы, когда многие мои ровесники бездарно тратили свободное время на вечеринки, алкоголь и прочее, я посвящал его творчеству, совершенствованию навыков. И сейчас мои услуги в сведении треков, в написании музыки очень востребованы в городе. А так, я бы советовал сегодня

молодым людям сначала обрести финансовую устойчивость, работу, которая будет кормить, а уже потом заниматься продвижением своего музыкального творчества.

**Варчун, один из ведущих нижегородских рэп-исполнителей нулевых годов**

- Как сегодня, по-вашему, обстоят дела в нижегородском хип-хопе?

- Не сказал бы, что я сильно за этим слежу, но, на мой взгляд, развитие нижегородской хип-хоп культуры закончилось примерно в конце нулевых (так толком и не начавшись). Здесь будет уместно вспомнить известное выражение «Смесь французского с нижегородским». В НН все переловили почему-то любят смешивать с ужасным (в прямой речи было сказано более грубо, - ред.). Это касается не только музыки. Многие, например, восхищаются, как похорошел в последние годы центр города. А потом ты едешь где-нибудь на проспекте Ленина, попадаешь в яму - и нужно ехать в автоцентр ремонтировать машину... Если же вернуться к нижегородской музыке, то проблема больше не в качестве материала, а в отношении артистов к своему творчеству и к окружающим. Понты, пафос у нижегородцев, как у москвичей, а реализация - как у провинциалов. Нужно ли ехать в Москву ради успеха в шоу-бизнесе? Не знаю, но лично я остался в Нижнем, и мои дела в музыке пошли не так хорошо, как у Карандаша - моего коллеги по группе Район Моей Мечты... Сейчас у меня затишье в творчестве: выпускаю от 2 до 4 треков в год, и то, это в основном совместные проекты. Сочинять новую музыку особо не хочется: может стал слишком стар или просто ленив.

- Как вам сегодняшний фестиваль? Что от него ждете?

- Немного необычно сидеть в жюри конкурса андеграунд-рэпа, так как я всегда был амбассадором мейнстрима в нашем «нижегородском болоте». Но, как минимум, хочется поддержать организаторов проекта - группу С52, которая выпускается на нашем лейбле «Квазар Музыка». Желая самому себе приятно удивиться, что андеграунд тоже может быть качественным.



Реклама



**СЕМЕЙНЫЙ ПАРК  
ПРИКЛЮЧЕНИЙ**

Детские праздники | Аниматоры  
Мастер-Классы | Игровые автоматы  
Игровая площадка | Кафе-терий

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



## ХИТ-ПАРАД. СЕНТЯБРЬ 2025

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:  
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	DIMITRI VEGAS & LOREEN	PUM PUM
2	DASHA	LIKE IT LIKE THAT
3	STRAY KIDS	CEREMONY
4	JUSTIN BIEBER	YUKON
5	THE CHAINSMOKERS	HELIUM
6	KEP1ER	BUBBLE GUM
7	ED SHEERAN	SAPPHIRE
8	MARTIN GARRIX	SET ME FREE
9	CRAIG DAVID	RAIN
10	FLO MILLI	PERFECT PERSON

## DJ FEEL: «ДОХОД ОТ БЛОГА ПРО СМАРТФОНЫ БОЛЕЕ СТАБИЛЕН, ЧЕМ ОТ ДИДЖЕИНГА»

Продолжение  
в следующем выпуске

Dj Feel – один из самых известных персонажей российской клубной сцены: о нем слышали даже те, кто не особо следит за танцевальной музыкой. Именно он, по сути, является главным популяризатором направления транс в нашей стране, продюсером культового фестиваля «Трансмиссия». В нулевые годы Филипп Беликов неоднократно признавался различными рейтингами диджеем №1 в России, попадал даже в сотню лучших диджеев мира. На фестивале «Ананда 2025» он выступал в качестве главного хедлайнера. В интервью «Alfa Жизни» Dj Feel поделился впечатлениями от новой площадки «Ананды», вспомнил свое выступление на Alfa Future People 2025, рассказал о том, как стал техноблогером, и поразмышлял о будущем электронной музыки.

- Вы играли на самой первой «Ананде». Как вам нынешняя площадка фестиваля, в сравнении с полем 2022 года?

- Сравнить очень сложно: локации абсолютно разные. Но, пожалуй, фестиваль в лесу мне нравится больше. Здесь уютно, прикольно, нет комаров, есть, где спрятаться от жары. Главное – не заблудиться!

- Вы еще выступали в свое время на одном из первых Alfa Future People...

- Да, периодически вспоминаю об этом... За день до фестиваля я играл в хоккей и порвал связки. Утром мне наложили гипс, а в 9 вечера я уже работал с публикой на главной сцене после Paul van Dyk.

- Помимо музыки, вы еще активно ведете блог в соцсетях про смартфоны. Причем, на него вы явно тратите много времени и энергии. Что вас сподвигло стать техноблогером, и почему именно эта тематика?

- Гаджетами увлекаюсь давно: постоянно следил за выходящими новинками. Свой первый видеобзор я спонтанно снял в 2013 году в Париже вместе с женой (а потом выложил в интернет). Посвящен он был новому на тот момент телефону HTC с очень полезной (для фотосъемки) функцией HDR. Мне понравился результат: захотелось снимать новые видео. А потом ко мне пришло осознание, что нужно выходить из рамок хобби и начинать заниматься этим делом серьезно, в том числе монетизировать его. С 2019 года я уже делал все системно и регулярно (почти каждый день). Во времена



ковида чувствовал себя гораздо более комфортно, чем большинство моих коллег, лишившихся выступлений: мне было, чем заняться, и я получал доход. Сейчас, к сожалению, YouTube сильно срезал монетизацию, но остаются выгодные рекламные коллаборации. Плюс я активно развиваю блог на других платформах – VK, Rutube, Dzen.

- Что вам сегодня приносит основной доход – выступления в клубах и на фестивалях, цифровая дистрибуция музыки или блог о гаджетах?

- Стриминг-сервисы однозначно уступают в доходности. Пожалуй, нынче блог дает уже больший профит, чем гастроли. Данное поприще более предсказуемо: ты всегда знаешь, что, приложив определенные усилия, действуя по определенному алгоритму, ты получишь (плюс-минус) нужный результат. В сфере музыки такого нет: слишком много неизвестности. Можно годами выпускать треки, и так и ничего и не добиться. Здесь сложно строить долгосрочные планы. Наоборот, очень часто бывает, что успех приходит тогда, когда его совсем не ждешь.

- Сегодня в России подавляющее большинство известных широкой публике диджеев – это выходцы из нулевых и девяностых. Почему современным электронным музыкантам так сложно достичь сравнимой с ними популярности?

- В нулевых был настоящий бум клубной культуры (продлился он примерно до середины десятых). Это породило все новых и новых артистов, многим из которых удалось закрепиться на данной волне, начиная с попсового Dj Smash и заканчивая Swanky Tunes. Нечто похожее было чуть ранее с российским поп-роком: группа Мумий Тролль и еще несколько артистов сделали жанр сверхмодным, дали толчок развитию целой субкультуры со множеством ярких имен. Сейчас в клубной индустрии прежнего бурного движения нет, поэтому успешные электронные проекты появляются намного реже.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ  
✓ КАНИКУЛЫ  
✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М<sup>2</sup> РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

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

COSMOPARK\_NN | COSMOPARK-NN.RU



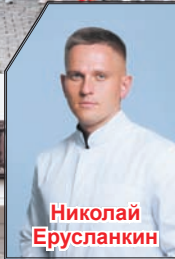


Николай и Дарья с участницей шоу «ТАНЦЫ» Софией

Фото: телеканал ТНТ и из архива Николая Ерусланкина

Момент предложения руки и сердца на шоу

# НИЖЕГОРОдец В ШОУ «ПОГОНЯ» НА ТНТ:



Николай Ерусланкин

«Ловцы»

Митя Фомин

Локация с индивидуальными состязаниями участников «Погони»

# СТАЛ ФИНАЛИСТОМ И СДЕЛАЛ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕВУШКЕ

Евгения Медведева

В июле на канале ТНТ стартовало спортивное шоу «Погоня». Каждый выпуск известные актёры, телеведущие, музыканты, спортсмены, блогеры и народные участники убегают и прячутся от «ловцов» — натренированных и бескомпромиссных бегунов в деловых костюмах. Задача — продержаться в течение 80-ти минут, попутно выполняя различные задания и, возможно, даже подставляя своих соперников. Те, кто побеждает, делят между собой денежный приз. Среди селебрити в шоу участвовали фигуристка Евгения Медведева, балерина Анастасия Волочкова, певец Митя Фомин, блогер и муж Ксении Бородиной Николай Сердюков, победитель нескольких реалити-шоу, танцор Антон Пануфник... А среди участников из народа были представители нашего города, в том числе врач Николай Ерусланкин. Более того, он стал одним из финалистов шоу (при том, что это было его первое участие в телевизионных проектах). А ещё нижегородец запомнился тем, что прямо в эфире сделал предложение своей девушке Дарье, которая так же убегала от «ловцов». Подробности своего участия в «Погоне» Николай поделился с «Alfa Жизнь».

— Расскажите, как вы проходили кастинг на шоу?

— Увидел объявление на странице друга в соцсети и заинтересовался: анонсировавшееся шоу было связано с бегом, а мы с моей девушкой давно им занимаемся на любительском уровне, даже участвовали в полумарафонах. Я записал видео для канала ТНТ, где раскрыл свою главную мотивацию: мне хотелось выиграть деньги на организацию свадьбы с возлюбленной, с которой мы встречаемся 5 лет. Мое видео заметили и связались. В начале мая прошёл собеседование с креативными продюсерами проекта. Узнав, что в июне я хочу сделать предложение девушке, они озвучили идею осуществить это прямо на съёмках. Но нужно было, чтобы Дарья так же стала участницей. По сути, моё появление в проекте ТНТ зависело от девушки, которая никогда не любила публичности. Пришлось приложить усилия, чтобы её уговорить. Естественно, я не мог рассказать о предложении руки и сердца в эфире: объяснил интерес к нам тем, что мы

спортивная пара врачей, а это любопытная история для ТВ. Физически к проекту не готовился, а, если говорить о моральной стороне, то Даша сильно переживала, в том числе за то, как будет смотреться в кадре. В этом плане я был спокоен и больше озадачен тем, как буду делать предложение, репетировал речь. Кстати, команда «Погони» мне сильно помогла в этом — к примеру, подготовила цветы.

— Проект дал вам возможность пообщаться с известными людьми. Какие они оставили впечатление?

— Я не ожидал, что медийные личности настолько воспитаны и открыты. Мы с Дашей заранее решили, что не будем особо допекал звёзд расспросами и просьбами сфотографироваться: наверняка они от этого устали. Но многие из них сами к нам подходили, знакомились, интересовались (например, Алексей Ягудин). Особенно понравился как человек актер Кузьма Сапрыкин. С некоторыми медийными участниками мы до сих пор общаемся.

— Операторы на съёмках бегали вместе с вами, или они находились в определённых точках на площадке?

— За каждым игроком был закреплён отдельный оператор (а также координатор). Он всегда следовал за нами, правда, не всегда успевал, не перепрыгивал через забор и не бросался в крапиву. Ещё у каждого участника была мини-камера, с помощью которой можно было снимать себя самостоятельно.

— Получается, что «ловцы» могли легко вычислить, где находится игрок по следящему за ним оператору?

— Дело в том, что изначально «ловцам» было предписано игнорировать членов съёмочной группы и бежать лишь за теми игроками, кто виден под прямым углом (словно они обладают только тоннельным зрением). То есть здесь у бегунов была определённая фора.

— Какую тактику на шоу вы считаете оптимальной: бежать и активно выполнять задания или отсиживаться в укромных местах?

— Если тебе важен денежный приз, то лучше действовать спокойно и осторожно, не лезть на рожон. Если он не особо нужен — можно

геройствовать и делать шоу. Я выбрал первый вариант. Некоторые испытания (сборка дров, ловля куриц) я пошел преодолевать, но, встретив на пути «ловцов», отказался от идеи. Помню, что отговаривал Игоря Чехова (российский юморист и актер — авт.) идти в это место, но он не послушал и был пойман.

— В эфире показали, что немало игроков возмутились вашей сверхосторожной тактикой...

— Я им прямо сказал, что мне не за что извиняться, так как это игра, а не жизнь. Результат на финише показал, что мои действия были полностью оправданы, как и наше с Дашей решение разделиться. Если бы мы бежали вместе, то отвлекались бы друг на друга, излишне переживали и, в результате, скорее всего, нас бы обоих поймали. При этом я старался держаться поближе к некоторым другим игрокам, ведь, когда «ловец» движется в сторону целой группы людей, у тебя больше шансов убежать. Пока ловят самого медленного, ты спасаешься.

— Что чувствовали, когда съёмки завершились?

— Эйфорию! А у Дарьи были особенные эмоции, так как мой поступок стал для неё полным сюрпризом. Кстати, по ТВ показали лишь небольшую часть моей речи с предложением руки, но сделала это грамотно и красиво.

— Что говорили знакомые, коллеги, посмотревшие эфир с вами?

— Было много поздравлений и шуток насчет моей выжидательной тактики. Что касается моих впечатлений от просмотра, то я очень горжусь тем, как уверенно Даша смотрелась в кадре (словно она регулярно снимается на ТВ). А мое волнение, наоборот, было хорошо видно.

— Захотелось ли вам после «Погони» сняться в других телевизионных шоу?

— Да, съёмки явно разожгли во мне энтузиазм по этому поводу. Я бы с удовольствием участвовал в проектах, вроде «Звёзды в Африке», и других реалити-шоу про выживание. В детстве был в восторге от подобных форматов и очень хотел побывать на месте участников. Поедать тараканов не боюсь!



BUSINESS  
ИНТУИЦИЯ

ПРОГРАММА ФОРУМА

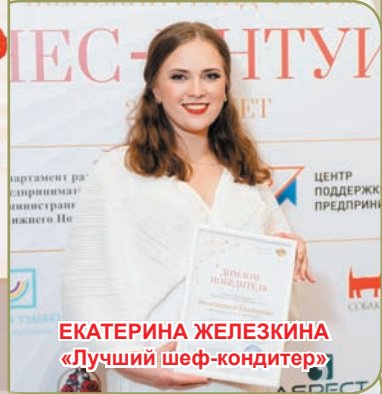


БЛАГОТВОРИТЕЛЬСКИЙ СБОР



**ЖЕНЩИНЫ, ДЕЛАЮЩИЕ  
ЖИЗНЬ СЛАДКОЙ!**

ЕКАТЕРИНА СИТНОВА



ЕКАТЕРИНА ЖЕЛЕЗКИНА  
«Лучший шеф-кондитер»



В рамках форума «Бизнес Интуиция» прошла церемония награждения лучших кондитеров нашей области - экспертов в области создания тортов, пряников, шоколада, десертов и прочих вкусностей. Эти девушки создают настоящие произведения кулинарного искусства, вкладывают в них весь свой опыт и делают это с большой любовью. Победители Премии «Лучший кондитер Нижегородской области 2025» были определены в 10 номинациях и получили памятные дипломы из рук генерального директора Ассоциации кондитеров Нижегородской области Екатерины Ситновой.



ЖАННА СИВКОВА  
«Лучшая десертная линейка»



ЛИДИЯ ШЕСТАКОВА  
«Лучший ПП-кондитер»



ТАТЬЯНА САДУРСКАЯ  
«Лучший кондитер-блогер»



МАРИЯ КИТАЕВА  
«Лучшая студия свадебных тортов»



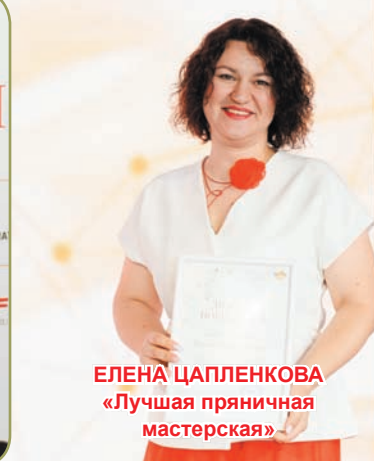
ЕЛЕНА ШУСТОВА  
«Советская классика»



ВЕРОНИКА ДУМАНОВА  
«Шоколадный сомелье»



ИРИНА ТАРАСОВА  
«Лучшая кондитерская»



ЕЛЕНА ЦАПЕНКОВА  
«Лучшая пряничная мастерская»



ИННА СОЛДАТОВА  
«Прорыв года»



Благотворительный аукцион



# «БИЗНЕС ИНТУИЦИЯ» ЖЕНСКИЙ ФОРУМ

Фуршет

Начало на стр. 12



Цветы для каждой гостьи



## 400+ ЖЕНЩИН, МОТИВИРУЮЩИХ ДРУГ ДРУГА

Форум «Бизнес Интуиция» подарил участницам много новых знаний, ценных инсайтов, ярких эмоций, красивых фото, полезных знакомств и приятных встреч с уже знакомыми людьми. Но, пожалуй, самое главное - то, что он дал сильную мотивацию на действия и осуществление заветных желаний в сфере самореализации. Слушая истории успешных женщин и женских проектов, многие наверняка вдохновились и осознали: «А ведь я так тоже могу! Все преграды - лишь в моей голове!»

### НЕКОТОРЫЕ ЛАЙФХАКИ ОТ СПИКЕРОВ ДЖЕВЕЙРА КОЛОСОВА О ТОМ, КАК ПОВЫШАТЬ СТОИМОСТЬ СВОИХ УСЛУГ:

- Если вы хотите зарабатывать много на своих проектах, то нужно сфокусироваться не на закрытии более клиентов, а на исполнении их мечты. Люди готовы платить большие деньги за большие мечты (будь то приобретение дома или выход замуж за миллионера). У клиентов с незакрытыми болями обычно есть проблемы

в финансовой сфере, поэтому не стоит на них акцентировать внимание.

- Для специалистов мягких ниш крайне важны публикации в СМИ, а также участие в масштабных, престижных мероприятиях. Амбициозные, состоятельные клиенты всегда мониторят информацию о людях, чьими услугами им предлагают воспользоваться. Если эксперты присутствуют исключительно в соцсетях, это не вызывает должного доверия.

### АНАСТАСИЯ ГУТАЛЛИНИ ОБ ОТЛИЧИЯХ РЕМЕСЛЕННИКОВ ОТ БИЗНЕСМЕНОВ:

- Бизнесмены фокусируются на прибыли, а ремесленники - на своем продукте. Вторые больше действуют интуитивно и самостоятельно выполняют множество задач, а первые разрабатывают стратегические планы, организуют команды, делегируют задачи.

### ЮЛИЯ РЯБЦЕВА О ТОМ, ЧТО ГОВОРЯТ О ЧЕЛОВЕКЕ НЕКОТОРЫЕ ЖЕСТЫ, ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА, ГОЛОС:

- Прямая осанка транслирует уверенность,

лидерство, наклон вперед - вовлеченность, откинутое тело - скуку, дистанцию, положение «сверху».

- Когда человек тербит волосы, щелкает ручкой, чешется, это часто свидетельствует о состоянии тревоги.

- Глубокий голос добавляет авторитетности, а высокий выдает переживания. Слишком тихий голос сигнализирует о неуверенности спикера, а слишком громкий транслирует агрессию.

- Умение держать паузу - сила оратора.

### АННА ФЕДЯКИНА ОБ ОДНОМ ИЗ АКТУАЛЬНЫХ ТРЕНДОВ МАРКЕТИНГА:

- Если не так давно большинство продуктов и услуг различных компаний были ориентированы на семейную, относительно молодую аудиторию (30-40 лет), то сегодня на первый план выходят люди 45+ (прежде всего, женщины). По демографическим причинам они составляют все больший процент в социуме, и при этом они наиболее обеспечены и ведут, как правило, очень активную жизнь.



Команда организаторов  
форума  
«Бизнес-интуиция 2025»



# ART&FASHION PERFORMANCE С ИЗВЕСТНЫМИ БИЗНЕС-ЛЕДИ



16 июня в рамках форума «Бизнес Интуиция» прошел уникальный арт-фэшн перформанс «Синергия моды и живописи». Восемь бизнес-леди нашего города ходили по подиуму в качестве моделей - в одежде от нижегородского дизайнера Нелли Крук. Обрамляли и дополняли эту красоту видеоинсталляция и картины междисциплинарного художника Юры Литарова. Весь перформанс был построен на синтезе моды, музыки и живописи. Доминирующими цветами представления были золотой, черный и белый, символизирующие, по замыслу авторов, жизненную силу, вечность, материальный достаток. Элегантные и успешные нижегородские предпринимательницы демонстрировали не просто наряды, а целые истории, созданные с любовью и мастерством.

Нелли Крук - дизайнер, участвовавший в Неделях моды в Москве и Санкт-Петербурге, финалист конкурса «Русский силуэт», обладатель титула «Женщина года 2023». ДНК премиального бренда NELLY KRUK, основанного в 2016 году - геометрия, многослойность, образы-трансформеры, а также коллаборации с художниками. Многие модели выпускаются в ограниченном количестве, некоторые - в единственном экземпляре. Одежда создается из натуральных тканей Италии, Франции и Германии. Помимо одежды, бренд выпускает головные уборы, сумки, пояса и украшения (частично - в коллаборации с художниками и ювелирами).

Главными героинями модного перформанса были:

- **Елена Кудымова**, генеральный директор группы медицинских компаний PREVENTA GROUP, главный врач клиники персонализированной превентивной медицины и интегративной косметологии PREVENTA CLINIC;
- **Екатерина Таврова**, основатель и директор благотворительного фонда «Во Благо Дар», помогающего бездомным животным;
- **Анна Гордеева**, собственник клиники «Студия улыбки», разработчик образовательной программы «Эффективные коммуникации в медицинском бизнесе»;
- **Мария Торопкина**, стилист, организатор модных мероприятий (fashion-show «Я модель», «Фантастические дети»), ведущий стилист международной премии «Главные женщины»;
- **Анна Абросимова**, основатель и генеральный директор агентства недвижимости «Коммерсант», член комитета по предпринимательству общественной организации «Деловая Россия» в сфере недвижимости;
- **Елена Репина**, основатель туристической компании «Лена Ленс Тур», призер конкурса «Лучшие гиды России 2021» в номинации «Нижний Новгород»;
- **Дарья Елисеева**, кандидат медицинских наук, гинеколог-репродуктолог, травматерапевт, психосоматолог, процессуальный психолог;
- **Кристина Иванова**, со-основатель и директор юридической компании «Корпорация», практикующий юрист в сфере энергетики, недвижимости и ЖКХ (более 9 лет).



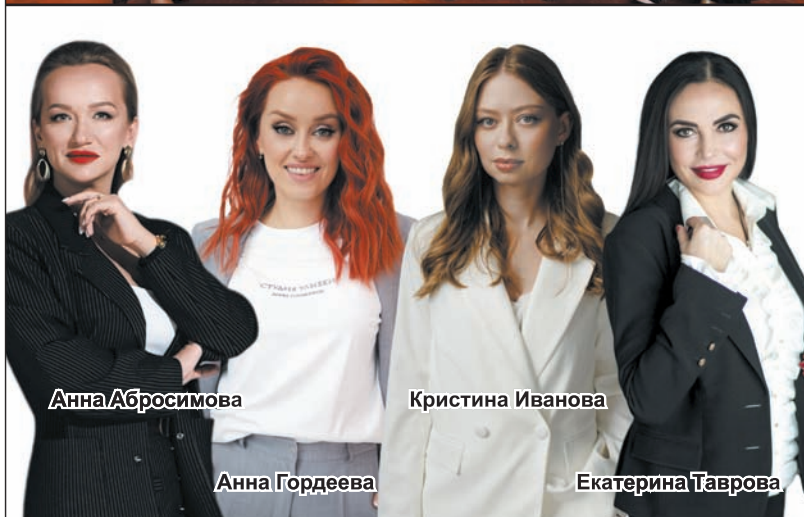
Елена Кудымова

Мария Торопкина

Елена Репина



Дарья Елисеева



Анна Абросимова

Кристина Иванова

Анна Гордеева

Екатерина Таврова

Билеты на сайте  
SOUND-MEDITATION/AURAZVUKA



ФЕСТИВАЛЬ  
САУНДХИЛИНГА

21 СЕНТЯБРЯ 2025 / 10-20:00

# АУРА ЗВУКА



5 стихий (вода, земля, огонь, воздух и эфир)  
в живых звуках уникальных инструментов:  
гонг, бубен, хрустальные и тибетские чаши,  
ханг, дудук, флейта пимак, барабан джембе,  
глюкофон, коши и др.



## Иммерсивный аудио-перформанс СИЛА СТИХИЙ

Тьма - это не отсутствие света,  
а пространство, где звук  
становится плотью.

Реклама 16+

16+ Реклама

Вселенная  
знаний

### 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"

#### МУЗЫКА

Хор, игра на  
музыкальных  
инструментах

#### ТВОРЧЕСТВО

Рисование, лепка,  
курсы кройки и шитья

#### СПОРТ

Айкидо, йога, ЛФК



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

Всестороннее  
развитие  
на пользу и  
в удовольствие!

Реклама



Ул. Должанская 6А [VK.COM/VSELENNAYA\\_ZNANIY](https://vk.com/vseleonnaya_znaniy)



8-930-716-6800