

№49 2025
СКАЗКА В КАЖДОМ
ИЗ НАС

АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ



*НАСТОЯЩИЕ
НОВЫЕ RUSSSES*

Фабрис Сорлин

Меценат

Общественный деятель





ПЕРВОЕ В МИРЕ АНТИСТРЕССОВОЕ СМИ - ЖУРНАЛ **АГРЕГАТОР СЧАСТЬЯ**

В выпусках нашего журнала мы рассуждаем о полноте и осмысленности жизни, ищем составляющие формулы счастья. Мы знаем, что у каждого из нас она своя, но есть и что-то такое, что объединяет всех счастливых людей

Когда-нибудь совершенно незнакомые люди хотели искренне помочь вам отдохнуть от суеты и негатива? Вот просто так взять за руку и отвести в место, где можно послушать добрые истории и побыть самим собой, созерцая прекрасные виды разных уголков планеты и размеренно размышляя о счастье? А мы хотим! Даже просто пролистывая эти страницы, вы ощутите медитативное расслабление, которое мы создаем для вас из номера в номер.

Да, мы уникальны. Мы — общественный журнал в рамках международной социальной инклюзивной программы «Сказка в каждом из нас». Да, мы действительно очень интересны как обычным людям, так и социально-ориентированным организациям государственного и общественного сектора.

Но еще приятнее быть единственным в мире журналом для медиаволонтеров! Мы с радостью публикуем работы подростков, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, а наши наставники рады развивать в новом поколении любовь к журналистике и позитивному мышлению. Эти страницы стали уютным пространством для специалистов по кризисным состояниям, для медийных персон и для людей скромных, но таящих в себе такие же безграничные вселенные, как и каждый из нас.

Подарите себе волшебное путешествие в свой собственный космос, согревая свою душу лучами позитива журнала «АС»!



- 07 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 11 **ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ**
- 12 **ЛИЦО С ОБЛОЖКИ**
- 16 МУЗЫКА
НЕ ПРОЩАЕТ ЛОЖЬ
- 18 ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ – К ЗВЁЗДАМ!
- 22 Я ЖИВУ С ЦВЕТАМИ ВНУТРИ!
- 28 ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ О КРИЗИСАХ
- 31 КАК ЖЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ
ВНУТРЕННЕМУ МАЛЫШУ?
- 32 ОТНОШЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ:
ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ
- 34 СЧАСТЬЕ БЫТЬ
РЯДОМ С СЕМЬЁЙ
- 36 ТАНЕЦ
ЭМОЦИЙ
- 39 ДУХОВНЫЙ
ОАЗИС ШАЛИ
- 40 КОЛЛЕКЦИЯ
СЧАСТЬЯ
- 42 ФУНДАМЕНТ
СЧАСТЬЯ
- 46 ПРОРАБОТКА
НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК
- 50 ЛОГИЧНЫЙ ХОД

- 52 КАК НАЙТИ
СЕБЯ
- 54 ПУТЬ
К САМОПОЗНАНИЮ
- 59 ВИДЕТЬ
СЕРДЦЕМ
- 62 КАК К НАМ
ПРИШЛА УЛЫБКА
- 60 ОБЪЕДИНЕНИЕ
МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ
- 64 СЕМЕРО И Я
- 66 КОДЕКС
РОДА
- 70 ЖИЗНЬ ЗДЕСЬ
И СЕЙЧАС
- 75 КАК ПЕРЕСТАТЬ
БОЯТЬСЯ
- 79 БИБЛИОТЕКА СЧАСТЬЯ

ТЕМА НОМЕРА

СЧАСТЬЕ КАК ВЕКТОР

РЕДАКЦИЯ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Марина Волкова

ШЕФ-РЕДАКТОР

Александра Золотова

ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ, ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Елена Анисимова

МЕНЕДЖЕР ПО ИННОВАЦИОННЫМ ПРОЕКТАМ

Альфия Таипова

КОРРЕКТОР

Александр Иванов

ФОТОГРАФЫ

Дмитрий Золотов

Ольга Шуть

Михаил Денисов

Андрей Королёв

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Алексей Волков

PR ДИРЕКТОР

Елена Филиппова

РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИАВОЛОНТЁРОВ

Платон Мерсиянов

ДИЗАЙН И ВЁРСТКА

Светлана Золотова

ХУДОЖНИКИ-ИЛЛЮСТРАТОРЫ

Анна Петрова

Майя Сметанкина

МЕДИАВОЛОНТЁРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО КОРПУСА «НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Платон Мерсиянов

Маргарита Мерсиянова

Ульяна Анисимова

Макар Анисимов

Агрипина Буданкова

Серафима Буданкова

Макар Буданков

Мирон Мещанов

Александра Андреева

Журнал «Агрегатор счастья» – первое в мире антистрессовое СМИ
№1 (49) 2025

Учредитель и издатель: Благотворительный фонд «Благо Дари Миру»

Генеральный партнёр и соорганизатор: Международный союз неправительственных организаций
«Ассамблея народов Евразии и Африки»

**Проект реализуется при поддержке Грантов Мэра Москвы для СО НКО
Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы**

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77-83874 от 16 сентября 2022 года

Адрес редакции, издателя: 123308, г. Москва,
Новохорошевский пр-д, д. 10, к. 14, e-mail: info@give-world.com
тел. 8(985)212-00-25

Электронная версия журнала и архив номеров на сайте агрегаторсчастья.рф

Перепечатка текстов и фотографий журнала «Агрегатор счастья» возможна только с письменного разрешения редакции. Мнения авторов могут не совпадать с мнением редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных материалов.

Отпечатано в типографии «Перфектум»

Адрес: г. Чебоксары, ул. К.Маркса, д. 52. Тел.: (8352) 32-05-01, 32-05-02, 32-05-03

Тираж: 3000 (распространяется бесплатно), 12+

Дата выхода в свет: 02.05.2025

Дата выхода в печать: 05.05.2025



МАРИНА ВОЛКОВА

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «АС»

Уважаемые читатели, рады представить специальный выпуск журнала, посвященный увлекательной теме — Счастью как вектору. Этот номер раскрывает тему направления, в котором движется наша душа, стремясь к внутренней гармонии и подлинному удовлетворению жизнью.

Поднимая важные вопросы саморазвития и личного роста, герои материалов делятся секретами успешного движения вперед, обретения баланса между внутренним миром и внешним успехом. Путешествия, любовь, творчество, карьера, дружба — всё это становится составляющими вектора индивидуального счастья, определяющего наше восприятие мира и самих себя.

Приглашаем вас отправиться в путешествие по страницам журнала, познакомиться с интересными героями, их жизненными уроками и вдохновляющими идеями. Позвольте нашим материалам стать компасом, помогающим определить направление ваших будущих шагов, ощутить удовольствие от процесса движения и обрести внутренний покой.

ПЛАТОН МЕРСИЯНОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕТСКОГО ИНКЛЮЗИВНОГО
КОРПУСА МЕДИАВОЛОНТЕРОВ
«НЕВИДИМЫЕ КРЫЛЬЯ»

Счастье — это не просто состояние души, а направляющая сила, определяющая путь человека в жизни. Подобно вектору, оно имеет определенное направление и задает траекторию нашего движения. Каждый из нас выбирает свой путь к счастью, и именно этот выбор формирует нашу жизнь. Для кого-то вектор счастья указывает на путь профессиональных достижений, для другого — на создание крепкой семьи и воспитание детей. Кто-то видит свое счастье в творчестве, кто-то — в путешествиях и познании мира, а кто-то считает своей миссией помощь нуждающимся и обездоленным. Важно понимать, что нет единственно правильного направления — каждый человек сам определяет свой вектор.

Путь к счастью — это постоянное движение по выбранному вектору. Иногда мы можем замедлиться или даже отступить назад, но важно не терять из виду конечную цель. При этом вектор — не константа, а лишь переменная, ведь мы меняемся с течением времени, приобретаем новый опыт, переосмысливаем жизненные ценности. В заключение хочется отметить, что счастье как вектор жизни — это не конечная точка, а постоянный процесс движения. Важно не только определить правильное направление, но и неустанно следовать ему, преодолевая препятствия и радуясь каждому шагу на пути к своему истинному счастью.





АЛЁНА КАПУСТЯН

Слепoglухая актриса, журналист, блогер, эстетист. В своих соц-сетях рассказывает о том, как справляется с задачами повседневной жизни, невзирая на слепоглухоту.



НАДЕЖДА ШИШКИНА

Дипломированный врач дерматовенеролог-косметолог, проходит ординатуру как пластический хирург. Постоянный ученик разнообразных курсов повышения квалификации.

«Счастье для меня — это получение новых, положительных эмоций. Возможность видеть искренние улыбки своих пациентов и знать, что я приношу красоту в этот мир».



ЕЛЕНА ЛАСКАВАЯ

Доцент кафедры сценической речи Театрального института имени Бориса Щукина, основатель Школы Речи и ораторского искусства №1. Член Союза театральных деятелей Российской Федерации, почётный работник культуры города Москвы.



ИРИНА ПОВОЛОЦКАЯ

Слепoglухая с детства. Литератор, художник, актриса, перформер, арт-терапевт, мотивационный спикер. Член Союза писателей, Союза журналистов и Союза акварелистов России. Директор Cosmoopera.art.



ПОЛИНА ЕВТУХОВА

Квалифицированный психолог, исследователь и разработчик метода работы с бессознательным. Увлекается развитием, вокалом, танцами.

«Счастье для меня — это способность принимать и любить себя во всех сферах жизни — в реализации, в деньгах, в отношениях с противоположным полом и другими людьми».



ГАРИНА ОЛЬГА

Увлекается историей, психологией, литературой, фотографией, юриспруденцией, правом и политикой. Любит животных и обожает путешествовать.

«Счастье в простых мелочах, их нужно видеть, понимать и ценить. Меня вдохновляют люди, природа и поступки, ведь куда важнее, как человек выразил чувства, нежели что он сказал о них».



ЕКАТЕРИНА АНТИПЬЕВА

Увлекается психологией, чтением классической литературы. Ценит хорошую музыку, любит животных и путешествия.

«Счастье — это момент общей удовлетворенности жизнью. Для меня — это спокойствие и мир в семье, когда родные живы и здоровы».



ЛИЛИЯ ХРОМОВА

Дипломированный косметолог, мастер татуажа. Творец красоты, владеет всеми техниками омоложения как внешнего, так и внутреннего. Проводит обучающие курсы для мастеров бьюти-сферы.

«Счастье для меня — это гармония внутреннего «Я» с внешним миром».



МИРОН МЕЩАНОВ, 14 ЛЕТ

Журналист Сочинского филиала.

Увлекается спортом воркаутом — упражнениями на турниках и брусьях.

«Для меня счастье — это дарить радость близким и родным! Делать добрые дела и не ждать ничего взамен. Просыпаться и бежать на новые подвиги, строить грандиозные планы и идти к ним, не замечая преград!»



КСЕНИЯ ВЕЛИКАЯ, 17 ЛЕТ

Автор рубрики «Библиотека счастья»

Увлекается творчеством: пишет стихи, рисует, иногда даже поет.

«Счастье для меня - это, прежде всего, собственный комфорт и гармония со своим внутренним «Я», а также возможность заниматься любимым делом, всё это помогает чувствовать себя цельной и интересной личностью».

ДЕЖУРНЫЙ ПО СЧАСТЬЮ



«Дежурным по счастью» в этом номере стал Иван Николаевич Зотчик, которого любители литературы знают по псевдониму Остап Стужев. Наш герой – член Московского отделения Союза писателей России, неоднократно награждался медалями и почётными знаками за свою общественную и литературную деятельность. В числе наград – медали имени Пушкина и Лермонтова, учрежденные Российским союзом писателей, а также литературные премии Московского отделения Союза писателей России. В числе общественных наград присутствуют знак «100 лет Службе Внешней Разведки», орден «За службу России», орден «За верность мужество и гуманизм», орден «90 лет Федеральной Службе Безопасности». 29 января 2025 года его книга-сборник рассказов «Карадагский змей» названа в числе победителей конкурса «Лучшая книга года», ежегодно проводимом Московским отделением Союза писателей России. Роман «Золотые Пилигримы» Остапа Стужева вошёл в длинный список премии «Гипертекст». Кроме того он является членом попечительского совета МРОО «Кремль».

Что вас обычно вдохновляет и поднимает настроение?

Мне нравится свежий утренний воздух моего города. Солнечно или пасмурно, не так важно, если впереди предстоит занятие любимым делом.

Что вам подарила реализация в вашей профессии?

В первую очередь уверенность в себе и душевное равновесие.

Какой у вас жизненный девиз?

Признаться, я не задумывался над этим вопросом. Помню, в мою школьную пору у пионеров были речёвки типа «Бороться и искать, найти и не сдаваться». Не знаю, стоит ли использовать нечто подобное во взрослой жизни. Когда я пишу романы или короткие рассказы, я часто применяю строки из известных произведений в качестве эпиграфа. Но это, наверное, другое.

Какие люди являются для вас примером и почему?

Среди известных людей не так много тех, с кем я знаком лично. Со многими из них мы просто не совпадаем по времени существования на Земле. Но я всегда восхищаюсь мужеством солдат, идущих в бой за свою Родину.

Какие методы борьбы со стрессом вы используете?

Клин вышибают клином. Не убегая от сложностей и проблем, принимая вызовы современности, мы перестаём их бояться, и удары судьбы становятся перед нами бессильны.

По вашему мнению, какой фильм нужно обязательно посмотреть, какую книгу стоит прочитать и какую музыку послушать?

«У края бездны» Максима Фадеева, «Коммивояжёр Бернс» Юрия Власова, «Тоска» Джакомо Пуччини.

Чему обязательно стоит научиться, какой навык приобрести, чтобы жизнь стала счастливее?

Рекомендую освоить навыки одного из видов спорта, входящих в программу олимпийских игр или получивших мировое признание.

Что для вас счастье?

Философский вопрос, то есть не имеющий простого ответа. Думаю, сейчас, когда профессия беллетриста становится для меня основной, то это получать отзывы читателей на мои книги. Я пишу их сам. Там только мои мысли и мое мнение. Протагонисты моих произведений живут и принимают решения согласно моей картине мира. Если она совпадает с картиной

мира читателя или он готов прислушаться к моему видению проблем, то да, я считаю, что не зря трачу свое время.

Если бы список 7 чудес света нужно было составить заново, что бы вы в него включили?

В первую очередь электрическую лампочку и двигатель внутреннего сгорания. При кажущейся привычности и более раннем появлении в нашем обиходе, чем айфоны и телефоны, именно эти изобретения кардинально изменили наше существование.

Какое напутствие вы бы дали читателям журнала?

Будьте счастливы! Находите радость в ежедневных победах. Путь вверх состоит из неисчислимого количества ступенек, и каждая из них, преодоленная вами, есть достижение. И обязательно цените тех, кто стоит рядом, вам помогает и вас поддерживает.

***Беседовали медиаволонтеры
инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»***

СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ – ВСЁ ДЕЛИТЬ ДРУГ С ДРУГОМ, И ГОРЕ И РАДОСТЬ

Семья Сорлинов удивительная: 10 лет назад они иммигрировали в Россию, так как сочли это место лучшим в пропаганде ценностей. Поначалу, как и всем в другой стране, им было сложно, но всё меняется. Глава семейства Фабрис Сорлин является вице-президентом Международной ассоциации русофилов, а также много раз ездил, рискуя жизнью, на присоединённые территории с гуманитарной помощью. Его жена Изабель Сорлин – мать-героиня. У них девять прекрасных деток, и в мае родится десятый. Все они были на встрече, и невозможно не отметить, какие они лучезарные красавчики и красавицы. Все обратили внимание на то, как ребята хорошо ладят друг с другом: весело общаются, малыши корчат забавные рожицы друг другу, а старшие помогают младшим налить чай. В комнате то и дело вперемешку с разговорами раздавался детский смех.



Какие французские привычки вы перевезли в Россию? С какими не можете расстаться?

Мы всегда ужинаем всей семьёй. В России каждый человек может это делать отдельно, в одиночку. Но для нас это очень важно сидеть за одним столом всем вместе, мы общаемся и делимся, что произошло у нас за день.

А какое русское блюдо вам полюбилось больше всего?

Плов! Пельмени! Борщ! Лапша! – с энтузиазмом отвечали Сорлины-младшие. Фабрис же назвал икру.

Изменились ли у вас причины для счастья после переезда из Франции?

Как во Франции, так и в России есть традиция навещать друзей и родственников. Эти встречи делают

людей счастливыми. Это наша совместная традиция. «Друзья и семья – это для меня счастье», – отмечает Фабрис Сорлин.

Как решиться на глобальные перемены в жизни?

Мы живём в государстве, которое нас защищает. Правительство, которое любит свой народ и охраняет его. А в Европе политическая власть плюет на народ. Россияне защищены: есть армия, есть защита. Вы себя чувствуете уверенно. Доверие – один из элементов счастья. Если нет уверенности в будущем, то как можно быть счастливым? Французы боятся будущего: кризис, проблемы миграции, интеллектуальный и духовный спад. Мы, французы, живущие в России, чувствуем уверенность. Российское государство защищает детей не только физически, но и духовно. Про русских во Франции говорят: «Русские никогда не достигают своей цели, потому что они её перегоняют», поэтому мы и уверены в вас! (смеются).



Как вы поддерживаете позитивный настрой в семье?

Мы католики и живём с верой. И утром идём на службу и после возвращения посвящаем день семье. Мы играем у камина в разные игры, общаемся. Не регулярно, но стараемся как можно чаще устраивать такие дни, потому что обретаем источник силы семьи. И вопрос правильный, ведь мы волнуемся за свою семью. Главное для нас – это любовь и вера в бога. Если уж бог дал нам 9 детей, то он знает, почему они нам нужны и что мы справимся. И есть в Писании слова о том, что Бог даёт пищу даже птицам, у которых не может быть осознания, что Бог есть. А теперь представьте, что Господь готовит для нас – тех, кто понимает и верит. «Мы жарим шашлыки на заднем дворе дома. Это очень классно. А ещё на днях рождения говорим тосты друг другу», – так ответили детишки.

После переезда что вызвало удивление?

Мы переехали зимой и нас поразил снег. А ещё в России люди более дружелюбные, когда знакомишься с ними ближе. Поначалу вы кажетесь суровыми, не улыбкаемыми, но потом общаетесь, даже если у нас не совпадают взгляды. «Французская душа имеет ограничения, а русская – нет».

Чего не хватает в России?

Семьи: бабушки, дедушки, двоюродных братьев и сестёр. У нашей бабушки 52 внука! У всех много детей! А ещё не хватает солнца. Дети мечтают съездить в путешествие по Краснодарскому краю, а ещё посетить Крым.

Что для вас патриотизм? Какими качествами должен обладать патриот?

Патриот не только тот, кто защищает свою родину, но и тот, кто любит традиции своей страны, культуру, историю, сумел воздать память предкам, сделать многое для страны. Патриот тот, кто уважает и поддерживает семью, потому что семья – базовая ячейка общества. И без семьи общество не может существовать. Родина – семья семей. «Счастливая страна – это та, которая защищает семью».

Поделитесь рецептом счастья?

Секрет счастья – всё делить друг с другом, и горе и радость.

Александра Семяшкина,
институт «Первая академия медиа»
РЭУ им. Г.В. Плеханова





МУЗЫКА “НЕ ПРОЩАЕТ ЛОЖЬ

ДАВИД АРДУХАНЯН

Сегодня у нас в гостях человек, в руках которого обычная скрипка может чарующе петь. Давид Ардуханян – известный российский скрипач, солист, лауреат международных конкурсов, педагог и ассистент скрипичной кафедры Московской государственной консерватории им. П.И. Чайковского под управлением профессора С.И. Кравченко.

Давид уже много лет ведёт активную концертную деятельность, выступает в ведущих концертных залах России и мира, на его счету множество престижных наград и премий, а серия мастер-классов в Японии стала образцом мягкой дипломатии и эталоном построения межнационального творческого диалога.

Давид, расскажите, как именно в вашей жизни появилась музыка?

Мне кажется, что в моей жизни музыка появилась гораздо раньше, чем первое слово «мама». По легенде, однажды, когда я ещё не мог говорить, дома работал телевизор, и я услышал какую-то навязчивую мелодию. И вот, будучи совсем маленьким ребёнком, который ещё и говорить даже не мог, я вдруг начал пытаться её напеть. Не думаю, что у меня это получилось, но это услышали мои родители, которые, переглянувшись, поняли, что будущее своё я уже определил и в общем-то приговор был подписан.

Я родился в семье музыкантов. Мой папа – известный детский педагог, а мама – дирижёр хора и театральный режиссёр, поэтому выбора большого у меня не было. Хотя я, конечно, мечтал о карьере футболиста или теннисиста, но держать смычок я научился раньше, чем теннисную ракетку. Правда, в моей жизни футбол и теннис остались и сейчас: несколько раз в неделю стараюсь играть и поддерживать себя в форме. Для артиста физическое здоровье очень важно.

Вы выходили на сцену сотни раз. Что испытываете каждый раз при этом? Волнения уже давно нет?

Несмотря на то, что концертов было очень много, тем не менее каждый следующий всегда самый волнительный. Артист заканчивает своё существование тогда, когда у него пропадает волнение. Неважно, сколько раз это было сыграно, сколько раз было прожито, но трепет перед выходом на сцену должен быть всегда. Именно он придаёт выступлению тот нерв, который так нравится публике и который позволяет быть художником на сцене. Порой, на сцене рождаются идеи, которые невозможно было предсказать на репетициях. И в этом есть безусловная роль волнения. Время ощущается совсем иначе.

Чувствуете ли вы разницу зрительной отдачи в зависимости от площадки и города? Где было комфортнее работать?

Самая замечательная публика – в России. И это не лукавство. Только в России меня после концерта больше часа может ждать бабушка, чтобы подарить пряники, которые она специально приготовила. В Азии, в Европе публика другая. Отзывчивая, но другая. В России, безусловно, самая требовательная и душевная.

Что нужно для того, чтобы стать востребованным музыкантом?

Это очень сложный вопрос. В России немало действительно великолепных музыкантов, пианистов, скрипачей, но мало кому удастся построить сольную карьеру. Тут важен не только талант. Очень большую роль играет трудолюбие и терпение. Умение ждать. И вот этого умения очень многим не хватает. Для меня всегда важно быть востребованным. Для артиста это жизненно важно. И я очень рад, что у меня получается. Хотя ждать я очень не люблю. Но в моей жизни всё происходило постепенно: сначала победы в конкурсах, потом педагогическая деятельность в консерватории, мастер-классы. А сейчас ещё мне посчастливилось стать приглашённым артистом Театра им. О. Табакова и даже сняться в кино! Мне бы очень хотелось преподавать не только в России, но



и за рубежом. Играть чаще. Чувствую в себе силы в будущем это реализовать. Я очень рад, что в моей жизни появился театр. Надеюсь, что и в этом направлении у меня получится развиваться.

Считается, что классическая музыка оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Как вы считаете, музыка может помочь отвлечься от неприятностей?

Я абсолютно уверен, что музыка позволяет человеку забыть о трудностях, которые существуют в жизни человека хотя бы в моменте соприкосновения с ней. Мне музыка очень часто помогала в непростые жизненные ситуации. В какой-то степени я даже находил ответы. Музыка может помочь, но решать проблему должен человек сам.

Вы – обладатель многих наград. Что они значат для вас?

Знаете, со мной всегда жил страх, который, к слову, и служил главной мотивацией, однажды проснуться и понять, что я не там, где мог бы быть. Конкурсы важны и в карьере, и в собственном мироощущении. Но зачастую они не имеют ничего общего с музыкой, с искусством, а являются спортивным Мастерсом, говоря теннисной терминологией. Быстрее, выше, сильнее. Я конечно всегда любил соревноваться, будучи спортивным человеком, но всегда понимал, что это история совсем про другое. Я ценю свои победы и рад, что они были в жизни. Не буду лукавить, сейчас мне очень не хватает конкурсного волнения. Но настало время уже другим вызовам.

Что помогает вам в трудных ситуациях оставаться самим собой?

Я очень уважаю испытания. Именно они позволяют расти, становиться лучше как личность и музыкант. Антон Павлович Чехов очень точно однажды сказал: «Страдания – это путь к совершенству.» Для артиста очень важно знать полную палитру переживаний, чтобы игра на сцене не была слишком пресной и благополучной. Ведь невозможно играть о любви, если человек никогда не любил. Музыка не прощает ложь, а она всегда очень слышна. Поэтому я ни о чем не жалею и рад, что мне приходилось преодолевать порой очень непростые барьеры.

Что такое счастье в вашем понимании?

Я очень долго иду к пониманию слова «счастье». Мне очень сложно быть счастливым. Никогда не понимал, как можно жить обычной среднестатистической жизнью и при этом оставаться таким гармоничным и счастливым внутри. Об этом очень хорошо говорил солист группы «Nirvana» Курт Кобейн: «Человек приходит после работы, смотрит телевизор и он гораздо счастливее, чем я». Сейчас мне кажется, что счастье – во внутреннем покое, когда тебе спокойно, когда ты не раздраем противоречиями, ненужным поиском, тревогой. Внутренний покой – вот что для меня значит это слово.

**Беседовала
Елена Анисимова**

“ ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ – К ЗВЁЗДАМ!

Этот девиз помогает героине одного из наших номеров справиться с самыми, казалось бы, непреодолимыми трудностями. Президент Носферной академии науки и образования, доктор психологических наук, кандидат исторических наук, лауреат премии РАЕН, автор научных трудов Наталья Владимировна Маслова поделилась своей историей становления в жизни и профессии.



Наталья Владимировна, что для вас «победа»? Что вы вкладываете в это слово как человек, психолог и филолог?

В каждый период жизни у человека есть определенная задача, которую ему необходимо решить. Победа – это достижение цели, решение какой-то задачи, которая была поставлена. И человек воспринимает это как свой рост.

Говорят, что самая сложная победа – это победа над самим собой. Согласны с этим? Какая для вас самая ценная победа на сегодняшний день?

Для меня, без всяких сомнений, самая сложная задача была вырастить детей. У меня два сына. Мне они мне нелегко дались: один физически, а другой, усыновленный, психологически в период его адаптации в семье. Эти факты своей биографии я называю «две моих диссертации». Одна психологическая, а вторая – решение задач физического плана. Я счастлива, что сумела справиться, хотя было очень сложно. Когда мы приняли ребёнка в семью, ему было уже 10 лет. И эта наша совместная победа. У меня была задача, чтобы сыновья были братьями, друзьями. И моя цель, как я вижу спустя годы, достигнута. Они есть друг у друга, поддерживают друг друга. Был период, конечно, когда они предъявляли мне претензии, но сейчас всё позади, они взрослые и самостоятельные люди. Я уверена, что так будет всегда.

Спасибо, что поделились своим опытом. Как в этой ситуации вам помог преподавательский, наставнический опыт, знания психологии?

Конечно, этот опыт мне помог. Я очень дорожу своим преподавательским опытом. И у меня было счастливое детство с любящими родителями, бабушками-дедушками, они меня наполнили любовью. Я у них училась педагогическим приёмам, росла в педагогической среде. И это, безусловно, повлияло и на моих сыновей. Это помогает и моим детям. Младший – замечательный тренер, у старшего большая семья, он занимается бизнесом, ведёт тренинги, я считаю, что он потрясающий психолог, изумительно воспитывает детей, не будучи педагогом по образованию. Семья оказывает огромное влияние на формирование личности человека. И это тоже победа для меня. Я рада, что мои сыновья впитали в себя всё то хорошее, что дали мне мои родители, бабушка.

Вы большую часть своего профессионального пути посвятили ноосферному образованию, и это был непростой путь, тернистый. Почему вы выбрали этот путь, несмотря на сложности?

Думаю, надо напомнить читателям, что ноосферное образование – это педагогическая система, впервые построенная с пониманием роли естественного закона природы. Для её создания мне, действительно, пришлось пройти долгий и непростой путь. Я никогда и ничего не могла делать по приказу, принуждению,

указке. Мне всегда хотелось, как моя бабушка, у которой я бывала каждое лето в Белоруссии, воспитывать детей с любовью. Другой пример мне был неинтересен. И хотя я не поступила в педагогический, мне не хватило одного балла, я знала, что буду работать в школе.

Я поступила в МГУ на истфак, где был конкурс 25 человек на место. И всё, что я получала на занятиях в университете, я оценивала с точки зрения использования в преподавании, в обучении детей. У меня было блестящее распределение – в библиотеку имени Ленина, в сокровищницу архивных рукописей и документов, но я отказалась и уехала в подмосковную школу в деревню. Для моих родителей это было ударом, им было обидно до слёз, что я бросила Москву. Но я как-то интуитивно приняла это решение, которое сделало меня счастливой. Мне невероятно повезло с родителями детей, с детьми. Я начинала как педагог продлёнки и классный руководитель четвероклашек. У меня была полная свобода, я могла экспериментировать. Потом дали немного часов истории, английского языка. Я с каждым ребёнком работала индивидуально. Ребята работали в мини-группах на уроках. Ребята старались, объясняли друг другу подготовленную тему, у них была невероятная мотивация. Даже слабые ученики стремились быть лучше. Они получали радость от осознания своей ценности, своего успеха.

Именно этот опыт, результаты детей дали мне невероятную мотивацию и энергию для создания методики ноосферного образования. Я возила детей в Москву, в музей изобразительных искусств, исторический музей. Перед каждой поездкой мы с детьми готовились, они изучали материал об экспонате и делали это с радостью, им нравилось делиться полученными знаниями с другими ребятами. Дети стремились к высшему творческому проявлению, быть в состоянии эмпатии, помогали друг другу, у них возникло представление о своем высоком потенциале, своих возможностях.

Вы разбудили жажду познаний в этих детях.

Эта жажда есть в каждом человеке. Мы работали вместе с родителями, между нами сложилась дружба. Это был мой путь, моя победа (улыбается). Мои ученики давно выросли, стали бабушками и дедушками, мы до сих пор общаемся и встречаемся, с теплотой вспоминаем то счастливое время. Вот так надо работать педагогам, чтобы затронуть сердца. А главная моя победа в педагогике, оказывается, случилась благодаря этим ребятам. После 8 класса они собрались и сказали мне, чтобы я ехала в Москву, чтобы научить других работать с детьми. Ребята тогда аргументировали своё искреннее желание тем, что они получили так много, что хотят, чтобы и другие имели эту возможность. И на память подарили фотографию класса на пороге школы с подписью «Где бы Вы ни были, мы будем рядом». Получается, что эти ребята не только мотивировали меня на создание

методики обучения, но и направили на дальнейшую реализацию в жизни. Вот так всё сложилось. Через многие годы в итоге я создала учебники по разработанной методике и выполнила наказ своих учеников.

Как сложилась ваша дальнейшая судьба в образовании уже в Москве?

Работала в Историческом музее, экскурсоводом водила группы на английском языке, это было во время Олимпиады-80, преподавала в вузе. Во время работы в отделе рукописей и редких книг в МГУ написала свою первую научную книгу.

А когда вы издали авторскую методику ноосферного образования?

В 1999 году вышла монография «Ноосферное образование», на сегодняшний день она была издана 6 раз.

Как вы считаете, в нашей стране в нынешних условиях возможно внедрение ноосферного образования, начиная с детского сада и заканчивая вузом?

Пока нет, потому что надо подготовить учителей. Только когда учителя будут готовы обучать по методике ноосферного образования, процесс пойдёт. И у меня есть опасения, что даже если будет принято решение о внедрении в образование, методика может претерпеть такие изменения, что это не будет соответствовать тому, что на самом деле заложено в основу ноосферного образования. Вот зайдите в Интернет, увидите информацию о ноосферных школах, в которых на деле ничего нет от ноосферной методики обучения, а название лишь дань моде. Да, в 2023 году был принят указ о природосообразных технологиях обучения, но пока на местах, в школах нет понимания ценности ноосферного подхода в обучении и воспитании детей. Только убежденность директора школы и учителей даст результаты. Много препятствий и со стороны чиновников в регионах, к сожалению. Почему-то не верят в чистоту помыслов энтузиастов от ноосферного образования, а их деятельность подвергают сомнению. И это особенно горько, потому что люди, продвигающие биоадекватную методику преподавания, искренне, по-настоящему заботятся о будущем страны.

Как вы думаете, чего не хватает сейчас, чтобы всё же удалось внедрить методику природосообразного обучения?

Указ о природосообразных технологиях уже есть, термин «ноосфера» в образовании используется, нужны реальные шаги, которые на практике изменят саму систему образования и методику обучения. И чтобы эта победа состоялась, нужны кадры – специалисты, которые будут обучать в соответствии с этими технологиями, нужны книги о ноосферном образовании, дать возможностям учителям нормально работать. И, конечно, нужно желание родителей, от которых также зависят условия обучения. К сожалению, в

своей массе очень пассивные родители в большинстве школ, не проявляют инициативу и не поддерживают тех, кто пытается решить проблемы, связанные с учебным процессом. И поэтому пока на сегодняшний день я вижу одно решение – это внедрение методики ноосферного образования локально, в небольших частных школах. Этот опыт, я надеюсь, позволит в будущем более масштабно внедрять методику.

Наталья Владимировна, благодарим за вашу историю, опыт. Ваши пожелания нашим читателям, в чём черпать силы и вдохновение, чтобы не сломаться, не разочароваться?

Мне всегда давала силы любовь к тому, чем я занимаюсь, любовь к детям. Школа – это этап в жизни человека, который проходит каждый, поэтому очень важно уделять большое внимание именно системе образования. Это не только про знания, но и про нравственное воспитание. Родители должны быть внимательны к детям, учиться у них справедливости. Именно в детстве закладываются те принципы, по которым человек будет жить. От родителей зависит не только генетика, но и мировоззрение ребёнка, формирование личности и в конечном счёте идеология, которую человек несёт в мир. Нравственная составляющая, нравственные идеалы должны быть у каждого человека и в каждой профессии. И пока основы нравственности не сформированы у ребёнка, нельзя его обучать дистанционно. До 12 лет детям нужен учитель, общение со сверстниками, нужна социализация.

А есть ли у вас высказывание, которое для вас как жизненный девиз?

Да, конечно! Вот у меня на кольце этот девиз «Per aspera ad astra», что значит «Через тернии – к звёздам!» Желаю всем читателям «Агрегатора счастья» стремиться к звёздам, достойно справляясь с препятствиями на своём пути.

Редакция благодарит за подготовку интервью Елену Федорчук и Наталью Хряпину.



Когда вы начали рисовать?

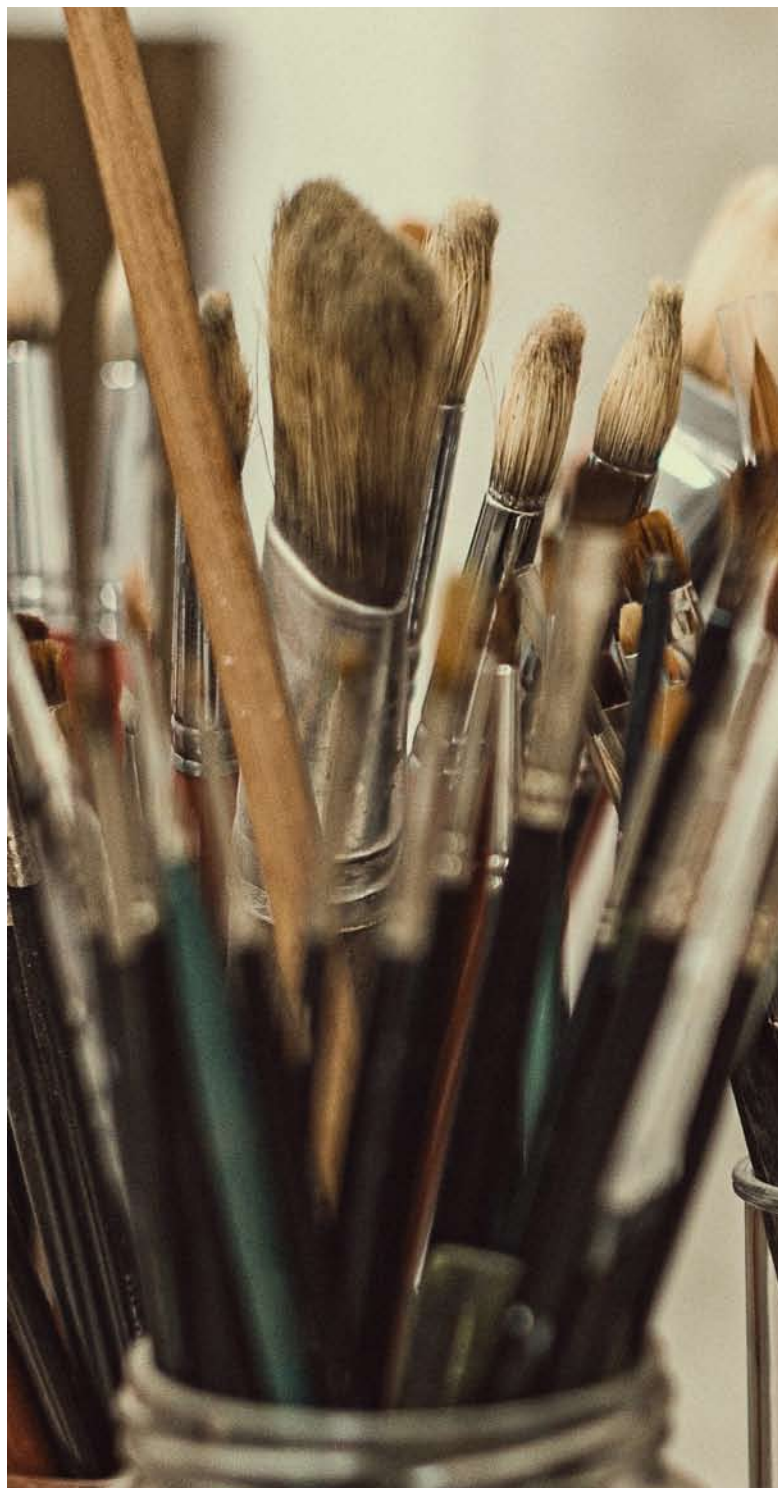
По специальности я – врач-лаборант. В 59 лет я взяла в руки кисть и за 12 лет прошла путь от художника-любителя до художника-профессионала.

Что вдохновило вас сменить профессию?

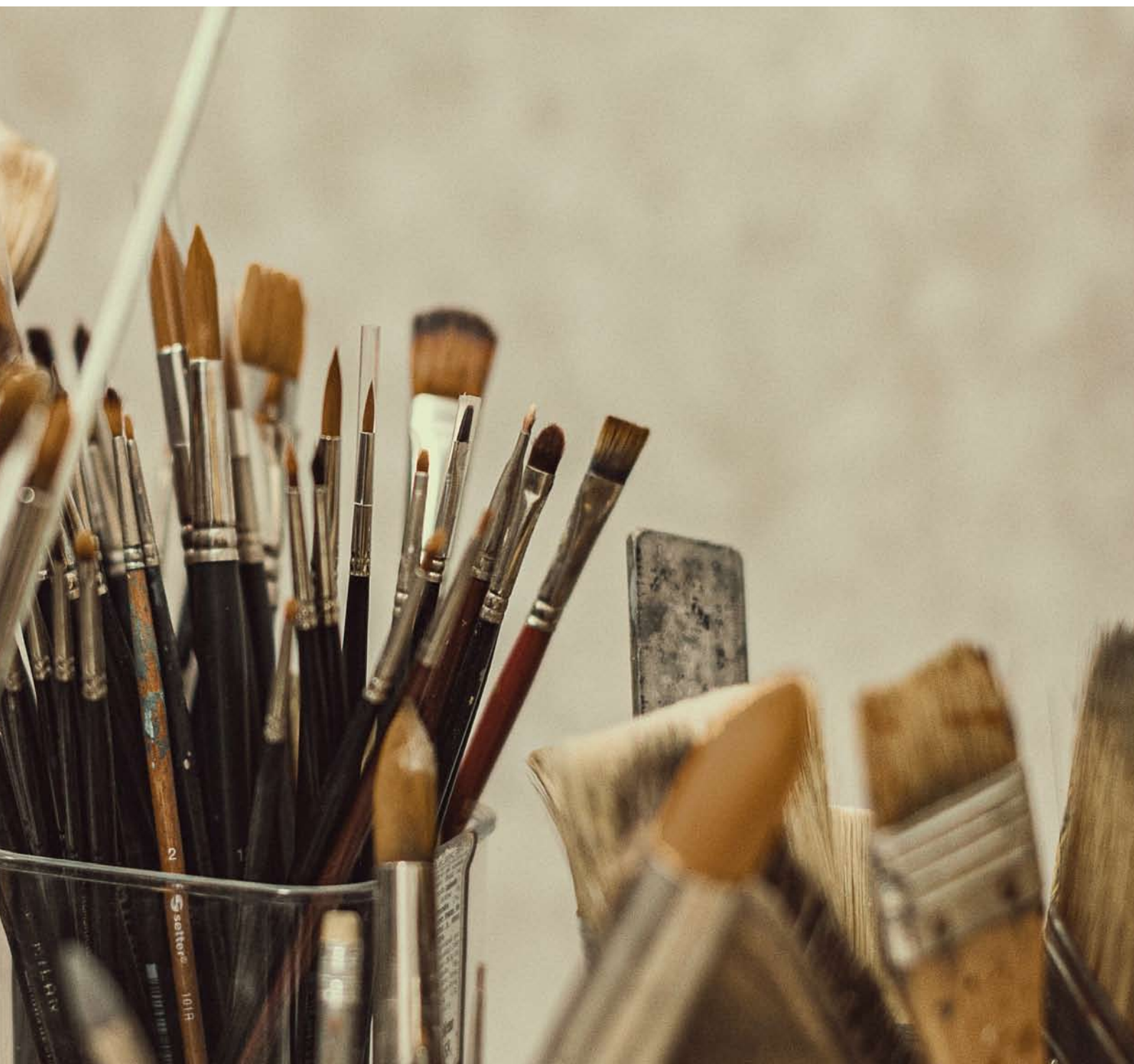
Профессию свою я не поменяла. Просто я заболела и получила инвалидность второй группы по зрению. В связи с этим стало невозможно работать по специальности. Прошло какое-то время, было отчаяние и разные ситуации. А в детстве я мечтала стать художником. В шесть лет я увидела работу Рафаэля Санти «Сикстинская Мадонна» и с тех пор была под сильным впечатлением, носила эту картинку с собой и мечтала рисовать. И вот в 59 лет, вырастив двоих детей и троих внуков, подумала: «А почему бы и нет?» Инстинктивно взяла кисть в руки и стала рисовать всё подряд. Сначала близкие посмеивались надо мной. Говорили, что мама ерундой занимается. А потом прошло время, пригляделись и сказали: «О, мама, тебе бы надо подучиться».

В 2015 году меня пригласили на выставку в портретной тематике. А я так люблю рисовать портреты, это мое любимое занятие. И я робко согласилась. Никаких призов я не получила, но меня пригласили на следующую выставку, которая называлась «Рождественские встречи». Моя работа произвела большое впечатление, она висела в самом центре зала и за-

Ступив на творческий путь, человек делает себя счастливее и здоровьем становится крепче. Это в очередной раз подтверждает героиня нашего интервью художница Алла Прохожева.



“ Я ЖИВУ
С ЦВЕТАМИ
ВНУТРИ!



метно украшала его. Картину несколько раз снимало телевидение, у меня даже есть видеоролик. Это был мой первый такой успех! Занималась я самостоятельно, ходила в библиотеки. Сначала мне попалась книга Додсона по американской школе живописи, благодаря которой я начала понимать, что такое перспектива и так далее. А потом мне попалась книга советского преподавателя по фамилии Барщ, и я продолжила обучение по его системе. Я составила себе программу на 4 года, по мере усложнения я раз в год делала себе дипломную работу. И вот по истечении четырёх лет мне удалось побороть своё смущение и выставиться.

Также я хожу на разные творческие встречи. Однажды ко мне подходит женщина и говорит: «Алла Николаевна, я – поэтесса, тоже не так давно начала этот творческий путь, но мне очень дорого изготовить иллюстрации для своей книги и не могли бы вы помочь?» Я с удовольствием согласилась. Я ещё не знала, что и как, а поэтесса замечательная, автор детских стихотворений Татьяна Веденеева. И я ей проиллюстрировала всю книгу. Книга оказалась очень востребована, она была награждена различными дипломами и была признана одной из лучших книг года.





И тогда я поняла, что надо учиться дальше, теперь уже в учебном заведении. А мой жизненный принцип – если учиться, то у лучших. Так как меня заинтересовала иллюстрация, то в академии имени Строганова я нашла факультет, где можно было учиться по этому направлению. Я поступила туда на очное отделение «Иллюстрации» кафедры «Графика», обучалась бок о бок с молодёжью, обучалась платно. Но вот так мне захотелось! Я не всё вижу, как нормальные люди. Но я вижу цвет! Когда я потеряла зрение, у меня обострился слух, и это помогает мне жить нормально. Не успела я закончить учебу и получить диплом, появляется Центр московского долголетия. И к 2023 году я уже вела занятия в 10 центрах.

Что дали вашим ученикам эти занятия?

Люди приходят, а у них в глазах огонёк горит! Их лица светятся, тремор прекращается. У меня уже есть ученики, которые наравне со мной выставляются. Я им всегда говорю, что разрешаю любые вольности, потому что у каждого своё видение цвета, формы. Можно придерживаться основных правил, но и не менее важно проявлять свои уникальные активности.

Как вы думаете, именно в этом и есть ваше счастье и счастье ваших учеников?

Конечно, да! Я не сомневаюсь, что они с огромным удовольствием приходят на наши занятия. И я сама очень много участвую в выставках, обо мне снимали сюжеты на телевидении и писали в прессе. Я член Творческого союза художников России, у меня много наград, в том числе и международных. Это такое счастье!

Можно сказать, что это прибавило вам здоровья?

Я живу с цветами внутри! Я всем говорю: «Заниматься творчеством – это большой плюс для здоровья, вы будете идти по миру и смотреть по-другому». Я еду в метро, к примеру, и не в телефоне сижу, а людей разглядываю, интуитивно подмечаю, как тень легла. Я не гений кисти, но всё время пишу. И всем своим ученикам советую каждый день работать, хотя бы часа два.

Что вы можете пожелать тем, кто только думает вступить на этот творческий путь?

Я научу любого! Вот почему я обучаю именно начинающих художников! Мне это очень интересно. Я не даю им сложных заданий, я даю им то, что они могут осилить. И таким образом от занятия к занятию мне виден прогресс. Если много сразу давать, человек не воспримет.

**Беседовали медиаволонтеры
инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»**



ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ О КРИЗИСАХ

Кризис – это событие в жизни человека, которое может происходить как осознанно, так и неосознанно. Предпосылками для кризиса могут служить различные виды расставания или отделения от близких (развод, смерть, разъезд), тяжёлые или длительные заболевания, а также сложное восстановление после травм, возрастные изменения организма, смена жизненных условий или обязанностей (заклучение брака, выход на пенсию, изменение либо потеря социального статуса), а также иные обстоятельства, которые могут возникнуть внезапно или, напротив, подкрасться незаметно, но в итоге оказать серьёзное влияние на жизнь человека.

Симптомы кризиса условно делят на несколько групп.

1. *Соматические: головные боли, расстройства пищевого поведения, нарушения сна, сексуальные дисфункции и т. д.*
2. *Психические: тревога, депрессия, «душевная боль», затяжные состояния дереализации и деперсонализации и т. п.*
3. *Поведенческие: резкое снижение продуктивности, агрессивные или аутоагрессивные реакции, нарушения в общении и другое.*

Нужно отметить, что большинство подобных проявлений можно наблюдать и в других ситуациях (например, при сильном стрессе или затяжном конфликте), поэтому сами по себе эти симптомы не всегда специфичны для кризиса.

А как же тогда понять, что речь идёт именно о кризисе, а не просто о фрустрации?

Для кризиса характерны мысли и переживания следующего рода:

- *«Так больше жить невозможно»,*
- *«Существование бессмысленно» или «Такое существование бессмысленно»,*
- *«Я теряю (потерял/а) себя»*

И другие глобальные, «экзистенциальные» переживания, затрагивающие вопрос смысла жизни. Сцена, которая может олицетворять кризис. Я видела её в каком-то фильме:

Успешный бизнесмен, добившийся высокого положения и статуса, утром как обычно выходит из дверей своего роскошного особняка. Во дворе – идеальный сад, подстриженный газон, деревья, подстриженные в виде львов. У входа его ждёт шикарный автомобиль с водителем, который открывает дверь. Следом выбегает его беременная жена ослепительной красоты, а за ней – маленькая дочь, похожая на ангела, чтобы пожелать папе хорошего дня. Он оглядывается, смотрит на всё это великолепие, которого сам добился. И вдруг понимает, что ему хочется, чтобы это всё исчезло. Он ненавидит этот дом, сад, «идеальную» жену и «ангельскую» дочку. Всё это – не то, чего он действительно хочет.

Примерно так, возможно, несколько гипертрофированно, может проявляться кризис, когда человек осознаёт, что то, чего он достиг, это не то, ему не нравится, не хочется, надоело и вообще ему не хватает чего-то такого, чего всё это дать не может.

Давайте вместе поговорим о кризисах, которые вам доводилось переживать. Как вы поняли, что находитесь именно в кризисе? В тот момент, когда ты думаешь, что всё знаешь о кризисах и точно можешь отличить кризис от стресса, фрустрации или конфликта, прихожу я и рассказываю, что...

Кризис изучают уже много лет и самый первый подход к нему осуществили врачи из клинического подхода, считающие, что кризис – это заболевание, которое требует лечения, прежде всего психотерапевтического. А моментом выздоровления считается исчезновение симптомов, восстановление работоспособности и нормального функционирования.

Все понятно же, да? Но нет. На смену клиническому подходу пришла другая схема – гомеостатическая адаптационная. Звучит страшно сложно, но на самом деле её можно просто объяснить. В этом подходе считается, что кризис – это столкновение человека с проблемой, от которой он и уйти не может и решить не в состоянии. И здесь уже требуется не лечение, а борьба. Борьба с кризисом, которая служит развитием для человека, которое сделает его способным решать, а также послужит изменением внутренней системы адаптации человека к окружающему миру.

Кажется, всё равно получилось сложно. Но на этот случай у нас есть ещё и третий подход, который рассматривает причину кризиса как невозможность личности соответствовать социальным и собственным ожиданиям на определенной стадии развития. Кризис – это ломка личности, которая уже не эффективна. И во время этой ломки человек испытывает болезненные чувства утраты тождественности себя. В момент и после кризиса формируется новая личность, новая целостность. И выходом из кризиса будет наступление новой фазы развития.

Я присоединюсь к моим уважаемым старшим коллегам и проявлю свою симпатию к третьему подходу, потому как в нём человек понимается не как организм, у которого что-то сломалось, мы починим и поедем дальше, а как цельная личность. Кризис носит глобальный характер, то есть человек, захваченный кризисом, захвачен им полностью, он подвергнут кардинальным изменениям, которые будут иметь значение во всей его жизненной перспективе.

Выше я писала про разные причины/предпосылки кризиса, и условно мы можем поделить их на 2 вида:

1. Кризисы развития, которые возникают закономерно, ожидаемо, но неосознаваемо человеком.
2. Ситуационные, травматические кризисы, которые возникают случайно, под действием внешних причин

Может сложиться впечатление, что эти кризисы разделены и могут возникать независимо друг от друга. Но и тут, при кажущейся очевидности, нас поджидает ловушка, потому как иногда, а может быть, даже чаще, чем хотелось бы, сам человек способствует возникновению такого события, которое впоследствии может трактоваться (на бытовом уровне или по неопытности специалиста) как совершенно неожиданное.

Что же всегда сопровождает кризис?

Некоторые полагают, что когда проходит ситуационный кризис, ожидается восстановление предшествующего состояния человека, а вот выход из кризиса развития – это переход на новый этап развития личности.

На мой взгляд, это не совсем так, так как любой кризис – это невозможность для человека реализовываться, быть, взаимодействовать в жизни в прежнем виде. И поэтому после любого кризиса мы встретим нового человека, можно грубо сказать, человека новой сборки, потому как теперь то старое состояние уже не соответствует ни запросу, ни ситуации жизни. И получается так: чтобы вернуть себе себя, надо измениться. Как вам такой подход? В следующем номере разберём методы выхода из кризиса.

Евгения Шамонина









КАК ЖЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ ВНУТРЕННЕМУ МАЛЫШУ?

Нужно подружиться с Ребёнком. Это позволит обрести гармонию, эмоциональный баланс. Так удастся избавиться от многих проблем, которые были приобретены в детстве. Принятие субличности помогает понять свои истинные потребности, желания, которые долгое время подавлялись. Это позволит лучше узнать себя, отказаться от навязанных целей, реализовать свой потенциал.

Для того чтобы начать получать удовольствие от жизни, нужно проработать детские травмы, «залечить» Ребёнка. Конечно, если травмы очень серьёзные, это лучше делать с помощью психолога. Но не стоит забывать о самопомощи.

Рассмотрим практику «У меня есть я». Вспомните себя ребёнком, радости лета, любимую игру, время на природе. Напишите письмо себе маленькому, расскажите о своей жизни в будущем. Связь с субличностью можно оценить по целостности письма, его настроению. Если человек отрицает наличие внутреннего ребёнка, то это замороженность, защита детской составляющей, которая, скорее всего, уязвима.

Для укрепления связи проведите медитацию: сядьте удобно, скажите себе: «У меня есть я». Представьте этого ребёнка, возьмите его за руку и скажите: «Мы есть друг у друга, мы вместе справимся». Наша психика работает образами, поэтому данное упражнение позволит посмотреть на себя любящими глазами, дать себе заботу и любовь, которых не хватало в жизни.

Регулярное выполнение этой практики поможет вам установить более глубокую связь с внутренним ребёнком, научиться лучше понимать свои истинные потребности и желания, а также себя и свои эмоции.

Екатерина Антипьева

ОТНОШЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ: ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

В современных отношениях часто возникают ситуации, когда один из партнёров чувствует себя забытым, ненужным или даже изолированным. Это может привести к глубоким эмоциональным переживаниям и конфликтам. В данной статье мы рассмотрим, как важно поддерживать эмоциональную связь в отношениях и что происходит, когда эта связь теряется.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДИСТАНЦИЯ

Когда мы говорим о коммуникации в отношениях, важно понимать, что она не ограничивается только словами. Эмоции, поддержка и внимание играют ключевую роль в создании крепкой связи между партнёрами. Однако если один из них начинает чувствовать, что его желания и потребности игнорируются, это может привести к серьёзным последствиям.

Например, когда женщина просит своего партнёра провести время вместе, посетить выставку или просто погулять, а в ответ получает отказ или игнорирование, это создает чувство одиночества и непонимания. Она начинает сомневаться в своих чувствах и в том, насколько важна для своего партнёра. Это может вызвать не только обиду, но и глубокую внутреннюю боль.

ПОТЕРЯ СЕБЯ В ОТНОШЕНИЯХ

Когда человек чувствует, что его эмоциональные потребности не удовлетворяются, он может начать терять свою индивидуальность. В приведённом примере женщина говорит о том, что перестала быть «женщиной» и «человеком» в отношениях. Это говорит о том, что она утратила свою идентичность и перестала чувствовать себя нужной. Она начинает загоняться, испытывая постоянное давление от ожиданий и требований, которые не соответствуют её внутреннему состоянию.

Чувство изоляции может быть особенно острым, если у человека нет возможности обратиться за поддержкой к другим. Например, отсутствие собственного жилья или стабильного места, куда можно было бы уйти, усугубляет ситуацию. Это создаёт ощущение безвыходности и подавленности.

ПОДДЕРЖКА И ПОНИМАНИЕ

Важным аспектом отношений является поддержка. Партнёры должны уметь не только слушать друг друга, но и проявлять заботу и внимание. Простые комплименты, слова поддержки и понимания могут значительно изменить атмосферу в отношениях. Когда один из партнёров не получает этого, он начинает чувствовать себя ненужным и невидимым.



К сожалению, в некоторых случаях, даже если партнёры любят друг друга, они могут не понимать, как выражать свои чувства. Это может привести к недопониманию и конфликтам. Например, разговоры о серьёзных темах, таких как планирование семьи или здоровье, могут быть восприняты как угроза, если они не поддерживаются эмоциональной близостью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Отношения требуют постоянной работы и внимания. Эмоциональная связь – это нечто большее, чем просто физическое присутствие. Это доверие, поддержка и понимание. Если один из партнёров начинает чувствовать себя изолированным, это может привести к серьёзным последствиям для обоих.

Важно помнить, что каждый из нас заслуживает быть услышанным и понятым. Если вы сталкиваетесь с подобными проблемами в своих отношениях, стоит обсудить их открыто и честно. Это может стать первым шагом к восстановлению связи и понимания между вами.

Екатерина Кугуракова



В нашей стране отмечается много праздников. Не только популярные (Новый год, Рождество, 23 февраля, 8 марта), но и международные, не всем известные. У каждого – свой праздник и своя любовь к нему. Кто как отмечает: шумно, ярко или тихо, скромно. А для кого-то праздник – это момент, когда собираются близкие или друзья, чтобы вместе провести время за праздничным столом или у костра. Это возможность подольше побыть вместе, поговорить по душам, потанцевать, потому что работа и другие дела отнимают много времени, не всегда получается быть рядом с близкими или друзьями. Необязательно дома, где-нибудь ещё, даже в домике в лесу, в отеле, на берегу моря и так далее.

СЧАСТЬЕ БЫТЬ РЯДОМ С СЕМЬЁЙ

Мой самый любимый праздник – это Новый год. Люблю его за возможность собраться с семьёй и провести новогодние каникулы вместе. А ещё освободиться от работы и дел и спокойно отвечать на поздравительные сообщения друзей, коллег и знакомых, общаться обо всём. У меня это получается только на Новый год. И у тех, с кем переписываюсь в праздники, тоже. Ощущение, что вся страна отдыхает на новогодних каникулах.

Каждый год я приезжаю в деревню к родителям. У них возле дома есть каминная. Это большая стеклянная веранда, в которой стоит настоящий камин. Перед Новым годом мы с мамой украсили просторную каминную гирляндами и венками из ёлочных веток, бусин и маленьких шариков. Поставили стол у камина, приготовили салаты, закуски и шашлык. Папа зажжёт огонь в камине, и мы сели за стол.

У нас традиция провожать старый год: по очереди рассказать про итоги своего года. Здесь каждый из нас рассказал, какой год получился, какие события произошли в этом году. Мне всегда интересно послушать итоги года у родителей и брата, хотя и знаю в общих чертах, как прошёл их год. Они делились впечатлениями от прошедшего года, тем, какие цели им удалось реализовать. Помимо этого мы обсуждали те события, которое произошли сами собой, не по нашему плану. Например, родители переехали жить в Москву, папа устроился на новую работу, мы съездили на Алтай. Наш разговор длился до 23 часов.

Пока ждали наступления Нового года, слушали советские песни, наслаждались теплом, исходящим от огня в камине. Чувствовалось общее семейное счастье: мы все вместе, рядом, ощущаем тепло и ароматы праздника, видим друг друга, улыбаемся. Такой момент я люблю, потому что можно расслабиться, отложив мысли о работе и делах в сторону. Душевно побеседовать с родителями и чувствовать их присутствие получается только на Новый год.

Пробило двенадцать часов. Мы закричали «Ура!» и поздравили друг друга с Новым годом, потом пели гимн России. Настало время подарков. Папа, любитель загадок, дал нам загадки, и мы пытались отгадать. Задача была угадать, что за подарок ждёт каждого из нас. Я не сразу угадывала, до этого предлагала разные варианты, и родители с братом смеялись. И они сами тоже не сразу угадали. Через загадки нашли подарки от папы. Потом я и мама, в свою очередь, дарили.

Кстати, у меня есть своя традиция без участия родителей и брата. Придумала сама, хотя эту традицию используют некоторые люди на праздниках. Каждый раз, когда наступает Новый год, открываю шоколадное яйцо с сюрпризом. То, что внутри, является символом года лично для меня. Правда, сначала символ неточный. Я не делаю вывод, каким станет мой новый год, потому что могу ошибиться.

Понимаю, что может произойти что-то новое, чего нет в моих планах. Увидев сюрприз из «киндера», про себя составляю несколько вариантов, отвечающих на вопрос «Что может означать этот символ?». И откладывая в сторону, забываю.

Позже, в конце года, припоминаю, что доставала из шоколадного яйца в новогоднюю ночь. И осознаю, что прошедший год совпал с символом. Конечно, ни один из предполагаемых мной вариантов не подтвердился. Потому что я не знала, что, например, выиграю гран-при в литературном конкурсе, перееду жить в Москву, впервые прочту своё эссе на сцене, займусь бегом и так далее.

Так интересно и увлекательно ассоциировать с чем-то миниатюрную игрушку из «киндера». Люблю такое занятие. Можно ещё метафоры выделить, сравнить с чем-то из повседневной жизни. У меня альтернативный взгляд на вещи.

Перед Новым годом всегда с нетерпением жду момента, когда открою киндер-сюрприз. Очень хочется поскорее узнать, что там внутри. Попадают разные игрушки. Понятные и непонятные. С последними долго разбиралась, пытаюсь определить, что это, как собрать. Обращалась к брату за визуальной помощью. Вот пошла в дом совершить традиционное новогоднее действие: открыть яйцо и достать долгожданный сюрприз.

В прошлом, 2024-м, году мне достался космический корабль, который запускается и вылетает в космос. Моё материнство очень похоже на управление кораблём во всех смыслах. Много нового узнала на практике, научилась чему-то, преодолевала сложности, открыла для себя то, чего не замечала раньше. Если подробно изложить, то получится целый фантастический рассказ, потому что никто не представляет, как я справляюсь без зрения и слуха. То, что рассказываю в блоге, для читателей – фантастика. На самом деле это реальная жизнь. То, что досталось мне в этом Новом году, пожалуй, предпочитаю скрыть. Обычно об этом рассказываю в конце прошедшего года.

В общем, мы весело и семейно отметили Новый год у огня. Для нас это было по-настоящему счастливым моментом. Надеемся, в следующем году снова соберёмся у камина и расскажем друг другу, как прошёл 2025 год. Исходя из своего опыта желаю вам того же семейного счастья, тепла и уюта, новых успехов и побольше счастливых моментов в этом новом году. Берегите себя и близких!

Алёна Капустян

ТАНЕЦ ЭМОЦИЙ

КАК ИЗБЕЖАТЬ СТОЛКНОВЕНИЙ И НАЙТИ ГАРМОНИЮ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

Конфликты – это неотъемлемая часть человеческого общения. Они возникают не только из-за различий во мнениях и взглядах, но и из-за того, как каждый из нас интерпретирует поведение других. Люди часто воспринимают слова и действия собеседника сквозь призму собственных эмоций и переживаний, что приводит к недопониманию и, как следствие, к конфликтам.

Важно осознавать, что восприятие отдельно взятого человека – это всего лишь его интерпретация, а не абсолютная истина. Если представить себе ситуацию, что коллега или товарищ в очередной раз забыл о вашей с ним личной договоренности, то вы как бы по инерции начинаете чувствовать раздражение и обиду, думая, что он не уважает ваше время и желание. Однако, возможно, у него просто были свои проблемы и он не успел вспомнить о вашем разговоре. Здесь надо понимать: его поведение говорит не о вас, а о нём самом. Это осознание может помочь избежать ненужного конфликта в отношениях.

Когда детей обучают понимать поведение окружающих, а это, как правило, период их взросления и выход в социум, закладываются основы их эмоционального интеллекта. Очень важно научить ребёнка задавать себе вопросы: «Почему этот человек так поступил? Что могло его побудить к такому поведению?» Такой подход поможет ему развить эмпатию и лучше понимать других людей. Детям нужно научиться не только правильно реагировать на провокации, но и грамотно анализировать ситуацию, чтобы избежать конфликта. Нужно правильно объяснить, дабы ребёнок сам понял, что каждый сам выбирает свои реакции на слова, мнения, действия и поведение других людей. Это выбор, который зависит от внутреннего состояния и понимания ситуации отдельного человека.

Если чётко осознавать, что провокатор говорит больше о себе, чем о вас, будет легче сохранить внутреннее спокойствие. Например, если кто-то критикует вас, грубит или хамит, то вместо того, чтобы обижаться или злиться, можно сказать себе: «Скорее всего, это связано с его собственными переживаниями». Таким образом мы помогаем себе освободиться от эмоционального груза и учимся не принимать на себя чужие проблемы.

Важным аспектом здоровых отношений является умение устанавливать границы. В семье это особенно актуально. Необходимо обсудить, какое поведение приемлемо, а какое – нет. Границы помогают защитить личное пространство и эмоциональное состояние каждого члена семьи. Обсуждая эти границы, очень важно также установить понятные и приемлемые санкции за их нарушение. Например, если кто-то нарушает правило о том, что нельзя поднимать голос во время споров, необходимо заранее договориться о последствиях этого поведения.

Однако нужно помнить, что любые договоренности работают только в том случае, если все участники осознанно принимают их. Если один из членов семьи постоянно игнорирует установленные правила, это может привести к накоплению недовольства, непониманию и конфликтным ситуациям. И поэтому нужно не только установить границы, но и поддерживать открытый диалог о том, как каждый чувствует себя в этих рамках. При этом не стоит забывать о том, что невозможно обидеть того, кто не обижается.

Если научиться управлять своими эмоциями и не позволять другим влиять на ваше состояние, это значительно снизит вероятность конфликтов и внутреннего дисбаланса. Такое поведение требует практики и самосознания, но результат однозначно стоит потраченных усилий. Чем больше человек работает над собой и своим восприятием мира, тем меньше будет влияния внешних обстоятельств на его состояние. Очень полезно выстраивать свои отношения с внешним миром таким образом, чтобы не принимать на себя то, что транслируют другие люди и что совершенно не имеет отношения к вам лично. Это означает умение отделять свои эмоции от эмоций окружающих. Ведь никто не может контролировать поведение других людей, но легко может контролировать свою

A photograph of two white birds, possibly egrets or herons, in flight against a bright, hazy sky. The bird in the foreground is shown from a low angle, with its wings spread wide, revealing the intricate structure of the feathers. Its long, dark legs are extended downwards. The second bird is positioned slightly behind and to the right, also in flight, with its head turned towards the first bird. The overall scene conveys a sense of movement and grace.

реакцию на него. Если кто-то выражает недовольство или негативные эмоции, это не значит, что нужно принимать их на себя.

И самое главное – принять, что конфликты – это нормально, без них нет и не будет обычного человеческого общения, но важно понимать их природу и учиться управлять своими реакциями на них. Осознанное восприятие поведения других людей и выстраивание здоровых границ в семье и не только помогает избежать множества ненужных «острых» ситуаций в будущем. Ведь в конечном итоге наше эмоциональное состояние зависит от нас самих и от того, как мы воспринимаем мир вокруг и реагируем на его проявления. Умение смотреть на ситуации с разных сторон, развитие эмпатии и снисходительное понимание проблем и сложностей окружающих – это ключ к гармоничным отношениям в семье и за её пределами, а также гарантия внутреннего равновесия.

Ольга Гарина



ДУХОВНЫЙ ОАЗИС ШАЛИ: ИСТОРИЯ И КРАСОТА МЕЧЕТИ

Мечеть в Шали – это не просто место для молитвы, а настоящая жемчужина архитектуры и культуры, которая привлекает внимание как местных жителей, так и туристов. Это удивительный мир, где история встречается с современностью, а дух единства витает в воздухе.

Шали – не просто город, а целая эпоха! Основанный в 1944 году, он быстро стал центром культурной жизни Чечни. Мечеть в Шали была построена в 2019 году и стала символом возрождения региона после бурных времён. Мечеть называется «Гордость мусульман» имени пророка Мухаммада. И такое название очень символично, ведь она, словно восставший из пепла феникс, с гордостью возвышается над городом, напоминая всем о силе духа и стойкости народа. Кроме того, ислам связывает с этим местом ночное путешествие пророка Мухаммеда из Мекки в Иерусалим (исра) и его вознесение на небеса (мирадж).

Мечеть является самой большой в Европе и вмещает в себя до 30 тысяч человек, а прилегающая к ней территория – до 70 тысяч человек. Мечеть в Шали великолепна своими архитектурными особенностями. Её белоснежные стены сверкают на солнце, а минареты устремляются в небеса, как будто пытаются поймать облака. Архитектура мечети сочетает в себе элементы традиционного исламского стиля и современные тенденции. Внутри мечети мраморные полы, роскошные люстры и завораживающие узоры на стенах создают атмосферу уюта и спокойствия. Восьмиметровая центральная люстра весом более двух с половиной тонн и 395 светильников украшены камнями Swarovski и чистым золотом. А на прилегающей площади размером 5 гектаров устроена парковая зона с 12 фонтанами, высажено около 2 тысяч деревьев и множество розовых кустов. Кажется, что каждый элемент здесь пропитан историей и мудростью. И кто знает, может быть, именно здесь когда-то сидел великий мудрец и размышлял о смысле жизни, а потом решил добавить немного блеска в интерьер.

Мечеть в Шали – это не только религиозное учреждение, но и центр общественной жизни. Здесь проводятся различные мероприятия: от лекций до культурных фестивалей. Местные жители собираются вместе, чтобы обсудить насущные вопросы или просто пообщаться за чашкой чая. Это как большой семейный ужин, где всегда найдётся место для новых друзей и интересных историй. В мечети проходят религиозные и светские праздники, которые собирают людей со всей округи. В такие дни можно увидеть яркие национальные костюмы, услышать музыку и насладиться вкуснейшими блюдами местной кухни. Это время, когда все заботы остаются за дверями и начинается настоящая феерия радости и веселья. Благодаря этому в том числе мечеть в Шали является символом единства и мира. Она напоминает всем о том, что вера может объединять людей независимо от их происхождения или взглядов.

В этом месте каждый может найти поддержку и понимание. Это как уютный плед в холодный зимний вечер: согревает душу и дарит надежду. Таким образом, мечеть в Шали – это не просто здание с минаретами и куполами; это живой организм, который дышит историей и культурой. Каждый камень здесь хранит тайны прошлого, а каждый посетитель становится частью этой удивительной истории. Это место, которое стоит посетить несмотря на вероисповедание и культуру. Ведь жизнь – это не только о том, чтобы найти себя, но и о том, чтобы потеряться в красоте мира вокруг.

Ольга Гарина



«Смотри, какая у меня замечательная птица! Пойдет в мою новую коллекцию», — глаза моей знакомой засветились радостью. Она с любовью продемонстрировала свое новое приобретение — игрушечного красавца-павлина с яркими блестящими перьями. Знаю, что в ее домашних коллекциях есть и колокольчики, и медвежата, и фигурки ангелов... Но от предвкушения новой волны собирательского интереса она прямо излучала счастье. Тут и возникла мысль поизучать: а что же дает нам собирание коллекций? Какие чувства? Мысли? Зачем нам все это?

Первым делом залезла в интернет — «Топ-10 причин, почему люди коллекционируют вещи». Здесь прямо научный расклад: такое хобби имеет множество причин — от яркой страстной увлеченности какой-то темой до прагматичных инвестиций. А в середине шкалы — радость от поиска и обретения знаний, социальные контакты и охотничий инстинкт, получение уникального статуса и создание истории, релаксация и развитие своей экспертности. Но все объединяет одно — чувство удовлетворенности собой. А когда мы удовлетворены собой и жизнью, нам хорошо. Все просто.

КОЛЛЕКЦИЯ СЧАСТЬЯ

*ИЛИ ДЛЯ ЧЕГО НАМ
ВСЕ ЭТИ ВЕЩИ*

В моей жизни была интересная история, связанная с коллекцией, которая навеяла еще кое-какие мысли о чувствах коллекционера. Однажды кто-то из коллег на праздник подарил маленькую фигурку черепашки. Просто сувенир, знак внимания. Прижилась она на моем офисном столе. Другой коллега, увидев, спросил: «Тебе нравятся черепахи?» Я пожала плечами: не то чтобы очень... Но тот почему-то на следующий день принес еще одну. Тоже настольную фигурку. «Одиноко ей дома у меня, — сказал коллега. — Пусть будет счастлива». Мне оставалось только улыбнуться и поблагодарить.

И пошло-поехало! Кто-то вернулся с морей и, ранее приметив мою парочку, привез в подарок черепашку из ракушек, кто-то вручил изысканный вариант со стразами Сваровски, кто-то подарил потрясающий экземпляр из металлических кружев, кто-то — деревянную, каменную, стеклянную... Так моя коллекция начала собирать сама себя. Я не приобрела ни одной фигурки. Но с появлением каждой новой черепашки у меня на душе было все радостнее.

Конечно, черепашье семейство уже не помещалось на моем рабочем столе, и пришлось освободить от книг целую витрину, чтобы разместить все фигурки. В какой-то момент молодые коллеги, влившиеся в коллектив, специально просились ко мне в кабинет на экскурсию — были наслышаны об интереснейшей коллекции. Это было очень забавно. И, опять же, хорошо на душе.

Но наступил такой момент, когда ветра жизни повеяли в новом направлении, нужно было идти дальше, развиваться и... покинуть компанию, где я работала. Собирая офисные вещи, все размышляла: как же с черепашками быть? Я уже настолько полюбила всех этих рептилий, что расставаться не хоте-

лось, но коллекция стала такой обширной (включая экземпляры величиной с книгу), что дома она не помещалась, а на новом рабочем месте было много еще чего не понятно. Передерживать в коробках — тоже не вариант. И пришла в голову интересная мысль: а не сделать ли мне единой площадкой для коллекции все офисные столы в моей родной компании, где я выросла? Я стала приглашать моих коллег по очереди к себе в кабинет и предлагала выбрать на память о совместной работе одну из фигурок.

Удивительно, но число черепашек почти совпало с числом новых владельцев. Практически все оставили фигурки на работе, поселив их на своих столах. А я, прощаясь перед уходом, обходила коллег и ловила себя на чувстве огромной радости! Какая-то часть меня остается в коллективе, где я встала на ноги в профессиональной сфере. И не просто остается, а поддерживает каждого и объединяет вокруг коллекции специалистов. Коллегам, кстати, тоже очень понравилась эта идея. Знаю, что даже по прошествии нескольких лет мои фигурки по-прежнему живут у них на столах. А я счастлива тому, что мне как будто удалось и уйти, и остаться.

«А для чего тебе твои коллекции?» — никак не могу отстать от своей знакомой. «Знаешь, когда я начинаю искать какой-то экземпляр для пополнения, я узнаю много новой информации, глубоко копаю. Но главное, во мне как будто просыпается маленький ребенок, который находит сокровище и прыгает от счастья!»

Вот оно! Неважно, какой именно у тебя мотив собирать коллекцию, важно, что ты при этом чувствуешь себя СЧАСТЛИВЫМ!

Оксана Маргиани,
журналист, общественный деятель,
заслуженный работник культуры РФ



ФУНДАМЕНТ СЧАСТЬЯ

Если я делюсь своим личным опытом, рассказывая, что мне помогло, это не значит, что другому человеку это тоже обязательно поможет. Жизнь достаточно сложна и индивидуальна. Судьба раскрывается в процессе проживания. У каждого свой путь, и его надо не просто пройти. Жизнь — это еще и загадка, которую приходится разгадывать и решать. И разные решения могут подходить для разрешения разных жизненных ситуаций.



ЧУЖОЕ СЧАСТЬЕ

Не всегда разумно и возможно проецировать чужой опыт на свою жизнь или ситуацию. Или экстраполировать что-то — распространять выводы, полученные из наблюдения над одной частью явления, на другую его часть. Например, если какого-то человека что-то мотивирует, то и вас это будет мотивировать, и т. д. В психологии это называется переносом: «Если другому это помогло, то и мне это поможет», то же верно и для отрицательного утверждения: «Если другому это не помогло, то и мне это не поможет».

Порой это может напоминать истории популярных мотивационных коучей. Когда рассказывают, к примеру, как человек без гроша в кармане сделал состояние на недвижимости. Когда начинаешь разбираться, то может выясниться, что и не совсем без гроша, и время тогда такое было, выгодное именно для этого бизнеса. А еще может выясниться, что все было не совсем честно, да и счастья ему это в итоге не принесло. А еще есть другие тысячи случаев, когда люди в итоге ничего так и не добились. И рассказанная история — чуть ли не единственный такой удачный случай.

Это не значит, что чужой опыт невозможно повторить. Даже более того, мы все учимся на чужом опыте. Просто всегда надо искать свой предначертанный уникальный путь. И у каждого свое место в этом мире, и только на своем месте человек может себя реализовать.

ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ СЧАСТЬЕ

Самая лучшая стратегия — это стратегия выстраивания своего собственного твердого и устойчивого фундамента счастья, тогда и счастье будет фундаментальным. Этого можно добиться только познанием себя, мира, человека в мире и жизни в целом. Это требует усилий, как и для достижения всего в этом мире. Тем не менее вообще не прилагать усилий, сколько прилагать усилий — это тоже стратегия и право выбора каждого. Когда определились со стратегией, то нужно выработать и тактику.

Я и предлагаю тактику: изучение трудов мудрецов-философов прошлого и плюс к этому — перелопачивание наработок современной психологии. Но без развития навыка правильного мышления, не получится все верно осмыслить и применить. Именно поэтому древнегреческие мыслители выделяли основные направления философии — логику, этику и метафизику. Чтобы в голове не было хаоса и бесполезного информационного хлама. Само слово «философия» с древнегреческого означает «любовь к мудрости» или «любомудрие». Это наука познания и система знаний об общих характеристиках, понятиях, принципах реальности и бытия человека, об отношении человека и окружающего мира.

ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

Самое надежное, это иметь внутренние ресурсы для поддержания своего позитивного и эффективного состояния. Это то, чего у вас никто не сможет отнять. И если вы не позволите, то никто и ничто не сможет на это повлиять. Это некий внутренний стержень вашего истинного и осознанного я. Это не то, чего можно достичь за один день, это закалка характера, сердца и ума на протяжении всей жизни.

И вот тут важно, какую стратегию и тактику выбрать. Или просто плыть по течению жизни, или учиться плавать и стремиться к некой, лучше высокой, этической цели. Как говорил основатель классической теории эвдемонизма (или счастья) Аристотель: «Счастье есть смысл и назначение жизни, единственная цель человеческого существования» и «Каждый человек должен стремиться стать лучшей версией себя самого и постоянно совершать добрые дела».

СЧАСТЬЕ СЕЙЧАС

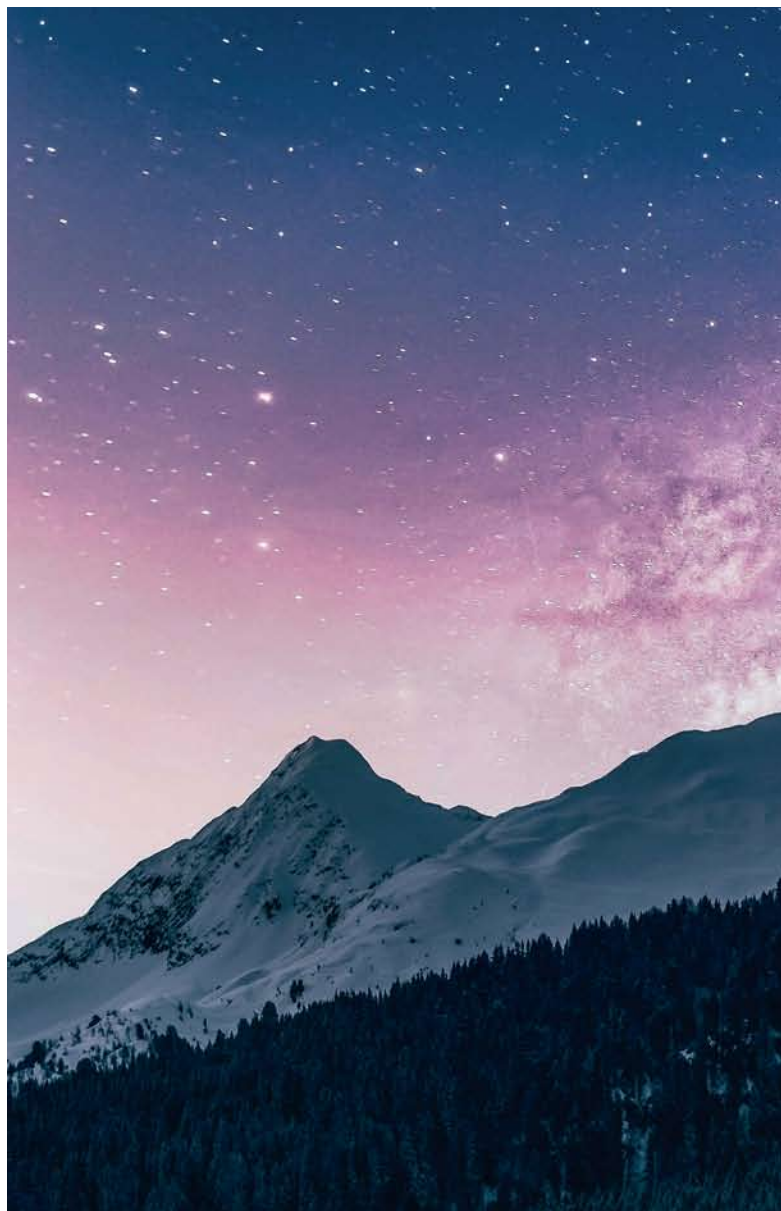
Современные люди находятся в вечной погоне за удовольствиями. Это очень утомительное дело, но такова природа человека. Может, стоит иногда менять тактику, а то и саму стратегию, хотя бы ради разнообразия? К примеру, просто сосредоточиться на настоящем моменте, на том, что вы делаете и что происходит вокруг. Хорошо, конечно, если есть возможность находиться при этом на природе. Как говорил Конфуций, живший в VI веке до нашей эры: «Когда тебе плохо — прислушайся к природе. Тишина мира успокаивает лучше, чем миллионы ненужных слов». Особенно хорошо предрассветное утро: тихо, и только шелест листвы и пение пробуждающихся птиц.

Но если научиться сохранять такое состояние в любой обстановке, то можно стать психически неуязвимым для невзгод. Научиться быть в моменте и всегда находить что-то позитивное в текущей ситуации. Когда меня еще интересовали художественные произведения, я как-то прочитала книгу «Бойцовский клуб». Я знаю, что есть экранизация, но ее я не могу посмотреть, так как не вижу и не слышу, могу только прочитать электронную книгу с помощью брайлевского дисплея.

Это довольно жесткая история про среднестатистического успешного обывателя, который потерял смысл жизни, испытывал когнитивный диссонанс и экзистенциальный кризис и заработал расстройство психики. Писатель не дает ответы на вопросы, поэтому книгу нет смысла читать. Однако автор очень остро и саркастически ставит вопросы, которые возникли перед современным обществом. Можно по-разному относиться к творчеству Чака Паланика, но герой произведения — это пародийное, гипертрофированное и обобщенное отражение состояния современных людей: «Кто мы такие? Мы просто потребители, одержимые внешней атрибутикой преуспевания...», «— Эй, послушайте, я же мучаюсь. — Хотите увидеть мучения? Зайдите в Первую методистскую церковь вечером во вторник и посмотрите на ребят с раком яичек. Вот они мучаются...», «Неповторимая красота снежинки — это не про вас...».

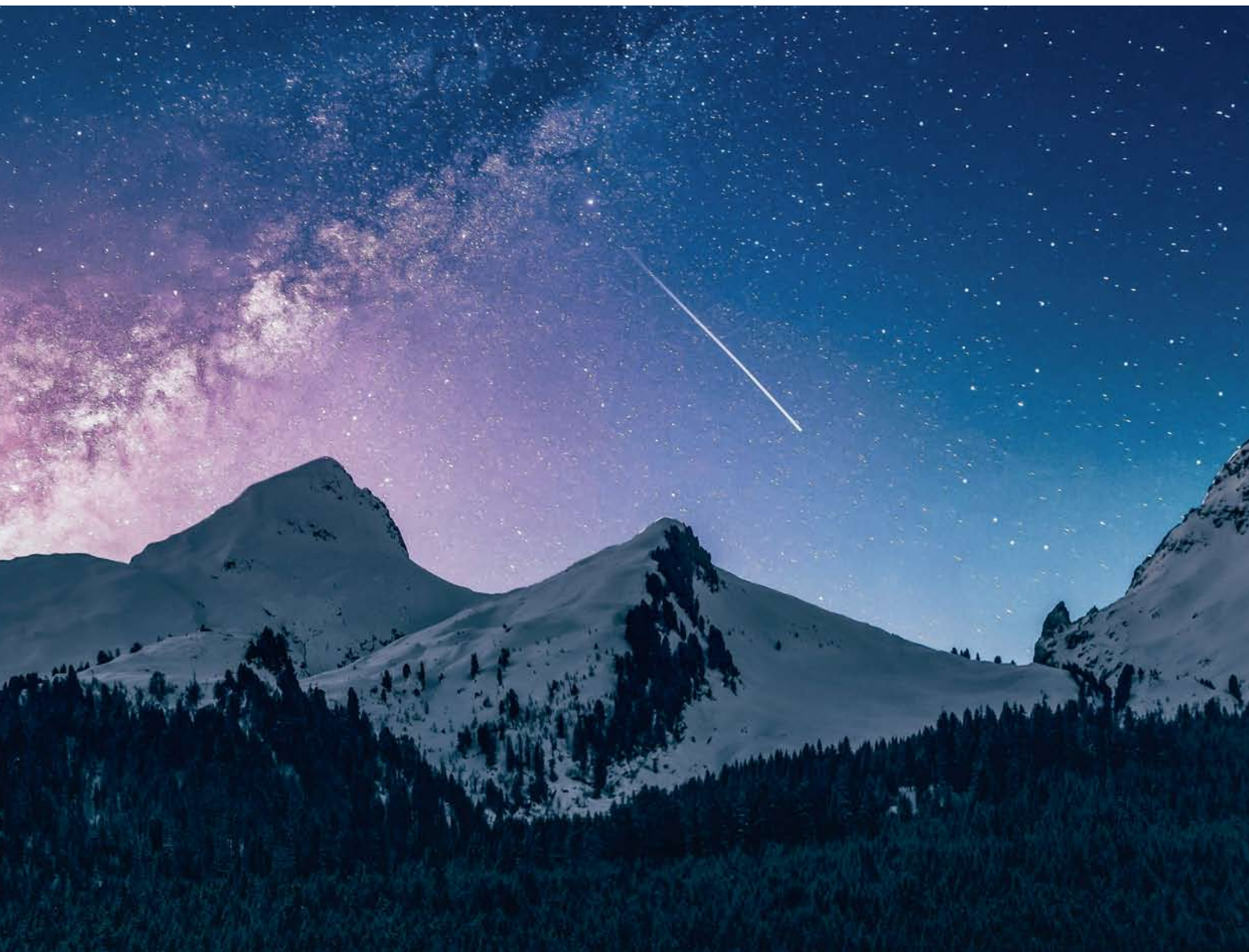
Если вы можете видеть и слышать, почему бы не ценить это? Человек быстро привыкает к тому, что у него есть, и воспринимает все как данность. Если постоянно не сохранять осознание, что нужно дорожить тем, что есть, то как вообще можно быть счастливым, ведь вечно будет чего-то не хватать, и тревога с печалью будут вечно присутствовать в жизни.

Если можешь свободно дышать — уже причина для счастья, ведь есть и те, кому и это сложно. Если хромаешь — это все равно лучше, чем сидеть в инвалидной коляске, не имея возможности ходить. Если ты в силах только сидеть, то можно ощущать себя более живым, чем лежащие больные. Но даже если лежишь, то все еще дышишь. Как говорится: *dum spiro spero*, т. е. «пока дышу — надеюсь».



Как великолепно выразился Герман Гессе в романе «Сиддхартха»: «И как прекрасен мир, когда глядишь на него таким образом — так просто, так по-детски, без всяких исканий!...», «Когда человек ищет... случается, глаз его видит лишь то, что он ищет, и он не в состоянии ничего найти, не в состоянии ничего воспринять, ибо думает всегда лишь об искомом, имеет цель, одержим этой целью. Искать — значит иметь цель. А находить — значит быть свободным, распахнутым настежь, не иметь цели. Ты, верно, и впрямь искатель, ведь, стремясь к своей цели, не видишь того, что совсем рядом, у тебя перед глазами...».

Есть такая практика: когда вы всегда стремитесь оставаться в текущем моменте, как только мысль убегает, то ловите себя на этом и возвращаете. Когда набираете текст на клавиатуре, вы полностью погружены в процесс. Когда моете посуду или подметаете. Можно думать о том, что вы очищаете не только посуду или двор, но и себя или даже весь мир.



Мне нравится гулять, ходить, и когда я хожу, я просто хожу, чувствую себя живой, ощущаю мир вокруг себя. Можно сказать, что я не хожу, а я «ступаю по земле». Я полностью погружаюсь в этот процесс, и это такое простое и настоящее счастье. Не нужно никаких ритуалов и сложных вещей, у нас уже есть все, что необходимо для того, чтобы быть счастливыми здесь и сейчас. И это не самообман, это и есть истинное счастье. Представьте, что вы не умели ходить и вот научились, — это же тоже чудо. Гусеница может только ползать, а мы можем ходить. Кто знает, если достаточно долго медитировать при ходьбе, может можно научиться и летать?! Такие прогулки — прекрасный способ вернуться в настоящий момент и привнести в свою жизнь счастье и исцеление как душевное, так и физическое. Ведь ходьба еще и очень полезна.

Древнекитайская мудрость гласит: «Когда лежишь — лежи, когда сидишь — сиди, когда стоишь — стой, когда идешь — иди, никогда не суетись...» Это

и есть фундамент счастья. Попробуйте. Если не получится сразу, то это лишь вопрос практики. Главное, не забывать про стратегию и тактику. Как говорится, что тренируется, то развивается. Просто этому сейчас не учат, как тому учили в древних цивилизациях. Современный человек живет в своих бесконечных мыслях и действует на автомате, просто реагируя на раздражители. В результате не может контролировать мысли, эмоции и чувства. Не может наслаждаться тем, что имеет, и превращается в бесконечного потребителя. Но проблема даже не в самом потреблении чего либо, а в том, что имеющееся в наличии не приносит счастья. Тогда, возможно, поможет это: «Зайдите в Первую методистскую церковь вечером во вторник и посмотрите на ребят...»

Ирина Поволоцкая,
психолог, писатель, художник, актриса, перформер.
Слепоглухая с детства. Творческий псевдоним
Фиолетовая Фея Феникс (P. F. Phoenix)



ПРОРАБОТКА НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК

Роботы среди нас были всегда. Автоматическим устройством для механических операций по заложенной программе невольно становится каждый житель нашей планеты. Испокон веков с детства мы получаем от значимых взрослых, друзей или из собственного опыта установки, которые на всю жизнь «программируют» в нашем подсознании не отслеживаемые нашим умом действия и постулаты. И далеко не все они положительно влияют на нас и действительно берегут от неприятностей.

Сегодня мы попробуем освободиться от негативных установок. Это убеждения, которые оказывают отрицательное влияние на жизнь человека. Они могут быть связаны с различными аспектами жизни, такими как работа, личные отношения, здоровье. Многие из них начинают формироваться еще в детстве. Например, если ребенок постоянно слышит от родителей негативные высказывания в свой адрес, то это может привести к формированию негативных установок на будущее. Человек может начать думать, что он не заслуживает любви, успеха или счастья. Во взрослом возрасте негативные установки могут стать еще опаснее. Например, человек может начать верить в то, что он неудачник или что все вокруг него плохие. Это может привести к депрессии, тревоге и другим психологическим проблемам.

Подумайте, сколько постулатов, таких незыблемых правил в вашем подсознании вложено не вами и вашим опытом, а другими людьми, фильмами и общественным мнением. Они теперь за вас определяют ваше видение ситуации и отношение к той или иной сфере, что в свою очередь притягивает соответствующие сценарии поведения в вашу жизнь

Наше подсознание полностью состоит из этих установок, и мы руководствуемся ими бессознательно и автоматически. Установки существуют абсолютно для любой сферы жизни и определяют сценарии нашей реальности. Например, установки о деньгах. «Богатые все воры, у них нет друзей, настоящей любви», «большие деньги — большие проблемы» и так далее. Итог: подсознательно вы будете избегать больших денег.

НАЙДИТЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ ВАС И ПОМОЧЬ ВАМ ИЗМЕНИТЬ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ

Или установки о личных отношениях. «Все мужики — козлы/ бабы — дуры и истерички», «мужчины обязательно изменяют», «всех нормальных разобрали». Вывод: в вашей жизни не будет нормального спутника. Все наши установки напрямую участвуют в создании нашей самооценки, ведь самооценка — это установки по отношению к себе. А уровень самооценки в свою очередь каждый день влияет на наш жизненный сценарий. Как же выявить и проработать свои негативные установки? Для начала можно использовать общие методы:

Осознание проблемы

Начните с осознания того, что у вас есть негативные установки. Постарайтесь понять, откуда они появились и как они влияют на вашу жизнь.

Анализ ситуации

Разберитесь в ситуации, которая вызвала негативные установки. Попробуйте понять, что произошло и какие эмоции вы испытывали в тот момент. Составьте список установок.

Работа с эмоциями

Научитесь управлять своими эмоциями. Используйте техники релаксации, медитации или йоги, чтобы снизить уровень стресса и тревоги.

Позитивное мышление

Начните думать позитивно. Вместо того чтобы сосредотачиваться на негативных аспектах жизни, думайте о том, что хорошего происходит вокруг вас.

Общение с другими

Найдите людей, которые могут поддержать вас и помочь вам изменить свое мышление. Это может быть ваш партнер, друзья или даже психолог.

Чтение книг и просмотр фильмов

Читайте книги и смотрите фильмы, которые помогут вам изменить свое отношение к жизни.

Физические упражнения

Физические упражнения могут помочь вам снизить уровень стресса и улучшить настроение.

Саморазвитие

Изучайте новые навыки и развивайте свои таланты. Уделяйте время себе. Это поможет вам чувствовать себя более уверенно и комфортно в жизни.



ПРАКТИКУМ «СВОБОДА ОТ МНЕНИЯ — ВЫСОКАЯ САМООЦЕНКА»

1. Выписать на лист бумаги все прозвища, характеристики и обращения, которыми вас называли родители, родственники, соседи, друзья, учителя или воспитатели, одноклассники, значимые для вас взрослые в детстве. Как вас охарактеризовывали, что говорили о вас вам и другим? Попробуйте вспомнить не только школьные годы и сегодняшний день, а еще высказывания до семи лет.

2. Выписать список установок по отношению к себе. После этого постарайтесь вспомнить и написать напротив каждой установки, чьим голосом она говорит в вашей голове: например, голосом знакомых или голосом из фильмов. А может быть, это навязываемая обществом установка? Например, что женщину с детьми никто не возьмет замуж, высокие люди сильнее и красивее низких и тому подобное.



Свобода от негативных установок начинается тогда, когда мы их обнаруживаем, анализируем и трансформируем в положительные. Тогда наша реальность начинает меняться в соответствии с новыми установками.

3. Выписать три-пять привычных решений в значимых или повторяющихся ситуациях и проанализировать их установки.

Примеры:

«Я должен быть хорошим, и только так меня будут любить» — перфекционизм, желание признания;

«Я не должен выделяться — поругают» — запрет на раскрытие предназначения;

«Я должен угодить, или от меня отвернутся» — неумение выстраивать личные границы.

ОТРАБОТКА НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК

1. Снять с себя чувство вины за существование этой установки. Каждую установку отпустить с посылом «Я осоз-

наю, что у меня была эта установка. Я тебя благодарю, но ты не моя. Я тебя отпускаю».

2. На каждую негативную установку пишем позитивное утверждение, которое сейчас вы можете принять. Как бы договариваемся с собой. Если кто-то говорил: «Ты никчемный», то заменяем на «Я талантливый» и так далее. Этот список позитивных установок мы читаем каждый день утром или перед сном, можно читать на стакан воды и ее выпивать.

3. Список негативных установок сжигаем, представляя, как все они больше не занимают места в вашем подсознании.

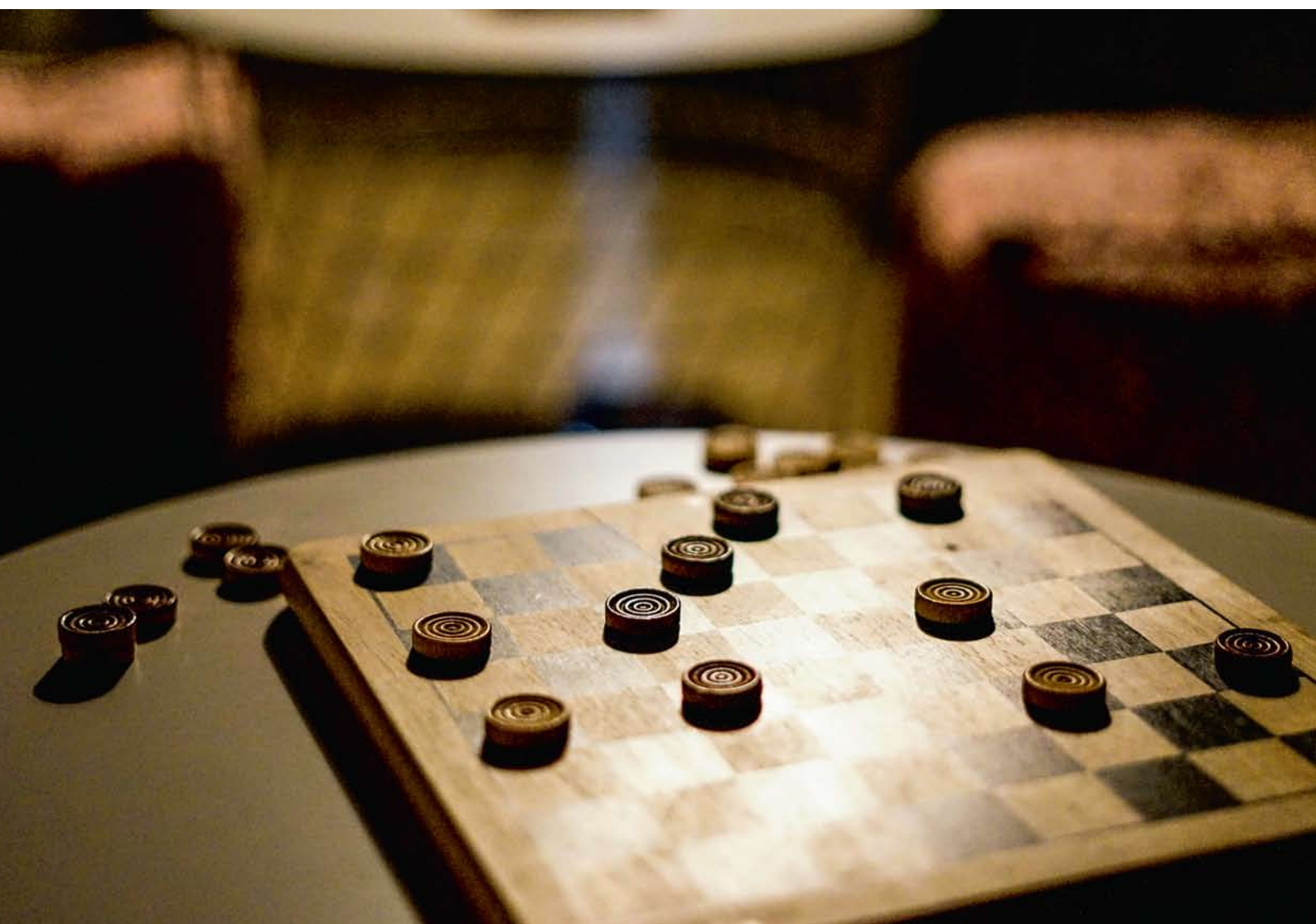
Анализируем каждую установку из этих двух списков отдельно. Не уговаривая себя и не оправдывая их. Не просто пишем противоположное, а объясняем себе, почему эти мысли не имеют к вам никакого отношения.

Ульяна Анисимова,
медиаволонтер инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»

ЛОГИЧНЫЙ ХОД

«Логичный ход» — первый турнир по шашкам «Движения первых» и семейного сообщества «Родные-любимые. Москва» при поддержке Федерации шашек России состоялся 13 марта в Московском автомобильно-дорожном университете. Шашки — нестареющая игра, завоевавшая признание многих поколений. В России проводятся чемпионаты по этому виду спорта с 1896 года. Медиаволонтеры журнала «Агрегатор счастья» были приглашены поиграть и рассказать о турнире. Организаторы турнира «Логичный ход» предложили взрослым и детям поучаствовать в сеансе одновременной игры с мастером спорта и тренером по шашкам Дмитрием Александровичем Разумовским. Игра происходила на 25 досках. На одной из досок выступил и наш медиаволонтер.

Изюминкой турнира стала возможность увидеть шашечный набор, изготовленный из дорожного полотна, и поиграть им. Разработал этот набор декан факультета МАДИ Владимир Сергеевич Надеждин, участник турниров по шашкам, он тоже присутствовал на мероприятии. На турнире царила приятная, дружеская атмосфера. В конце мероприятия его участники получили сертификаты, календари, комплекты шашек, а главное, приобрели ценный опыт.





ШАШКИ В КАЖДЫЙ ДВОР

Турнир посетил Анатолий Юрьевич Никитин — российский политик и общественный деятель, президент общероссийской общественной организации «Федерация шашек России», которую он возглавил уже в третий раз. Вот что он рассказал о федерации и том, как стал ее президентом. «В федерацию шашек России я пришел из федерации кикбоксинга. Шашками всерьез я не занимался. У меня был опыт объединения трех федераций кикбоксинга в одну. Именно поэтому меня пригласили: на тот момент были не очень хорошие времена для федерации шашек, она могла расколоться на две части. Существовали серьезные разногласия между приверженцами шашек в 64 клетки (поле 8 на 8 по русским правилам — «русские шашки»), это самый популярный вид шашек в России, и «стоклеточниками» (поле 10 на 10 — «голландская версия»), имевшими на тот момент международный статус. А федерация входила в десятку лучших, одна из самых массовых.

Мы с моей командой включились в работу, не позволили расколоться федерации. У нас произошел массовый прирост по численности игроков в шашки. В некоторых регионах России этот вид спорта теперь является базовым. Мы организовали международную федерацию по «русским шашкам» и провели международный чемпионат по этой версии игры. Более 60 регионов аккредитованы в нашей федерации, проводится много соревнований на разных уровнях. В настоящее время мы получаем хорошее

финансирование от Минспорта, что конечно способствует популяризации игры. Сейчас задача организации — вернуть шашки в каждый двор и сделать так, чтобы дети не сидели в гаджетах, а соревновались со старшим поколением», — рассказал Анатолий Никитин.

ШАШКИ ОБЪЕДИНЯЮТ

Этот турнир сплотил разные организации: первичное отделение «Движения первых» в университете МАДИ (центр «МАДИ в движении»), сообщество «Родные-Любимые. Москва» «Движения первых» и Федерацию шашек России. «Агрегатор счастья» надеется, что таких союзов, направленных на совместный интеллектуальный досуг, в будущем будет больше, потому что счастье — это развитие, люди, жизнь!

Ярослава Михайлова

КАК НАЙТИ СЕБЯ

ПУТЬ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ И ПСИХИЧЕСКОМУ БЛАГОПОЛУЧИЮ

В современном мире, переполненном информацией и возможностями, многие люди задаются вопросами «Кто я?» и «Какова моя цель?». Путь самопознания может быть сложным, но он очень важен для достижения личного благополучия и удовлетворения.



ПОЧЕМУ ПОИСК СЕБЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Наши интересы и увлечения формируют основу нашей личности, мировоззрения и уровня счастья. Стремление к тому, что нас глубоко вдохновляет, раскрывает наши таланты и позволяет нам развиваться целостными личностями. Это не только делает наши дни более приятными, но и вносит значительный вклад в наше психическое здоровье. Исследования показывают, что наличие увлечений снижает стресс, улучшает настроение и повышает самооценку. Это связано с тем, что наши интересы предоставляют нам ощущение смысла и цели в жизни, дают возможность выражать нашу индивидуальность.

КАК НАЙТИ СЕБЯ

Поиск себя — это путешествие, требующее времени и наполненное самоанализом. Вот несколько шагов, которые могут помочь вам в этом увлекательном процессе.

• Самоисследование

Потратьте время на то, чтобы заглянуть внутрь себя. Задумайтесь о своих ценностях, сильных сторонах, талантах и увлечениях. Что находит у вас отклик? Что приносит вам радость и удовлетворение? Попробуйте составить список ваших интересов, навыков и достижений.

• Поиск призвания

Не бойтесь исследовать новые занятия и увлечения. Экспериментируйте с разными видами деятельности, чтобы найти то, что заставляет ваше сердце биться чаще и проводить время с удовольствием. Посещайте мастер-классы, записывайтесь на курсы или просто попробуйте что-то новое в качестве хобби.

• Постановка целей

Как только вы определили круг своих интересов, установите четкие и достижимые цели, связанные с ними. Это поможет вам сосредоточиться на том, чего вы хотите достичь, и придаст вашей деятельности смысл. Обязательно указывайте сроки и шаги, которые необходимо предпринять, чтобы достичь ваших целей.

• Развитие навыков

Инвестируйте в развитие ваших профессиональных и личностных навыков, связанных с вашими интересами. Это повысит вашу уверенность, расширит возможности и поможет вам реализовать свой потенциал. Поиск наставника, посещение тренингов и чтение книг — всё это может способствовать вашему личностному росту и удовлетворенности жизнью.



ПУТЬ К САМОПОЗНАНИЮ
И САМОРЕАЛИЗАЦИИ
НЕ ВСЕГДА ПРОСТ,
НО ОН СТОИТ
ВСЕХ УСИЛИЙ





• Окружение

Окружайте себя людьми, которые разделяют ваши интересы и ценности. Их поддержка, вдохновение и конструктивная критика могут существенно повлиять на восприятие своей деятельности. Стремитесь общаться с теми, кто верит в ваши мечты и поощряет ваше стремление к развитию.

ВЛИЯНИЕ УВЛЕЧЕНИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вы когда-нибудь задумывались, насколько важную роль в психическом благополучии могут играть наши увлечения? Давай рассмотрим лишь основные положительные изменения, которые приходят в нашу жизнь вместе с хобби.

• Снижение стресса

Ведь увлечение любимым занятием помогает нам отвлечься от повседневных проблем и тем самым снизить уровень стресса.

• Улучшение настроения

Занятия, приносящие нам радость, высвобождают нейромедиаторы, такие как дофамин и серотонин, которые улучшают наше настроение.

• Повышение самооценки

Успехи в наших увлечениях могут повысить нашу самооценку и чувство собственной ценности.

• Наработка социальных связей

Увлечения могут стать площадкой для общения с единомышленниками, создать чувство общности и поддержать наши социальные связи.

• Удовлетворение потребности в самореализации

Занимаясь тем, что вдохновляет нас, мы реализуем потребность в росте, развитии и достижении своих целей.

Путь к самопознанию и самореализации не всегда прост, но он стоит всех усилий. Найдя свои увлечения и уделяя им приоритетное внимание, мы не только получим море удовольствия, но и значительно улучшим наше психическое благополучие. Помните, что самопознание — это постоянный процесс, а путешествие к самореализации — это путешествие длиною в жизнь. Развивайте свои интересы, ставьте цели и окружайте себя людьми, которые вас поддерживают, чтобы раскрыть свой потенциал и жить полноценной жизнью.

Екатерина Кугуракова,
военный психолог

ВИДЕТЬ СЕРДЦЕМ

Конфуций, цитаты из трудов которого стали своеобразным маяком для оценок и суждений об отношениях, — это не просто основоположник древнейшей философской системы, но и мудрец, видевший людей сердцем. Конфуций принадлежит к той небольшой группе мудрецов, которые оказали глубокое влияние на историю человечества мощью своих личных и умственных дарований и достижений. Факт появления таких деятелей на исторической арене окончательному объяснению не поддается; однако через изучение обстоятельств их жизни можно по крайней мере попытаться осознать величие их личностей.

Настоящее имя Конфуция — Кун Цю. Как ни странно, он был обычным человеком, но его учение часто называют религией. Учение философа строится на морали, этике и жизненных принципах взаимодействия людей между собой. Поэтому религия тут не главное. Банальная для современного человека фраза Конфуция стала золотым правилом его этики, и звучало оно так:

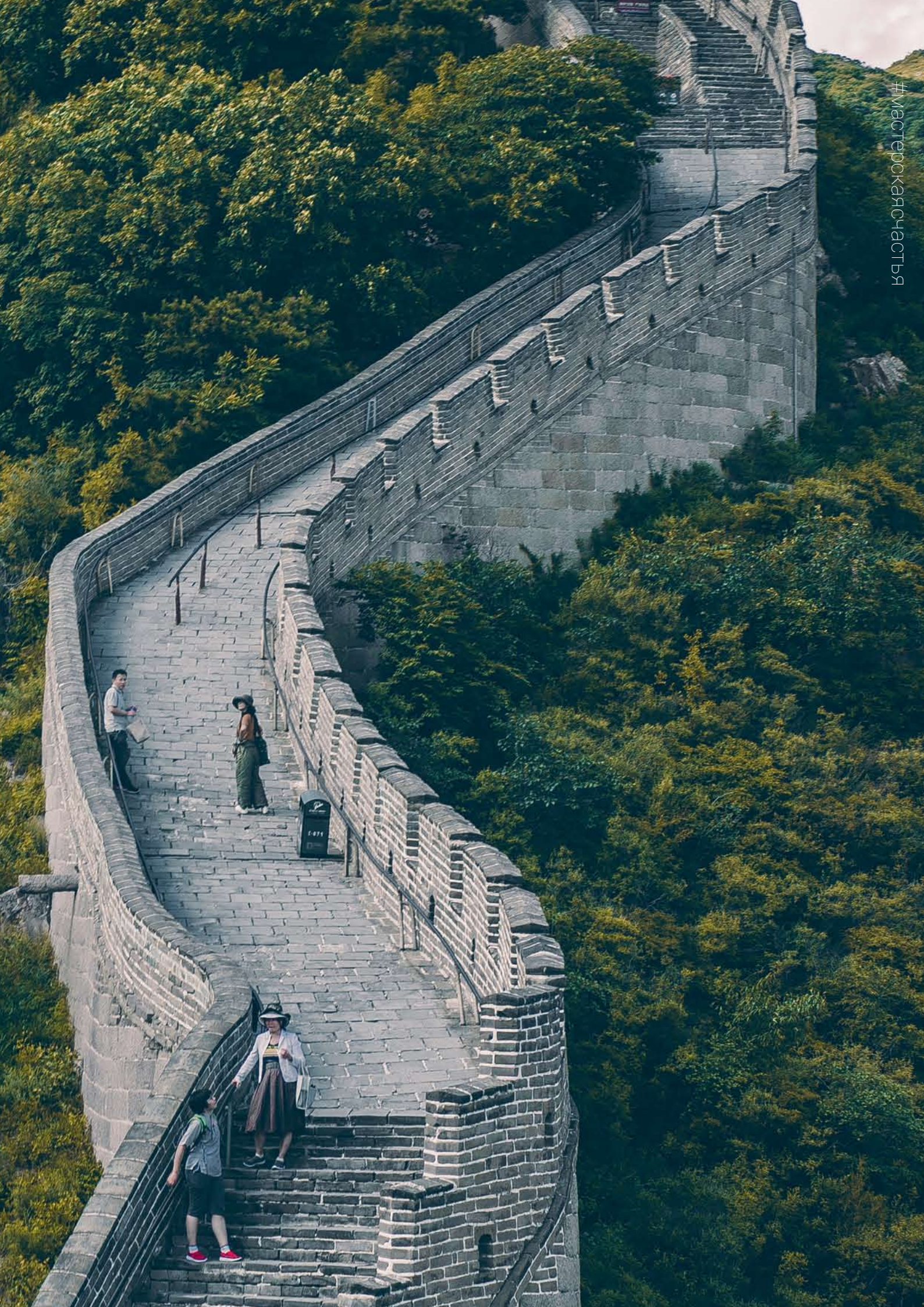
«Не делай другому того, чего не желаешь себе».

А уж потом появились пословицы типа: «не рой другому яму», «не плюй в колодец»... Уроки Конфуция просты для понимания каждого человека — видимо, поэтому они вдохновляют настолько эффективно. Вот некоторые из них:

«Три пути ведут к знанию: путь размышления — это путь самый благородный, путь подражания — это путь самый легкий и путь опыта — это путь самый горький».

«Счастье — это когда тебя понимают, большое счастье — это когда тебя любят, настоящее счастье — это когда любишь ты».

Медиаволонтеры
инклюзивного корпуса
«Невидимые крылья»





КАК К НАМ ПРИШЛА УЛЫБКА

ПОСВЯЩАЕТСЯ МОЕЙ СУПРУГЕ
ВАЛЕРИИ ГИВИЕВНЕ НИОРАДЗЕ

Это было давно, очень давно, когда люди ещё не умели улыбаться...Да, было такое время. Жили они грустно и уныло. Мир был для них черно-серым. Блеск и величие Солнца они не замечали, звёздным небом не восторгались, не знали счастья любви. В эту незапамятную эпоху один добрый ангел на Небесах решил спуститься на Землю, то есть родиться и испытать земную жизнь. «Но с чем я приду к людям?» — задумался он. Ему не хотелось прийти к людям в гости без подарка. И тогда он обратился к Отцу за помощью.

— Подари людям вот это, — сказал ему Отец и протянул маленькую искру, она светилась всеми цветами радуги.

— Что это? — удивился добрый ангел.

— Это Улыбка, — ответил Отец. — Положи её себе в сердце и принеси людям в дар.

— И что она им даст? — спросил добрый ангел.

— Она наполнит их особой энергией жизни. Если люди овладеют ею, то найдут путь, по которому утвердятся достижения духа. Добрый ангел вложил удивительную искру в сердце своё.

— Люди поймут, что рождены друг для друга, откроют в себе любовь, увидят красоту. Только им нужно быть осторожными с энергией любви, ибо...

И в это самое мгновение спустился добрый ангел с Небес на Землю, то есть родился, так и не дослушав последнего слова Отца... Новорождённый заплакал. Но не потому, что испугался темной пещеры, угрюмых и еле различимых лиц людей, с недоумением глазевших на него. Заплакал он от обиды, что не успел дослушать, почему людям надо быть осторожными с Улыбкой. Он не знал, как быть: подарить людям принесенную для них Улыбку или утаить её от них. И решил: извлёк из сердца лучик искры и посадил его в уголке своего ротика. «Вот вам подарок, люди, берите!» — мысленно сообщил он им.

Мгновенно пещеру осветил чарующий свет. Это была его Первая Улыбка, а угрюмые люди впервые увидели Улыбку. Они испугались и закрыли глаза. Только угрюмая мама не смогла оторвать глаз от необычного явления, сердце её зашевелилось, и на лице отразилось это очарование. Ей стало хорошо. Люди открыли глаза, их взгляд приковала к себе улыбающаяся женщина. Тогда младенец улыбнулся всем ещё раз, и ещё, ещё, ещё. Люди то закрывали глаза, не выдерживая сильного сияния, то открывали. Но наконец привыкли и тоже попытались подражать младенцу. Всем стало хорошо от необычного чувства в сердце. Улыбка стёрла с их лиц угрюмость. Глаза засветились любовью, и весь мир для них с этого мгновения стал красочным: цветы, Солнце, звёзды вызвали в них чувство красоты, удивления, восхищения. Добрый ангел, который жил в теле земного младенца, мысленно передал людям название своего необычного подарка, но им показалось, что слово «улыбка» они придумали сами.

Младенец был счастлив, что принёс людям такой чудодейственный подарок. Но иногда он грустил и плакал. Маме казалось, что он голодный, и она спешила дать ему грудь. А он плакал, потому что не успел дослушать слово Отца и передать людям предупреждение, какую им нужно проявить осторожность с энергией Улыбки... Так пришла к людям Улыбка. Она передалась и нам, людям настоящей эпохи. И мы оставим эту энергию последующим поколениям. Но пришло ли к нам знание, как нам нужно относиться к энергии Улыбки? Улыбка мощь несет. Но как применять эту мощь только во благо, а не во зло? Может быть, мы уже нарушаем некий закон этой энергии? Скажем, улыбаемся фальшиво, улыбаемся равнодушно, улыбаемся насмешливо, улыбаемся злорадно. Значит, вредим самим себе и другим! Нам нужно немедленно разгадать эту загадку или же придётся ждать, пока не спустится с Небес наш добрый ангел, несущий полную весть об энергии Улыбки. Лишь бы не было поздно.

Шалва Амонашвили



Фото: Полина Яшина



Фото: Евгения Аникиенко

ОБЪЕДИНЕНИЕ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ ГОРОДА МОСКВЫ

Как только в московской семье появляется третий ребенок, родители начинают слышать отовсюду таинственную аббревиатуру РОО: «Вы уже вступили в РОО? Вас уже подключили к РОО?»

РОО — это не что иное, как региональная общественная организация «Объединение многодетных семей города Москвы». Она существует с 2014 года. Организация была создана для того, чтобы централизованно решать вопросы многодетных семей на всех уровнях власти, но быстро превратилась огромный клуб единомышленников. Сейчас в объединении официально состоят более 55 тысяч многодетных семей столицы.

У организации есть центральный офис, в округах — координаторы, в районах — кураторы. Основная жизнь происходит в районах — в группах Whatsapp можно и решить свои проблемы, и найти ответ на любой вопрос: «Какая школа лучше?», «А как записаться на ЦПМПК?», «Кто потерял самокат на прудах?», «Где есть скидки и бесплатные кружки

для многодетных?», «Пришли ли деньги на школьную форму?», «Кому отдать лыжи?», «Кто везет гуманитарную помощь в офис — заберите мои коробки». В районах координаторы, кураторы и просто мамы организуют мастер-классы по йоге и выпечке пряников, сборы вещей и гуманитарной помощи, танцевальные марафоны, раздачу продуктов, канцелярии и вещей от партнеров. На Новый год в семье с маломобильными детьми с ОВЗ обязательно приходят Дед Мороз и Снегурочка.

Координаторы и кураторы объединения — это лучшие в городе специалисты по широкому кругу социальных вопросов. Они могут проконсультировать практически по любой теме. Центральный офис ведет работу с властями всех уровней, предоставляет бесплатные услуги юристов, предлага-

ет билеты на различные мероприятия, организует большие праздники, акции и проекты.

Власти Москвы в диалоге с РОО приняли решение об увеличении в 2018 году пособий и компенсаций за школьную форму в несколько раз, о специальной субсидии на покупку жилья стоящим на очереди семьям, о сертификатах на отдых или компенсации их деньгами, о коробке для новорожденных и ее денежном эквиваленте, о бесплатном проездном для второго родителя в 2022 году. Появилась компенсация затрат на социальную адаптацию детей-инвалидов до трех лет, с августа 2016 года расходники для инсулиновой помпы внесли в льготный перечень — теперь их выписывают бесплатно независимо от возраста, причем не только для многодетных. Во время самоизоляции по просьбе семей, состоящих в РОО ОМСМ, городом были сформированы коробки с продуктами в качестве компенсации бесплатного питания в школах.

«Многодетный патруль» регулярно проверяет уровень цен в магазинах, качество формы и питания в школе, состояние детских площадок. Сайт объединения ценен своей уникальной рубрикой «Калькулятор». Указав количество и возраст детей, любая многодетная семья Москвы может получить точную информацию о полагающихся ей выплатах. Доступным языком там разъясняется, какие скидки, льготы, вычеты, бесплатные услуги существуют и как все это можно получить.

На федеральном уровне частично были воплощены предложения по льготной ипотеке под 6% для покупки жилья в новостройке, возвращено звание «Мать-героиня». Внимание города к большим семьям, забота о качестве их жизни привели к тому, что за девять лет в столице число многодетных семей превысило 200 тысяч, увеличившись более чем в два раза. Такой динамики не было, даже когда многодетным людям обещали бесплатное жилье. Кроме того, в семьях, где уже было трое, теперь появляются и четвертые, и пятые, и последующие дети. А около 200 семей имеют по десять и более детей.

Немаловажную роль в достижении столь высокой рождаемости сыграл и имидж многодетной семьи. РОО ОМСМ со дня образования ставила на первое место трансформацию массового мышления — образ многодетных как неблагополучных неудачников необходимо было искоренить. Частично с этой задачей удалось справиться. Уже многие годы многодетные семьи — это ответственные, прекрасно организованные, красивые и абсолютно счастливые люди, на которых все смотрят с уважением.



Фото: Анна Анохина

Мама четверых детей Инга Николенко говорит, что раньше стеснялась говорить, сколько у нее детей, и даже от родственников они с мужем скрывали информацию о беременности до последнего. Боялись осуждения. Но сами не заметили, как постепенно почувствовали уважение со стороны и соседей, и педагогов, и коллег. И теперь гордятся, что у них четверо.

Большую роль в трансформации общественного мнения играет фотоконкурс «От трех до бесконечности». Он был создан, чтобы показать красоту большой семьи. За несколько лет в фотобанке объединения накопилось более 10 тысяч снимков, которые используются и для выставок, и для публикаций, и для социальной рекламы.

«Благодаря этому конкурсу я теперь счастливый отец двоих детей. Глядя на эти фотографии, любой нормальный человек хочет иметь детей и семью. Может быть, скоро тоже буду участвовать как многодетный. Мечтаю об этом», — говорит Сергей Шахиджанян, редактор газеты «Вечерняя Москва». Кроме того, объединение дает возможность взрослым и детям творчески проявить себя. Для этого ежегодно зимой-весной реализуется проект «Марафон талантов». Из тысяч участников отбираются сотни, с которыми работают опытные педагоги по вокалу, хореографии, сценическому мастерству. Таким образом у любого многодетного родителя или его ребенка появляется уникальная возможность попасть из школьного актового зала, например, на сцену Кремля.

Уже почти пять лет как самостоятельная структура существует Хор многодетных семей города Москвы, который с удовольствием приглашают с выступлениями на свои концерты звезды российской эстрады. Появилось две детских команды КВН, которые успешно выступают в том числе и в телеверсиях. Для спортивных мам объединением организованы женская футбольная команда United Mums и баскетбольная команда «Мамбас». Тренировки и форма для многодетных матерей — бесплатные.

Минимум раз в год объединение проводит большой туристский слет московских многодетных семей, регулярно устраивает масштабные акции по сбору вторсырья, грандиозные спортивные соревнования: велозабег «Спасибо за то, что мы живы», лыжную «Многодетная миля», футбольный турнир «Детство — это маленькая жизнь». Обязательно широко празднуются День отца, День матери и День семьи, любви и верности.

Некоторые проекты объединения стали поистине народными. Так в канун Дня матери дети уже много лет рисуют своего ангела-хранителя в храме Христа Спасителя. С 2015 года к Москве стали присоединяться другие города. Теперь в акции ежегодно участвуют не меньше 50 тысяч детей по всей стране. Объединение многодетных семей города Москвы — это уникальная организация. Здесь тебя примут со всеми твоими заботами. Здесь все такие. А вы уже вступили в РОО?

Наталья Аристова



ОБЪЕДИНЕНИЕ
ДАЕТ
ВОЗМОЖНОСТЬ
ВЗРОСЛЫМ
И ДЕТАМ
ТВОРЧЕСКИ
ПРОЯВИТЬ СЕБЯ



Фото: Ксения Иванова



Фото: Юлия Алиева



Фото: Виктория Аленькина



Фото: Марина Кишиневская



Человек еще не родился на свет, только появился в животе, а его уже ждут. Кто? Конечно, семья. Слово «семья» имеет происхождение как индоевропейское *k'eit-m-* (семья), так и общеславянское — *semyja* (домочадцы, семья). Современное узнаваемое в русском языке слово получило известность в XI–XII веках.

Кроме того, в древности считалось, что в состав семьи входят родственники на три колена выше и на три колена ниже. В середине располагали человека, в отношении которого вели отсчет колен. Так и обрело значение число семь. Стоит отметить, что именно эта цифра всегда обладала важным смыслом. В Библии говорится, что мир был сотворен за шесть дней, а в седьмой на землю сошел Бог. Да и в повседневной жизни люди часто сталкиваются с этим числом, хотя бы, когда вспоминают, сколько дней в неделе.

«Семья — это семеро таких же людей, как и я», — еще один вариант описать самых близких по крови. Такое объяснение связано с тем, что часто члены семьи похожи между собой внешностью, чертами лица, манерами, поведением, образом жизни или привычками. Нередко хобби и любимые занятия — это то, что объединяет родственников и дает повод проводить больше времени вместе.

Членов семьи объединяет и фамилия — семейное, полученное от отца или матери, наименование после имени и отчества. Интересно, что это слово созвучно английскому слову *family*, что означает «семья». Корнями *family* происходит от латинского *familia* (слуги семьи), поскольку римляне считали семьей не только родственников, но и всех людей, живущих в одном доме. Поэтому в состав этого понятия входили и слуги, и рабы, и другие помощники по хозяйству.

семейная

Исторически хозяйство имело большую ценность для семьи, поскольку оно кормило ее членов. Важность домашнего хозяйства подчеркивает немецкий язык. Немецкое *der Haushalt*, которое дословно переводится как «домашнее хозяйство», используется также и в значении «семья». Даже несмотря на то, что в языке давно прижилось более привычное и современное *die Familie*.

Семья — это слово, которое объединяет людей разных возрастов и национальностей, с разными характерами и взглядами на жизнь. Многогранность и одновременно единение отражает и этимология этого слова. В каждом языке это слово показывает особую важность семей для того или иного народа.

Однако за последние десятилетия значение слова «семья» вышло за пределы круга кровных родственников. Семейей сегодня называют и близких друзей, которые разделяют общие интересы и взгляды, проводят время вместе и доверяют друг другу. А дети-сироты находят свою семью в лице приемных родителей или опекунов, которые берут за них ответственность и заботятся о них.

Люди, которые решают создать семью, нередко большую часть жизни друг друга не знают. Но выбирают объединиться, создать союз и разделять горести и радости пополам.

Семья — это необязательно те, в чьих венах бежит одна кровь. Но это обязательно те, кто друг друга любит и бережет. Те, кому можно позвонить среди ночи и получить поддержку или ценный совет. Те, с кем можно спонтанно поехать в путешествие в любую точку страны. Те, кто принимает друг друга со всеми недостатками и достоинствами. Цените тех, кого можете назвать своей семьей. Тех, в ком можете найти еще шесть своих отражений.

Александра Резникова

**На фото участники проекта
«Сказка в каждом из нас»**



КОДЕКС РОДА И СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ

Каждая семья создает свои традиции. У разных поколений традиции меняются, но фундаментом остаются любовь, доброта и раскрытие своего потенциала. Они необходимы для доверия, передачи радости и обогащения друг друга. Ведь основа всех людей — это продолжение, счастье и процветание рода.

Как по негласному кодексу, мы создаем собственные законы и правила, которые успешно применяем в жизни. Мы можем закладывать традиции в семейный кодекс на семь поколений вперед. Совместными усилиями мы можем сочинять родовые песни, рецепты, орнаменты и передавать эти и другие реликвии из поколения в поколение.

В укреплении традиций нам помогают разнообразные обычаи и практики, интересные как детям, так и взрослым. К обычаям можно отнести праздники в семейном кругу, прогулки в парке по выходным и просмотр фильмов дома или в кинотеатре.

А что же с практиками? Такой способ увековечивания семейных традиций используют многие семьи, сами того не осознавая. И некоторыми практиками, которые будут одинаково интересны всем, мне бы хотелось поделиться.

В семье, как у природы, есть разные времена года. В жизни очень важно выбирать одежду по сезону. Так и в семье: когда наши дети растут, мы учимся коммуницировать с ними, пока они маленькие и когда становятся подростками. Главное, благословить их на счастливую жизнь и сохранять в них интерес к познанию мира.

Самое главное — пробовать в процессе творчества новое и помнить, что от вашего настроения зависит настроение вашего ребенка. Исторически так сложилось, что если в семье счастлива женщина, то счастливы и все домашние. Поэтому мамам важно помнить о самой главной традиции в доме — умении благословлять на жизнь. Сила благословения особенно хорошо действует в день рождения, когда вы принимаете поздравления дорогих людей и отвечаете им аналогичными пожеланиями.

Желать друг другу хорошего дня, обнимать домочадцев — тоже хороший ритуал на каждый день. Ведь, как мы знаем, поддержка необходима всем независимо от праздников, выходных и больших или маленьких неприятностей. Благословение идет от сердца к сердцу, и каждый сам знает, как лучше его выразить. Кому-то помогают молитвы и простые слова одобрения, а кому-то — приготовленное любимое блюдо детей или мужа, когда нужна поддержка из-за проблем на работе или помощь с верой в себя на экзамене. Потому что важно проходить все этапы жизни вместе и поддерживать друг друга.

КАК ТЫ НАС ВИДИШЬ?

Одна из практик, которой мне хотелось бы поделиться, — это попросить детей в красках описать то, как они видят свою семью. Этот процесс не только помогает детям развить фантазию, но и позволяет родителям увидеть, какие чувства испытывает их ребенок внутри семьи. Такая коммуникация через игру способна выявить проблемные стороны, понять, чего не хватает в вашем общении с детьми, и подчеркнуть ваши сильные стороны.

Когда моей дочери было семь лет, я попросила ее описать нашу семью своими словами. И в итоге получила чудесное описание нас: мы цветочные, солнечные, ароматные, красивые, сильные, смешные, воздушные, яркие и т.д. А мой сын нарисовал герб нашей семьи с пояснениями. Все написанное детьми важно сохранить на память. Это семейная реликвия, которую будет приятно перечитывать спустя много лет.

ПОСЛАНИЕ ПОТОМКАМ

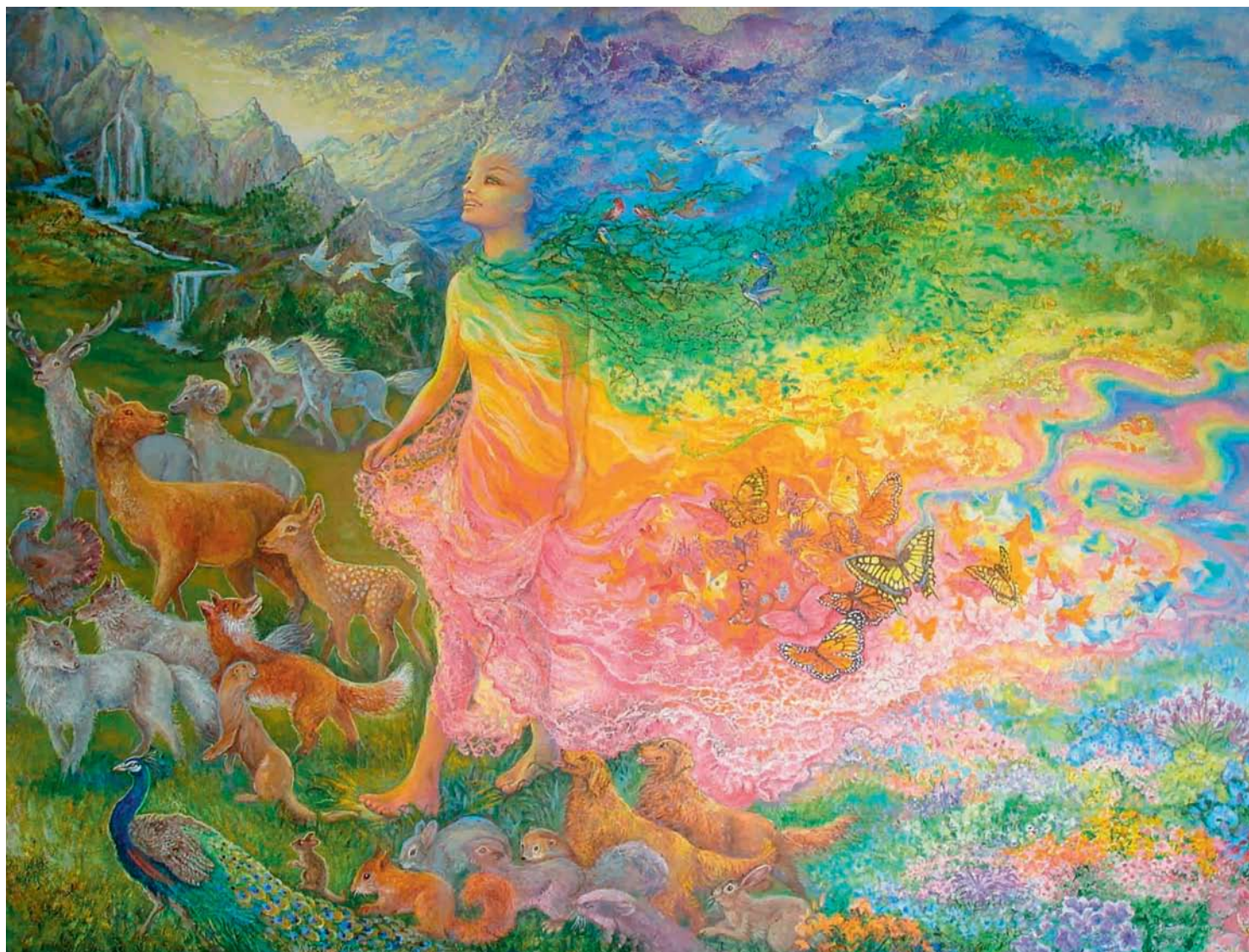
Необходимо передавать знания, рецепты и семейные поверья как устно, так и письменно. Эту практику многие соблюдают с давних времен как традицию. Написать письмо, передать внукам и правнукам наставления и мудрость сегодня можно не только с помощью ручки или компьютера, но и в видеообращении.







ПОДДЕРЖКА
НЕОБХОДИМА
ВСЕМ
НЕЗАВИСИМО
ОТ ПРАЗДНИКОВ,
ВЫХОДНЫХ
И БОЛЬШИХ
ИЛИ МАЛЕНЬКИХ
НЕПРИЯТНОСТЕЙ



В моей семье такое видео записала прабабушка, чтобы одарить любовью будущих потомков на семь колен вперед. В своей речи она подчеркнула, какое это великое счастье быть частью друг друга и быть здесь и сейчас в наслаждении и вере в чудеса. Наши разговоры всегда заканчивались словами и посылами любви ко всем родным. Подобные форматы передачи памяти рода очень важны для семьи и необходимы подрастающему поколению.

В суете жизни и бесконечных инноваций поддержка и любовь семьи продолжают занимать первое место в жизни человека. Потому что только вместе мы становимся сильнее и успешнее и проходим рука об руку разные этапы жизни. Недаром же у наших предков в домах висели древа рода. Люди к ним обращались за помощью и советом, а также подбадривали друг друга рассказами о судьбах предков. К сожалению, бывает так, что часть наследия рода может быть утрачена в связи с переездами, войнами, или просто никто не собирал житейскую мудрость и не создавал памятных традиций. В таком случае не нужно отчаиваться, потому что вы можете сами создать новые законы для семьи.

Жизнь — как кардиограмма, которая поднимается то вверх, то вниз. И мы в этой линии кардиограммы исполняем разные социальные роли. Так взрослые учатся быть родителями, а дети учатся быть взрослыми. Каждый вносит что-то в другого и преумножает лучшие качества друг друга. Вместе мы учимся и раскрываем наш внутренний факел танца жизни. Потому что мы пришли в этот мир, чтобы огранить бриллиант своей души, а люди вокруг — наши огранщики. А самые главные огранщики — это наши близкие. Поэтому нужно быть благодарным за то, как мы филигранно оттачиваем души друг друга.

**Статью по материалам
Екатерины Смирновой
подготовила Лилия Годжаева**

**Фото: личный архив Екатерины Смирновой
Иллюстрации: Жозефина Уолл**



ЖИЗНЬ здесь и сейчас

Прошлое, настоящее, будущее. Что важнее для нас? Анализ прошлых ошибок или мечты о будущем? Сегодня мы поговорим о настоящем. О моменте «сейчас»! Жить в моменте «сейчас» означает проживать настоящее, не застревая в прошлом и не заглядывая в будущее. Но очень часто мы застреваем в прошлом и будущем. Их нет. Это просто мысли, ничего материального. Как не застревать, отпустить то, чего «уже» или «ещё» нет в этом моменте? Сегодня лучше, чем вчера и завтра. Это и есть наша реальность. С которой мы можем делать то, что считаем нужным.





Жить в моменте —
это выражать благодарность за всё, что есть.
Жить в моменте —
это концентрироваться на позитиве и радости.
Жить в моменте —
это выбор в пользу одухотворённого спокойствия, счастья.
Жить в моменте — э
то быть здесь и сейчас.

Как часто вы в этом моменте?

Запишите то, что вспомните.

Что вам помогает оказаться в моменте?

Когда у нас появляется этот выбор? Сейчас! Тот самый момент. Каждый момент — счастливый. Слово «настоящее» используют по-разному. Но «здесь и сейчас» означает, что у меня нет прошлого, нет будущего. Всё моё внимание, вся моя энергия находится именно в этом моменте. И в этом большая разница. Какие бы события ни происходили в прошлом, они воспринимаются как прошлое не только на уровне информации, но, очень важно, на уровне эмоций.

Практикуя «здесь и сейчас», начинаем:

- **Этап 1.** Наблюдение своего отсутствия в «здесь и сейчас». Когда вы замечаете, что вы либо переживаете события прошлого, либо витаете в облаках будущего. Именно он запускает всю систему изменений.
- **Этап 2.** Возвращение себя в «здесь и сейчас». Входим в момент «здесь и сейчас».
- **Этап 3.** Безоценочное осознанное наблюдение.





Остаёмся наблюдателем момента. Эта остановка в моменте позволяет очистить сознание от страхов, бесплодных фантазий и разрушающих мыслей про прошлое и будущее. Самое простое проживание этого состояния возможно через наблюдение за дыханием. Если вы когда-нибудь пробовали наблюдать за дыханием, то замечали, что при этом невозможно думать — иначе вы отвлечётесь от дыхания. Когда вы сосредоточены на наблюдении, мысли отсутствуют. Так работает внимание: либо вы думаете и воображаете что-то, либо воспринимаете вещи напрямую, без идей и внутреннего диалога — такими, какие они есть.

Практику «здесь и сейчас» можно делать и в расширенной форме: Вы можете быть, где угодно. Вы можете сидеть, стоять или лежать. Оглянитесь вокруг. Заметьте вещи, которые рядом с вами, на расстоянии вытянутой руки. Важен фокус: поймать резкость, как на фотографии, и тут же перемещаться. Если долго фокусироваться на одной детали, внимание по привычке начнет расплываться.

- Рассмотрите 5–10 деталей.
- Услышьте 5–10 звуков.
- Принюхайтесь и почувствуйте запахи.
- Ощутите вкус.
- Почувствуйте 10 ощущений от касания тела.
- Снова рассмотрите 10 деталей окружающих предметов.



Заметьте, как теперь поменялось ваше восприятие. Оно стало похожим на то, каким было в детстве. Вы гораздо больше здесь и сейчас, безо всяких воображаемых идей и надстроек ума. Все это занимает одну-две минуты. Повторяйте эту практику 20–30 раз в день, и у вас восстановится способность осознанно жить в настоящем моменте. Практика «здесь и сейчас» со временем позволит нам получить иное качество жизни за счёт того, что:

- Снижается уровень стресса
- Прибавляется энергия
- Вы станете четче представлять, чего хотите от жизни
- Появятся проблески интуиции

Не откладывайте в долгий ящик.
Начните прямо сейчас.

- Остановитесь...
- Не бегите, не утыкайтесь в телефон. Не доставайте наушники. Не мусольте наблевшую тему.
- Замедлитесь...
- Что вы видите вокруг? Что цепляет ваше внимание? Какие люди вокруг вас? Как выражает себя окружающая вас природа?
- Представьте, что вы наблюдатель. И ваша цель — почувствовать всю полноту этого «кадра».

Находите моменты для практики. Охотьтесь за ними. Это не дни и не часы. Это минуты. Те драгоценные минуты, которые мы обычно занимаем «ничем».

Елена Флегонтова





Все хотят получать больше денег, но задумывались ли вы, почему не у всех это получается? Представляете, многие просто боятся этого и неосознанно избегают роста доходов. Прежде чем делать то, что приведет нас к большему доходу, наше подсознание ищет причины и оправдания, почему этого делать не стоит. И это происходит из-за дискомфорта чувства страха. Вы осознаете, чего на самом деле боитесь? Замечаете, в какой момент начинаете поддаваться страху? В этой статье я поделюсь с вами простой техникой, как вы можете осознать свой истинный страх и начать переключать внимание со страха на состояние, где вы уверены в себе и можете преодолеть свои внутренние препятствия.

Страхи у каждого человека свои. Страх столкнуться с осуждением, получить отказ от клиентов или коллег, страх ошибиться, страх отвержения, страх перемен, страх нанимать людей и поднимать цены, страх отказывать,



КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ

И НАЧАТЬ ЗАРАБАТЫВАТЬ БОЛЬШЕ

страх общаться с вышестоящими людьми и так далее. Вы знаете, что такой исход может произойти, боитесь столкнуться с этими условиями и из-за этого не идете к цели.

В момент, когда вам страшно, вы переключаетесь на другую цель — теперь вам нужно не денег заработать, а как-то компенсировать боль, которую вы чувствуете в пугающих обстоятельствах. В этой точке вы сворачиваете на другую стратегию, и пока вы этого не осознаете, исправить это очень сложно. По этой причине вы и не зарабатываете столько, сколько могли бы.

Но вы избегаете этих внешних условий, потому что в них вы не хотите столкнуться со своим истинным страхом — с тем, каким вы себя чувствуете, видите по жизни и, скорее всего, прячете внутри, потому что эта правда для вас болезненна. А теперь закройте глаза и посмотрите на ситуацию, в которой вам страшно. В чём вы боитесь себе там признаться? Какие чувства вы там к себе испытываете? Каким себя видите?

Проблема здесь в том, что в ситуации, когда клиент вам отказывает в покупке или критикует вас, вы сталкиваетесь с неудовлетворенностью в себе. А именно, что вас не принимают, и с вами что-то не в порядке, вас не признают, и вы не достойный человек или специалист. Или в ситуации, когда вам необходимо взаимодействовать и договариваться с людьми, вы психологически прячетесь от них и придумываете оправдания, почему вы не готовы выполнить какие-то договоренности. На самом деле вы просто не принимаете себя среди людей, начинаете неосознанно сравнивать себя с ними и чувствовать апатию от того, что вы до сих пор еще во многом не преуспели, корить себя.

Бывает, что вы боитесь повысить цену, потому что это может привести к снижению продаж, и вам будет больно, что ваша услуга теперь не ценится и не вызывает такого ажиотажа как ранее. Это всё и есть настоящие причины, почему вам сложно зарабатывать деньги и вы до сих пор не идете в этом направлении. А с чего вы вообще взяли, что вы недостаточно компетентный специалист или с вами что-то не в порядке, что даже при небольших намеках от общества в эту сторону вас это останавливает? Где вы сделали такой вывод о себе? Почему выбираете жить в соответствии с ним до сих пор?

Сейчас найдите минимум 30 доказательств того, что это не правда. Ведь вы в действительности пришли к этому выводу ошибочным образом.





Например, если вы выяснили, что боитесь осуждения и критики из-за того, что чувствуете себя непринятым и недостойным, напишите хотя бы 30 примеров того, в чём вы хороши и к чему способны — ваши достижения из прошлого, ваши навыки, которые дались вам легко, в чём вы преуспеваете лучше, чем многие другие, чему вы учились. Вам важно доказать это себе и убедиться, что ваше старое заблуждение действительно ложно, а правда совсем другая.

Если вы боитесь, что вас отвергнут, и в этом вам страшно увидеть, что вы не принимаете себя, отыщите 30 вариантов того, что вы в себе принимаете — ваши ценности, качества, цели, приоритеты. На первый взгляд, может показаться, что вы не можете найти даже пяти пунктов. Дайте себе время, чтобы пересмотреть свой жизненный путь, представление о себе и то, что у вас сегодня есть, чтобы найти нужные примеры. Они точно в вас есть. Просто из-за того, что вы привыкли фокусировать внимание на негативе, вам трудно сосредоточиться.

Полина Евтухова



ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ:

НИЧЕГО + КОЕ-ЧТО = ВСЁ

Как вы думаете, дорогие читатели, возможно ли человеку научиться быть счастливым? Существует ли учебник, в котором записаны все формулы счастья или хотя бы некоторые действенные способы его получить? Многие люди озадачены этими вопросами, в том числе Нил Пасрич — канадский предприниматель и писатель. Это человек стал знаменитым спикером в области культуры позитивного мышления. Автор серий международных бестселлеров постарался в книге «Формула счастья. Ничего + Кое-что = Всё» выразить свои наработки в виде простых и понятных «уравнений».

Хотя счастье — не математика, эта книга действительно будет полезна для тех, кто хочет испытать чувство удовлетворения собственной жизнью и готов уделить для этого совсем немного времени и сил. Книга хранит в себе не только вековую мудрость, достижения современных специалистов в области психологии, но и очень добрый и теплый юмор автора. Нил ненавязчиво вдохновляет читателя не тратить драгоценные дни на пустые поиски того, что уже и так есть в нашей жизни, а разрешить себе быть счастливым здесь и сейчас. Он рассказывает очень много практических секретов обретения счастья.

Цитаты из книги

«Перестал думать, что сказать проще, чем сделать. Сделать — проще, чем сказать».

«Потому что мотивация не ведет к действию. Действие ведет к мотивации».

«Вспомни, кто ты. Второго тебя нет. Ты создаешь себя сам».

«Мы не в силах контролировать чужие эмоции. Контролировать можно только наши реакции на них».

«Счастье в том, чтобы не бояться быть собой. Это чувство, что ты следуешь велению сердца».

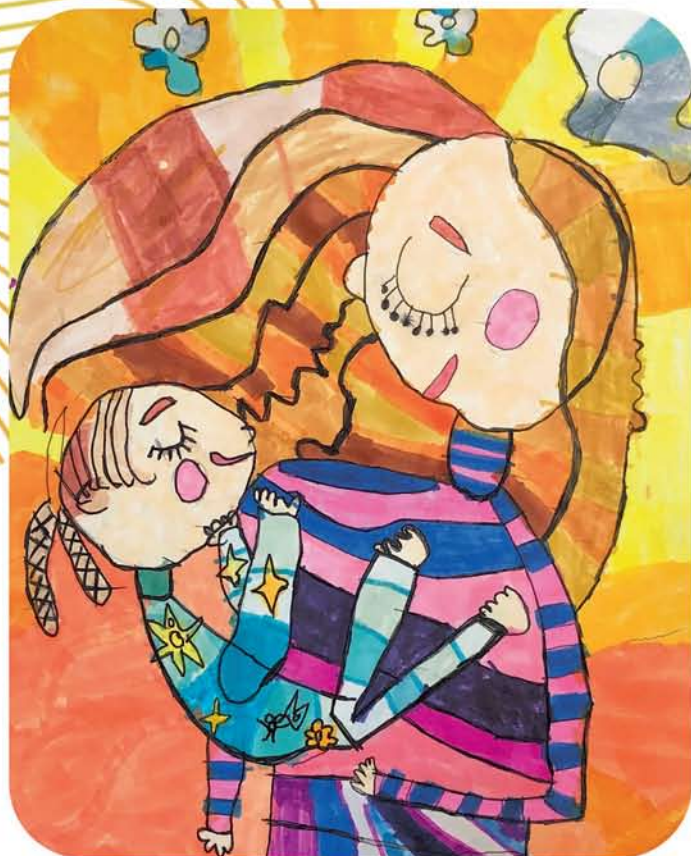
Нил Пасрич опирается на жизненный опыт мудрых людей разных времен, систематизируя его в лаконичное и очень понятное пособие для будущих поколений. Не упустите уникальную возможность рассмотреть счастье под углом разных эпох и найти свой путь для его обретения. Позвольте себе испытывать счастье прямо сейчас!

Ксения Великая

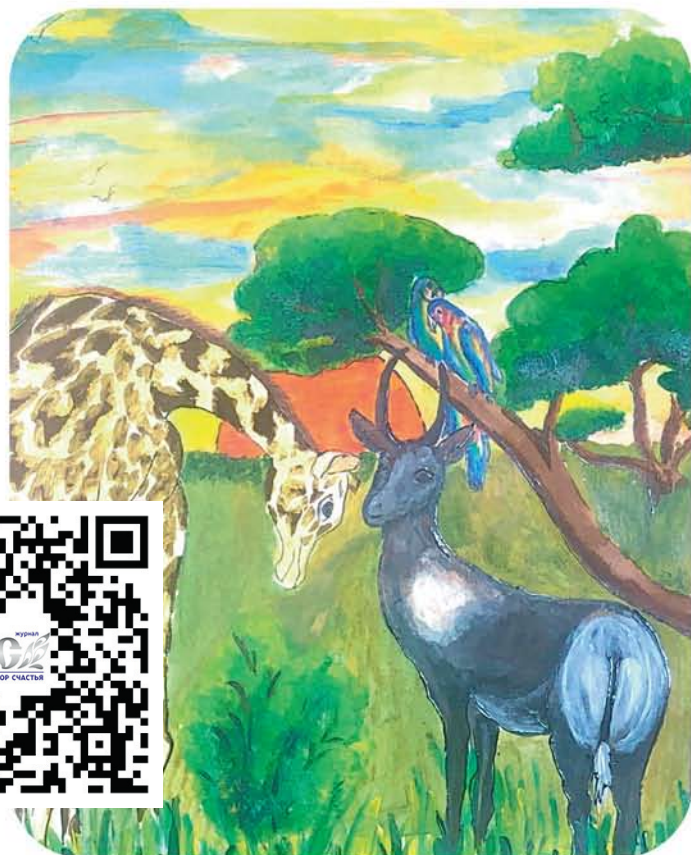
МИР РИСУЕТ СЧАСТЬЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС 2024

КИРА ПХАЙКО



ЛЕВ ЛОШАКОВ



АКИМ РУСТЕМОВИЧ

ЕЛИЗАВЕТА КИЯЩЕНКО